



BOLETIM

trimestral 23º ano Setembro
gratuito nº 94 2019

Associação dos Aposentados e Reformados da RDP



A RÁDIO de SEMPRE



SUMÁRIO

Editorial 3
Marques Maria

Não há só um Alentejo4/5
Ribeiro da Silva

Guilhermina Suggia.....6/7
São Freire

Parabéns 8/9

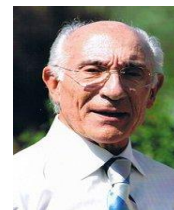
Porque se fala mal em português10/11/12
Maria Clara

Hipotiroidismo13/14
Dr^a Patrícia Alves

Poesia 15
M^a. Assunção Freire
M^a. Hermínia Anastácio

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

EDITORIAL



O Poder de Fazer Bem

António Marques Maria

Faz parte do senso comum, que a generosidade faz bem a todos. Ser generoso e grato, é um sentimento saudável e recíproco.

As pessoas generosas e solidárias têm menos probabilidades de sofrer de doenças crónicas, porque o seu sistema imunitário tende a ser melhor.

A generosidade e a solidariedade ajudam a regular as emoções, causando impactos positivos na saúde física e mental. Diversos estudos neurológicos, comprovam o vínculo entre a generosidade e o gene que liberta a dopamina – neurotransmissor que proporciona satisfação e bem-estar.

As emoções mais saudáveis do ser humano, consistem em: ser amoroso, piedoso, generoso, solidário e grato.

As pessoas gratas são mais calmas e mais felizes.

Pessoas ingratas e egoístas, colocam sempre dificuldades e problemas, nada as satisfaz, nem está bem para elas - Estão mal consigo próprias - Estão sempre infelizes.

O cancer é também uma doença da mente e do espírito. As pessoas negativas e pessimistas, egoístas e invejosas, são doentias, infelizes, e têm dificuldades na saúde e na vida.

Sejamos simpáticos, amorosos, sorridentes e bem dispostos, dando mais de nós aos outros.

As boas práticas são um bem para todos nós - Façamos por isso.

Fonte: (Bom senso comum)

INFORMAÇÃO SOBRE O BOLETIM

No sentido de irmos ao encontro de uma utilização mais sustentável de recursos, determinada pelo Conselho de Ministros, para o Setor Empresarial do Estado, e de acordo com as indicações da Direção de Compras e Património da RTP, para se proceder a **medidas a adotar com vista à redução do consumo de papel e demais consumíveis de impressão**, cumpre-nos informar que:

Na AR-Rádio, no que se refere à edição regular do nosso Boletim – trimestral, com 24 páginas, e uma edição de 420 exemplares, vamos proceder às seguintes alterações:

- Reduzir o Nº de edições por ano, de 4 para 3;
- Reduzir o nº de páginas de 24 para 20 (em junho e Setembro, ensaiámos 16 páginas, mas é insuficiente para a comunicação de proximidade que necessitamos e desejamos manter com os associados.

O procedimento destas duas alterações, traduz-se numa redução total de 37,5%

Aproveitamos para pedir a colaboração dos associados, que estejam disponíveis para deixar de receber o Boletim em papel, nos comuniquem essa decisão, para passarmos a enviar o mesmo pela Net, participando e aumentando a pretendida redução.

Não há só um Alentejo



Ribeiro da Silva

Não pertencemos ao número dos que preferem acelerar as chegadas aos destinos programados, considerando as viagens um aborrecimento mas antes procuramos saborear cada quilómetro percorrido e fazer variações, sobretudo nos itinerários que mais temos frequentado e nos permitam conhecer ou rever recantos previsivelmente mais interessantes, prometedores ou há longo tempo não visitados, para ver as alterações verificadas.



Um dos nossos destinos mais frequentes tem sido o Algarve pelo que os sítios próximos das rotas de passagem também nos têm atraído e tais derivações permitem-nos manter mais perfeito conhecimento tanto daquela região, não só repleta de belas praias, como também do Alentejo, uma província com um carácter muito vincado e uma beleza própria, diferente da que se pode admirar no resto do nosso País, agora não proporcionada pelas «extensas

planícies cobertas de searas com espigas douradas balouçando ao vento» como era frequente ser descrita no passado. O Alentejo tem beneficiado nos últimos anos de assinalável mudança, especialmente para os lados do Alqueva, onde as culturas intensivas já forram a paisagem de verde, seguindo o exemplo espanhol que, no outro lado da fronteira produz desde há muitas dezenas de anos dos melhores azeites. E por toda aquela nossa província se empregam novas técnicas de produção na agricultura, da iniciativa tanto de portugueses como de estrangeiros, contribuindo para muito maior e mais variada produção assim como para a alteração da paisagem. Contudo, tais alterações não se verificam sem o levantamento de numerosas críticas, baseadas sobretudo em questões de natureza ambiental.

A curiosidade, motor de frequentes desvios, levou-nos este ano numa das idas ao Algarve a fazer nova visita ao Castro da Cola, sítio arqueológico e concorrido centro de peregrinação a Nossa Senhora da Cola, a que se chega virando à direita, quando o sentido da viagem é para o Sul e se preferiu o IC1, poucos quilómetros passados de Ourique e uns tantos mais seguindo por uma estrada alcatroada mas estreita que termina num pequeno largo ladeado por singela igrejinha tendo à vista, um pouco mais distante, um restaurante que será um dos mais procurados da região. Do lado nascente, no alto de um morro que domina a paisagem, erguem-se as ruínas do Castro da Cola, morada e segurança de vários povos precursores dos alentejanos desde o neolítico até à época medieval. Na altura em que ali estivemos, a poucos dias do final do Inverno, uma ligeira plataforma junto às muralhas do castro era saudavelmente aproveitada por um grupo de turistas, aparentemente não muito jovens, que talvez inspirados pelo local, sobretudo a esplêndida natureza ali reinante, conjugavam alguns graciosos movimentos ginásticos que de lá do alto atraíam as atenções dos restantes visitantes.



Ali existem cerca de 30 estações arqueológicas numa vasta área, entre elas uma muralha de centenas de metros em volta da zona habitacional e suficiente testemunho de que aquele local já teve grande importância na península. A devoção à Nossa Senhora da Cola vem de séculos atrás, tendo a igreja sido construída no séc. XVII e sendo abrigo de diversas festividades religiosas no mês de Maio, Contudo, a principal romaria ocupa os dias 8 e 9 de Setembro.



Não muito distante, a diligência e o engenho humanos ergueram um aproveitamento hidráulico, a Barragem de Santa Clara, criadora de uma extensa albufeira alimentada pelo Rio Mira sobre quase 2.000 hectares (ou 2.000 campos de futebol) considerada uma das maiores da Europa. Este empreendimento não só possibilita rega a numerosas explorações agrícolas, através de extensos canais, como se tornou um dos mais importantes e visitados emblemas turísticos da

região. Envolvida por floresta e outra densa vegetação, por montes e vales, salpicada de ilhéus, oferece numerosos recantos interessantes que podem ser revelados num passeio de barco por aquelas águas calmas em que, além disso, se pode praticar canoagem, remo ou pesca desportiva. Uma antiga pousada, sobranceira à barragem cujas vistas sobre ela são, só por si, um insinuante convite a uma repousante estada prolongada, sugerem também passar ali tempo suficiente para alguns passeios pelas redondezas, designadamente à simpática aldeia de Santa Clara-a-Velha, à Fonte do Azinhal e ao acima indicado Castro da Cola.

Mas o Alentejo tem outras facetas só conhecidas ocasionalmente por quem se afasta de cartazes chamativos e se depara com outras realidades. Numa das últimas viagens, no passado mês de Junho, deunos para ir conhecer Rio Torto (o do Alentejo, porque existem mais duas ou três povoações com o mesmo nome espalhadas pelo país), também situado não muito distante do IC1. Pomo-nos lá por uma estreita estrada alcatroada que mais parece uma «montanha



rusa» tantas as subidas e descidas continuadas até lá chegar, através de campos sobretudo mal cuidados, reinos do mato, casas esparsas, algumas delas fechadas outras com ar de abandono, e ainda pequenos armazéns com feição de que já viveram melhores dias, outros que perderam actividade. Na aldeia, poucas almas à vista, dois ou três idosos olham-nos com certa indiferença sentados em reduzida esplanada, uma curta rua principal, outras desertas, mas com todas as casas refulgentes de branco como ali é de há muito tradição. É um outro Alentejo, afigurando-se mais isolado, abandonado, afastado da vida que corre IC1 abaixo rumo ao turístico Algarve. A mesma sensação de isolamento e abandono poderá tomar-nos, aliás, em qualquer outra pequena aldeia da região, mas por vezes enganosa, derivada do silêncio e da ausência de movimento.

Mas esta província não se diferencia, nestes casos, do que sucede ainda por todo o nosso Portugal, onde numerosas aldeias, mercê de várias circunstâncias e, sobretudo, de políticas erradas, permanecem como fins de mundo, ainda que algumas vizinhas de modernas auto-estradas. E, do mesmo modo, será possível conhecer várias expressões do nosso País quanto mais profundamente percorrermos os seus recônditos caminhos.

GUILHERMINA SUGGIA: UMA HISTÓRIA CRUZADA COM O VIOLONCELO



M.ª Assunção Freire



Guilhermina Augusta Xavier de Medim Suggia nasceu no Porto, em 27 de Junho de 1885. Começou a estudar violoncelo com o pai que reconheceu na filha o seu imenso talento musical. Em criança teve, ainda, a oportunidade de conhecer Pablo Casals, durante um concerto a que assistiu, ao lado pai, no Casino de Espinho. O músico ter-se á interessado pela jovem artista e influenciado a sua aprendizagem. Mais tarde chegou, mesmo, a tornar-se seu companheiro.

O talento de Suggia era tal que apenas com 7 anos, tinha dado o seu primeiro concerto e alcançado a notoriedade suficiente para, em 1901, quando tinha 16 anos, receber uma bolsa de estudo concedida pela rainha D. Amélia, para estudar no Conservatório de Leipzig. Aí, o seu professor Julius Klengel, reconheceu que Mlle. Suggia «possuía alta inteligência musical e um completo conhecimento da técnica, tendo o direito de ser considerada, no mundo artístico, como uma celebridade, havendo de ir tão alto que ninguém a atingiria». Assim, aos 17 anos, Guilhermina iniciou uma carreira internacional e tornou-se, definitivamente, uma violoncelista profissional.

«Ela foi a primeira mulher a tocar violoncelo ao mais alto nível e a fazer carreira» afirmou Henri Gourdin, «Não foi fácil porque, na altura, o violoncelo era considerado um instrumento para homens. Ela teve de lutar contra esse preconceito e acrescentou «Foi o charme da sua personalidade e a sua música que acabaram por convencer o público». Dos registos que nos chegam dessa altura, sabemos que as suas entradas em palco eram descritas como imponentes e as suas interpretações revelavam um domínio absoluto do instrumento que continuamente estudava.

Seguiu-se um período (1906-1913), em Paris, marcado pela sua relação amorosa com Pablo Casals, de quem a artista terá sido o «grande amor». Porém, como apontou o seu biógrafo, Henri Gourdin «é sempre muito difícil para dois artistas viverem juntos, sobretudo para dois violoncelistas. Há egos incompatíveis». O casal habitava uma casa que Casals alugara em 1905. Quando acabava a temporada de concertos e os músicos regressavam das suas tournées faziam extraordinários serões musicais «pelo puro amor de tocar, sem pensar em mais nada».

Desse círculo de amigos faziam parte outros músicos e compositores, além de figuras da pintura, da literatura e da filosofia em Paris.

Em 1924, ainda que mantendo residência em Londres, comprou uma casa no Porto, para onde acabou de se mudar de vez, nos anos trinta.

Tinha um sentido de humor britânico que exercitava nos circuitos sociais. Ao contrário das senhoras portuenses, Guilhermina jogava ténis, praticava remo e natação. Muitas vezes era ela que conduzia o seu Renault preto. Se ia para a casa de Leça da Palmeira que alugara para estudar, dispensava o motorista e levava um dos cães e o violoncelo. Tinha vários. Entre eles, destacam-se os famosos Stradivarius (Cremona-1717) e Montagnana (Cremona-1700).

Escolhia poucos alunos e dizia-lhes «para tocar queimamos os nossos nervos». Fundou a Escola do Conservatório, em parceria com Maria Adelaide Freitas Gonçalves. Com alunos finalistas do próprio Conservatório e, para promover a Orquestra cujo naipe de violoncelos apoiava, subiu ao palco, como solista do Concerto de apresentação que teve lugar no Teatro Rivoli, em 21 Junho de 1948. Uma vez que Suggia fez só 2 gravações, em 78 rotações, uma das possibilidades de imaginar o seu som é a leitura de críticas publicadas nos jornais da época. Transcrevo quatro, das doze que recolhi.

Manchester CityNews, 19/nov/1926: «A beleza de execução de Mme Suggia poderia transformar em algo atraente a mais árida das melodias: quando a sua arte é utilizada em peça tão bela como o concerto para violoncelo de Dvorak, o efeito é supremamente inebriante. Nada mais perfeito no género foi ouvido, quanto a nós, em nenhum concerto nos últimos anos, do que a interpretação que Mme Suggia deu do andamento de abertura e do «adagio» deste concerto».

Musical opinion, março/1936: «Não houve efeitos, nem distorções rítmicas, nem ênfases exagerados, de qualquer espécie. Uma absoluta precisão técnica, uma constante perfeição da entoação e toda a peça envolvida em luminosidade e frescura».

Seara Nova 5/junho/1943: S. Carlos (4º Concerto) - Sinfónica Nacional
«Suggia é uma grande e extraordinária artista: isto vale dizer tudo. Sempre perfeita, a sua interpretação do Concerto de Lalo foi de uma qualidade de estilo única, de uma eloquência generosa, no primeiro andamento, de uma qualidade de som encantadora no 2º e de uma graça e vivacidade insuperáveis, no último».

República, 16/fevereiro/1946

(...) a colossal artista emocionou e encantou a assistência que lhe fez uma verdadeira apoteose. Tocou o concerto em Mi menor, de Elgar, com a sua arcada que arrebatava, com o brio e a expressão que só ela possui e ouvido em religioso silêncio. Teve aplausos intermináveis, tendo de repetir o último andamento»

Fontes: Inst. Camões e Mundo de Músicas



PARABÊNS

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/2019

Dia

- 1 MARIA DO CÉU DIAS LUZ GRAÇA
- 1 CARLOS ALBERTO SANTOS
- 2 MARIA AMÉLIA M.P.MOREIRA
- 2 LUIS MANUEL B.NEVES BRANCO
- 4 JOSÉ MILHEIRO TEODÓSIO
- 5 MARIA JOSÉ OLIVEIRA CARDOSO
- 5 BERNARDINO ERNESTO PONTES
- 5 CRISTINA ALEXANDRA F.G.T.SILVA
- 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 DA 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
- 29 MARIA JESUINA M.S.DUARTE
- 31 MARIA FERNANDES M. CONCHA



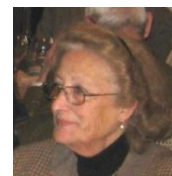
ANIVERSARIANTES DE NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2019**Novembro****Dia**

- 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 FERRª 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 ZÉLIA MENDES FONTES 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 GRILO
- 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
- 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
- 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 MANUEL SANTOS F.CAIADO
- 29 EFFIE MARIA SOUSA
- 29 LICETE AUGUSTA DE CARVALHO
- 30 MANUEL FERREIRA SILVA TOPA
- 31 MARIA VALENTE SOARES

PORQUE SE FALA MAL EM PORTUGUÊS ???



Maria Clara

Sem querer abordar os malefícios do (DES)acordo ortográfico, com o qual muitos portugueses devem andar às voltas nas suas sepulturas..., gostaria que alguém explicasse, **se é que é explicável**, porque muitos agentes de Comunicação ignoram o “pretérito”-do latim *praeterītu*-, palavra que remete para o passado, sendo aplicado nos verbos, em quatro versões :

“-**Pretérito Imperfeito** - Expressa um facto ocorrido num momento anterior ao actual, mas que não foi completamente terminado. Por exemplo: **Ele estudava as lições quando foi interrompido.**

-**Pretérito Perfeito (simples)** - Expressa um facto ocorrido num momento anterior ao actual e que foi totalmente terminado. Por exemplo: **Ele estudou as lições ontem à noite.**

-**Pretérito Perfeito (composto)** - Expressa um facto que teve início no passado e que se pode prolongar até ao momento actual. Por exemplo: **Tenho estudado muito para os exames.**

-**Pretérito-Mais-Que-Perfeito** - Expressa um facto ocorrido antes de outro facto já terminado.

Pois é – **Pretérito** -tempo de um verbo que indica uma acção decorrida em tempo passado.

OK! Mas... locutores, entrevistadores e alguns entrevistados, até cientistas e distintos doutores, muitos, mas mesmo muitos, verbalizam acções, situações ou acontecimentos ocorridos no passado (seja um passado antigo ou recente), como se fossem do presente: falamos ontem... perguntamos no passado fim de semana... constatamos há dias... testemunhamos no último domingo..., etc. etc., em vez de usarem o tal **pretérito** que permite ver a temporalidade da coisa...: falámos, perguntámos, constatámos, testemunhámos. Na escrita falta o acento agudo (AO!) mas na fala é erro.

Eu não sei se isto deriva de falta de formação, de atenção dos responsáveis pela comunicação, pelo programa, pela entrevista, pelo noticiário, ou pior, falta de conhecimento, ainda que alguns desses emitentes falantes sejam portadores de diplomas académicos ...

Mas, agora, vou falar de outros atropelos linguísticos praticados não só pelos profissionais de Comunicação como também por alguns, muito cultos (?), da população.

Prá, pá – que são utilizados para dizer **para a**; e **pró, pó** – em vez de silabarem **para o**.

E o que dizer de **cava-sec’a pá**, ou **as uvas são esmagadas c’uspés**. Em vez de **cava-se com a pá** e **as uvas são esmagadas com os pés**! Mas também temos **porq’aquelaporta não abre?** em vez de **porque aquela porta não abre?** Ora isto não é ELISÃO (supressão da vogal final de uma palavra antes doutra palavra começada por vogal ou por *h*.) E depois há também: **a anta que fica perto di Évora**, em vez de **a anta que fica perto de Évora**...

Há muita gente que só fala com recurso à supressão de letras (será que as letras pesam? atacam? ferem?) e cacofonias (!) Porquê? Onde aprenderam e que atenção e respeito deram, e dão, à língua-mãe para falá-la tão mal? Para mim tais **desvios** são marretadas no património nacional!

A **língua portuguesa** é uma das línguas oficiais da [União Europeia](#), do [Mercosul](#), da [União de Nações Sul-Americanas](#), da [Organização dos Estados Americanos](#), da [União Africana](#) e dos [Países Lusófonos](#). Com aproximadamente 280 milhões de falantes, o **português** é a 5.^a [língua mais falada no mundo](#), a 3.^a mais falada no [hemisfério ocidental](#) e a mais falada no [hemisfério sul](#) do planeta.

O **português** é conhecido como “a língua de Camões” (em homenagem a uma das mais honrosas figuras literárias de Portugal, “a última flor do [Lácio](#)” (expressão usada no [soneto Língua Portuguesa](#), do [escritor brasileiro Olavo Bilac](#).) [Miguel de Cervantes](#), o célebre autor espanhol, considerava o nosso idioma “doce e agradável”. Em março de 2006, o [Museu da Língua Portuguesa](#), -um museu interativo sobre o idioma-, foi fundado em [São Paulo, Brasil](#), a cidade com o maior número de falantes do português em todo o mundo.

O Dia Internacional da Língua Portuguesa é comemorado em [5 de maio](#). A data foi instituída em 2009, no âmbito da [Comunidade dos Países de Língua Portuguesa](#) (CPLP), com o propósito de promover o sentido de comunidade e de pluralismo dos falantes do português. Em “História da Língua Portuguesa” pode ler-se: “-O PORTUGUÊS é a língua que os portugueses, os brasileiros, muitos africanos e alguns asiáticos aprendem no berço, reconhecem como património nacional e utilizam como instrumento de comunicação, quer dentro da sua comunidade, quer no relacionamento com as outras comunidades lusofalantes.

Uma língua de cultura como a nossa, portadora de longa história, que serve de matéria-prima e é produto de diversas literaturas e instrumento de afirmação mundial de diversas sociedades, não se esgota na descrição do seu sistema linguístico: uma língua como esta vive na história, na sociedade, no mundo. Tem uma existência que é motivada e condicionada pelos grandes movimentos humanos e, imediatamente, pela existência dos grupos que a falam.

Significa isto que o português falado em Portugal, no Brasil e em África pode continuar a ser sentido como uma única língua enquanto os povos dos vários países lusofalantes sentirem necessidade de laços que os unam.

A língua é, porventura, o mais poderoso desses laços. “Palavras do linguista português Eduardo Paiva Raposo o qual diz ainda “A realidade da noção de língua portuguesa, aquilo que lhe dá uma dimensão qualitativa para além de um mero estatuto de repositório de variantes, pertence, mais do que ao domínio linguístico, ao domínio da história, da cultura e, em última instância, da política.”

“A [língua portuguesa](#) está [geograficamente](#) distribuída em muitas regiões do [mundo](#). É a única [língua oficial](#) de [Brasil](#), [Cabo Verde](#), [Angola](#), [Guiné Bissau](#), [Moçambique](#), [Portugal](#) e [São Tomé e Príncipe](#). É também uma das línguas oficiais da [Guiné Equatorial](#) (com o [espanhol](#) e o [francês](#)), de [Timor-Leste](#) (com o [tétum](#)) e [Macau](#) (com o [chinês](#)). É bastante falada, apesar de não ser oficial, em [Andorra](#), [Espanha](#) ([português oliventino](#) na Estremadura espanhola e galego na Galiza), [Luxemburgo](#), [França](#), [Venezuela](#), [Paraguay](#), [Uruguay](#), [África do Sul](#) e [Namíbia](#). [Os crioulos](#) são línguas maternas da população de [Cabo Verde](#), e [Guiné-Bissau](#).”



Eu espero, e desejo muito que os falantes de português, por esse mundo fora, não utilizem o presente dos verbos em vez do **pretérito**, nem o prá / pá e o pró / pó, em vez de **para a** e **para o**. Nem c'a em vez de **com a**, c'us em vez de **com os**, **porq'aquela...** no lugar de **porque aquela...**, etc. etc.

Eu aceito que uma pessoa que não teve acesso à escolaridade ou, tendo-o, não pôde concluir com sucesso, tenha dificuldades em expressar-se. Mas aqueles que andam com os diplomas no bolso e constantemente atropelam o português, ah!, esses não têm perdão...NÃO.

Atenção, responsáveis, directores, chefes de redacção, coordenadores de comunicação: ouçam o que dizem, e como dizem os vossos emitentes, especialmente os jornalistas, claro!

A nossa Língua Portuguesa agradece.

Lembro aqui a Declaração de Amor feita à Língua Portuguesa por Clarice Lispector.

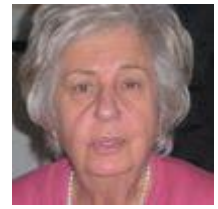
"- Esta é uma declaração de amor: Amo a língua portuguesa. Ela não é fácil. Não é maleável. E, como não foi profundamente trabalhada pelo pensamento, a sua tendência é a de não ter subtilezas e de reagir às vezes com um verdadeiro pontapé contra os que temerariamente ousam transformá-la numa linguagem de sentimento e de alerteza e de amor. A língua portuguesa é um verdadeiro desafio para quem escreve. Sobretudo para quem escreve tirando das coisas e das pessoas a primeira capa de superficialismo. Às vezes ela reage diante de um pensamento mais complicado. Às vezes se assusta com o imprevisível de uma frase. Eu gosto de manejá-la – como gostava de estar montada num cavalo e guiá-lo pelas rédeas, às vezes lentamente, às vezes a galope.

Eu queria que a língua portuguesa chegasse ao máximo nas minhas mãos. E este desejo, todos os que escrevem têm. Um Camões e outros iguais não bastaram para nos dar para sempre uma herança da língua já feita. Todos nós que escrevemos estamos fazendo do túmulo do pensamento alguma coisa que lhe dê vida. Essas dificuldades, nós as temos. Mas não falei do encantamento de lidar com uma língua que não foi aprofundada. O que recebi de herança não me chega. Se eu fosse muda, e também não pudesse escrever, e me perguntassem a que língua eu queria pertencer, eu diria: inglês, que é preciso e belo. Mas como não nasci muda e pude escrever, tornou-se absolutamente claro para mim que eu queria mesmo era escrever em português. Eu até queria não ter aprendido outras línguas: só para que a minha abordagem do português fosse virgem e límpida.-"

Que saboroso é saber que outros amam o **português**...E como é bom quando o **português** é bem falado e bem escrito! Mas, sobretudo, que carícia de alma quando se constata que há portugueses naturalmente orgulhosos da Língua que falam e que receberam como herança!

Maria Clara (a tal que recusa usar o AO e que se empenha todos os dias pelo português de Portugal)

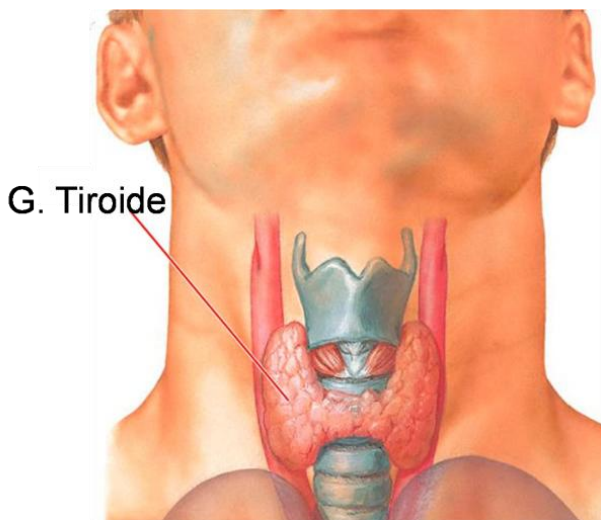
Hipotireoidismo: Sintomas e Sinais nas pessoas mais velhas



Dr.ª. Patrícia Alves

A glândula tireoide, situada na parte anterior do pescoço, produz e liberta para a circulação sanguínea duas hormonas que são essenciais para o funcionamento normal do nosso organismo. Entre outras ações, estas hormonas interferem com o crescimento e o desenvolvimento dos órgãos, a temperatura corporal, a frequência cardíaca, a pressão arterial, o funcionamento dos intestinos, o controlo do peso e dos estados de humor.

Existem doenças que se manifestam por sintomas decorrentes do excesso ou da diminuição da produção de hormonas tireoideas.



Para estudar a glândula tireoide e fazer o diagnóstico de eventuais alterações, além da história clínica e da observação do doente, o médico dispõe de uma bateria de exames que incluem o doseamento da quantidade de hormonas em circulação, bem como exames radiológicos que permitem ver as dimensões do órgão, alterações da sua estrutura e formações anormais, quando presentes.

Hoje vamos apenas falar de hipotireoidismo, isto é, da situação que resulta da diminuição das hormonas tireoideas, uma vez que é relativamente frequente depois dos 60 anos e que, além disso, nesta faixa etária pode colocar ao médico assistente verdadeiros desafios de diagnóstico.

De facto, nas pessoas mais velhas o hipotireoidismo pode apresentar-se do mesmo modo que nos mais jovens; contudo, não é raro manifestar-se por uma única queixa à qual se pode atribuir erradamente uma causa se não se pensar na glândula tireoide. São exemplos dessas situações:

Colesterol elevado sem causa aparente: é, por vezes, a única manifestação de um hipotireoidismo numa pessoa mais velha.

Insuficiência cardíaca: a diminuição do volume de sangue, as contrações mais fracas do músculo cardíaco e uma diminuição do número de batimentos cardíacos por minuto, consequências de uma diminuição dos níveis de hormonas produzidas pela tiroide, podem contribuir para o aparecimento de insuficiência cardíaca.

Alterações do trânsito intestinal: a pessoa mais velha com hipotireoidismo tem tendência a ter prisão de ventre. Mais raramente podem ocorrer episódios de diarreia, um problema habitualmente desencadeado por um aumento da função da tiroide.

Dores articulares e musculares: as dores articulares vagas são um sintoma clássico de hipotireoidismo, ocasionalmente são mesmo o único sintoma. Muitas pessoas têm dores musculares generalizadas, em particular nos grandes grupos de músculos como é o caso das pernas.

Perturbações psiquiátricas: a depressão, que é um sintoma frequente de hipotireoidismo nos indivíduos mais jovens, atinge igualmente os mais velhos. A grande diferença é que nos mais velhos pode ser a única manifestação da doença. Têm sido descritos casos de psicose com comportamentos delirantes ou alucinações.

Demência: a perda de memória, muitas vezes, mas nem sempre, associada a depressão ou psicose, pode também ser o único sintoma de hipotireoidismo. A avaliação clínica de uma pessoa com demência deve incluir obrigatoriamente o estudo das hormonas tiroideias.

Problemas de equilíbrio: o hipotireoidismo pode provocar alterações no cerebelo, região situada na parte posterior do cérebro que está envolvida no controlo motor. O hipotireoidismo pode, portanto, causar problemas da marcha às pessoas mais velhas.

Para concluir, gostava que ficassem com a noção de que as análises de rotina que fazem periodicamente devem incluir o doseamento das hormonas tiroideias. Evitar-se-á, assim, que algumas situações que podem comprometer a qualidade de vida se arrastem desnecessariamente, uma vez que para o hipotireoidismo há tratamento curativo

Dr^a. Patrícia Alves

POESIA

QUE VOZ É ESSA, QUE VOZ



M.ª Assunção Freire

Que voz é essa, Senhora,
que voz?
que tanto mexe comigo.
Que me comove, se chora,
como a voz d'alguém amigo,
na hora de se ir embora,
para nunca mais voltar.

Senhora, que voz é essa?
Que tanto canta a rezar.

Como um coro gregoriano,
solfejando um salmo antigo,
ou verso camoniano,
no fervor de os ensaiar.

Senhora, que voz, a vossa!
Que tanto reza a cantar!

Como foi que a moldaste?
Por que caminhos andaste,
para a soltares, desse jeito
que m'enternece, ou me acalma?

A voz que vos sai do peito.

A voz que me enche a alma.

(Este texto pretende homenagear
Amália Rodrigues, no centenário
do seu nascimento, ocorrido em
1 Julho de 1920, na freguesia da
Pena, em Lisboa.)

MAIS ALTO



M.ª Hermínia Anastácio

Quando tu subires mais alto
Aumentarás horizontes
E verás só um planalto
Quando dantes vias montes
Limitando-te a visão,
Não te deixando alcançar
A melhor compreensão
Que te permita avançar...
Avançar é ir além,
É entender as razões
Que todo o humano tem
Para formular questões.
E, mesmo sem atingir
As exactas soluções,
Quando procura subir
Já sente as motivações!...



