



# BOLETIM

trimestral 22º ano Dezembro  
gratuito nº 91 2018

Associação dos Aposentados e Reformados da RDP

## CONVÍVIO, LAZER e PROXIMIDADE

## TORNARAM 2018 MAIS SOLIDÁRIO



### EVENTOS EM 2018

**28 de Abril** – Museu dos Ferroviários, Entroncamento

**26 de Maio** – Almoço comemorativo do 30º Aniversário, em Colares – Sintra

**26 e 27 de Junho** – Passeio a Aveiro e Encontro com os colegas do Norte e Centro

**20 e 21 de Outubro** – Fim de Semana no Algarve, Adriana Beach

**8 de Novembro** – Almoço na Golegã – S. Martinho

**12 de Dezembro** – Homenagem dos 80 anos e Idade Maior, no restaurante Pano de Boca, em Lisboa.



## SUMÁRIO

**Capa**

Guilherme Guimarães

**Editorial** ..... 3

Marques Maria

**Homenagem dos 80 Anos  
E Idade Maior** ..... 4

Mª. Emília Ramalho

**Vale a pena**

Ribeiro da Silva ..... 5/6

**Lídia Jorge**

Graça Vasconcelos ..... 7/8

**Passeio à Golegã**

Mª. Emília Ramalho ..... 9

**Aniversariantes** ..... 10/11**Ternura do Natal**

Maria Clara ..... 12/13

**Passeio ao Algarve**

Mª. Emília Ramalho ..... 14

**Terramoto de 1755**

São Freire ..... 15/16

**Longevidade** ..... 17/18/19

Drª Patrícia Alves

Direcção: *António Marques Maria*Edição: *Maria Emilia Ramalho*Design e grafismo: *Guilherme Guimarães*

Impressão: Reprografia - RTP

# EDITORIAL



*António Marques Maria*

## Ano Novo, Novos Passeios

Ainda em preparação, teremos o primeiro passeio já em março/ abril, e será a Santiago de Compostela (4 dias), também para os Colegas do Norte e Centro.

**O "Prazer de partilhar"**, leva-nos desta vez, para um tema muito sério, que merece a atenção de todos nós.

Chama-se **D.A.D.I. - Dificuldade de Atenção, Devido à Idade**.

Um exemplo de como se pode manifestar:

Decidi lavar o meu carro. Vou à garagem e vejo que há correio sobre a mesa de entrada. Decidi ver o correio antes de lavar o carro. Ponho a chave do carro sobre a mesa, ponho no saco dos papeis debaixo da mesa, todo o correio de publicidade e noto que o saco está cheio!!! Então resolvo pôr as facturas sobre a mesa e esvaziar o saco dos papeis no lixo. Mas então penso: já que a caixa do correio está ao pé do lixo, vou regularizar primeiro as facturas e farei duas coisas de uma só vez.

Ponho o meu livro de cheques sobre a mesa e noto que me resta unicamente um só cheque. O meu outro livro de cheques está no escritório. Vou lá, vejo sobre a mesa uma lata de coca cola e começo a bebê-la. Vou à procura do livro de cheques, mas antes será melhor que retire a lata da coca cola, não vá entorná-la accidentalmente. Verifico então que ela começa a ficar morna e decido pô-la no frigorífico para refrescar.

Então dirijo-me à cozinha com a cola, o vaso com as flores salta-me aos olhos, as flores precisam de água! Pouso a cola sobre a mesa e descubro os óculos para ler (que procurava desde a manhã). O melhor será eu pôr os óculos no escritório, mas antes vou pôr água nas flores. Ponho os óculos sobre a mesa, encho um jarro de água e de repente vejo o telecomando. Alguém o deixou sobre a mesa da cozinha. Digo, à noite quando quiser ver a televisão, vou procura-lo por todo o lado e não me lembro que ele se encontra na cozinha. Decidi então colocá-lo na sala, onde é o seu lugar, mas antes vou pôr água nas flores. Rego as flores, mas entornei uma certa quantidade no chão. Então torno a pôr o telecomando sobre a mesa, vou buscar o esfregão e limpo a água que entornei. Em seguida volto à entrada para me lembrar o que quero fazer.

### No fim do dia:

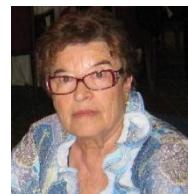
Não lavei o carro, as facturas não foram pagas, há uma coca cola morna sobre a mesa da cozinha, as flores não têm água suficiente, não tenho o meu novo livro de cheques, não encontro o telecomando, não sei onde se encontram os meus óculos e não me lembro o que fiz das chaves do carro.

E depois não percebo porque é que não fiz nada durante todo o dia, pois não parei e sinto-me todo "roto". Acho que tenho um sério problema e necessito que me ajudem, mas antes vou tratar dos meus e-mails.

Não rias, se ainda não é o teu caso, um dia lá chegarás! A velhice é inevitável, a maturidade é opção, rir de si próprio é uma terapia! **Temos de nos cuidar, com calma e uma coisa de cada vez.**

(Fonte: Internet)

## CONFRATERNIZAÇÃO DA IDADE MAIOR e HOMENAGEM AOS 80 ANOS



*MariaEmiliaRamalho*

Mais uma vez, cumprindo a tradição, reunimo-nos em Dezembro num almoço de confraternização da Idade Maior e principalmente, para homenagear os colegas, que no decorrer do ano de 2018, perfizeram a “bonita” idade de 80 anos.

Só que, este ano, não se cumpriu a 2<sup>a</sup> metade do programa, por ventura a mais importante e emotiva, por ausência dos homenageados.

Com efeito, por uma razão ou por outra, ou sem razão nenhuma, não tivemos entre nós nenhum dos colegas para os quais preparamos a “festa”. É sempre animado o momento da chamada ao “palco” dos festejados, a entrega das placas comemorativas, as palmas, o cantar dos parabéns, os abraços carinhosos, os desejos de longa vida, a fatia de bolo, a taça de champanhe, todas essas manifestações que tornam este almoço de Dezembro único e diferente dos demais.

Estivemos juntos cerca de 90 colegas e amigos no Restaurante Pano de Boca, num almoço animado, porque é sempre bom encontrar os “resistentes” que ano após ano, nos oferecem a sua presença.

**BEM HAJAM!!!**



Fotos: cedidas por Lurdes Brandão

## Vale a pena entrar nesta onda



**Ribeiro da Silva**



A vista deslumbrante que se oferece desde o alto do promontório sobre a Praia da Nazaré vale só por si uma viagem que não será considerada desilusão, com o aliciante, se for bem planeada, de conduzir por uma das regiões de maior beleza do litoral português, por vias sombreadas, frescas ainda que ensolaradas quando de frequente bom tempo, ladeadas por campos bem tratados, ora em retelhos preenchidos com pomares de frutas variadas e

tentadoras ora por culturas que se estendem por planuras ou galgam as encostas das colinas cobrindo-as também de videiras em promessas de farturas.

O caminho para a Nazaré, pelo coração da Região Oeste, é um desfilar entre pequenos montes verdejantes, quintas cujas casas alvejam à luz forte do dia e de onde saem frequentes sinais de forte labuta quotidiana, e de manchas de arvoredo que se destacam na paisagem.

Depois de Torres Vedras, há convites a que dificilmente se pode resistir para visitar as praias mais conhecidas da região e o mesmo sucede à passagem por Peniche, concorrido centro piscatório e cidade muito característicos e merecedores de uma visita. Um pouco mais adiante não se deve continuar sem parar no Baleal, minúscula península albergue de numerosas pequenas moradias de habitação permanente ou, na maioria, destinadas a tempos de lazer, formando um conjunto agradável mar dentro e ligado ao continente por um ligeiro e curto istmo frequentemente percorrido pelas ondas quando das marés altas e com a particularidade de proporcionar duas boas praias, cada uma delas com as suas próprias características, aos numerosos frequentadores e praticantes de actividades e desportos náuticos.

Caldas da Rainha é a última cidade por onde se passa para cumprir este itinerário e bem merece paragem um pouco mais prolongada dedicada a algumas compras no singular e icónico mercado de produtos da terra ao ar livre que assim se tem mantido desde sempre e agora ainda assim se mantém porque a maioria local e os habituais frequentadores não querem que seja de outro modo. Mas além do mercado há muito mais que percorrer nas Caldas da Rainha, cidade dinâmica, empreendedora, com fortes apostas na industrialização, designadamente na indústria cerâmica, centenária, peculiar e afamada, além de ter apostado também fortemente no turismo. Além disso, um dos principais atractivos, e muito frequentado, é um parque magnífico com um grande lago e sobretudo seculares e majestosos plátanos.



Foz do Arelho é digna da seguinte paragem. Situada na margem da Lagoa de Óbidos, extensa e plácida superfície aquática berço de bivalves e propícia sobretudo ao «keite-surf» e à vela por pequenas embarcações, mas também a outros desportos em ambiente e panorama que são chamariz para os respectivos adeptos e muitos outros frequentadores durante todo o ano. E após percorrer uma boa estrada ao lado do oceano, chega-se ao não menos atraente S. Martinho do Porto, formosa baía ladeada por habitações, campismo e equipamentos turísticos, baía cuja estreita entrada por mar a protege das ondas fortes próprias daquele ponto da costa e garante serenidade nas águas.

Por fim, após rodados mais alguns quilómetros, depara-se com a Nazaré ou, melhor ainda, para quem chega pelo sul, pela marginal, mesmo lá ao longe, o Sítio impressiona, altaneiro, dominante, despertando nas memórias a conhecida lenda de D. Fuas Roupinho, isto para quem ainda a recorda, porque os tempos já não estão para lendas, e embora estas ainda façam mover um pouco a Nazaré, mais parece hoje preferir novidades que são guarda avançada do futuro e lhe dão um novo ímpeto.

Se o passado da Nazaré tem as raízes mais fortes na pesca artesanal e industrial, se foi reino das sete saias das mulheres, do barrete típico e das camisas axadrezadas da mais encorpada flanela vestidas pelos que se dedicavam à faina, do negro no traje, sinónimo do tributo de dor pago ao mar, hoje ergue-se um novo valor, ainda que baseado no turismo, também uma das vertentes que levou ao rápido desenvolvimento da cidade nas últimas décadas, e esse é a Onda, celeberrima, conhecida cada vez mais em todo o mundo, íman atraente de milhares de pessoas de cada vez que, já prevista, é anunciada.

E é nesta Onda que a Nazaré será o motor de um novo ciclo novas vagas de jovens, e de tez queimada, que se muitos deles viajando em seus fans estão já a dar uma melhores esperanças à estreitas e estimulam o restaurantes e são ainda eles propagandistas do bom acolhimento que a cidade lhes dá.



está confiante agora que ela de desenvolvimento, atraindo muitos outros menos jovens, exprimem em várias línguas, auto-caravanas. Eles e os nova animação à cidade, hotelaria, percorrem as ruas comércio, contentam os os mais eficazes

A Praia do Norte, cenário principal deste celebrado acontecimento, é assaltada, ao ritmo da chegada da Onda, por multidões apreciadoras das proezas dos campeões de variada procedência que disputam ali a conquista da mais alta. Mas não a tente apanhar quem não tenha a preparação, o treino e a coragem suficientes, pois até os melhores já ali têm sofrido graves percalços que lhes puseram as vidas em perigo.

Geralmente, há muito quem goste de cavalgar a onda, aqui subentendendo-se esta como a tendência do momento, seja a do vestuário, das calças despedaçadas nos joelhos, da música ensurcedora, dos penteados, das tatuagens ou de quaisquer outras, e quanto a esta onda, a Onda, a Nazaré inteira já entrou nela, metaforicamente, ciente de que representa novas potencialidade e promete à cidade um futuro que já está em fase de consolidação e a tornará um dos mais conhecidos destinos turísticos e desportivos mundiais. A Praia da Nazaré era um dos três antigos povoados cujo desenvolvimento os juntou para formarem a cidade - os outros dois eram o Sítio da Nazaré e a Pederneira, tendo esta última até chegado a ser a predominante no conjunto. A pesca os uniu, o turismo os fez progredir até formarem a imensa urbe que hoje ali vemos, convidativa e que gostosamente visitamos, mas a que a Onda irá dar um valioso impulso e uma renovada expressão.

## LÍDIA JORGE



**"A Arte é uma revolta contra a História", Lídia Jorge**

**O Dia dos Prodígios - "Afirmação poderosa e súbita de um grande escritor", Vergílio Ferreira, março 1980**

**"Livro assombroso, assombroso já em si, sem mesmo se pensar que constitui a estreia literária", Jorge Listopad**



**Lídia Jorge**

O Dia dos Prodígios, primeiro romance de Lídia Jorge (1980), foi considerado um dos livros que marcaram uma nova fase da literatura portuguesa, nomeadamente na renovação da técnica romanesca. A escritora nasceu no Algarve, em Boliqueime, Concelho de Loulé, em 1946. É em Lisboa que se licencia em Filologia Romântica e onde será professora do ensino secundário. Viveu em Angola e Moçambique durante o último período da guerra colonial. No seu livro *A Costa dos Murmúrios* (1988), esta experiência colonial em África está refletida. E recordo que o livro será passado para o cinema numa realização de Margarida Cardoso (2004); extraordinária é a interpretação de Beatriz Batarda.

De si mesma, disse um dia Lídia Jorge: "Não sou uma pessoa lírica. A minha escrita, aliás, é talvez poética, mas não é lírica (...) Gosto de pôr grandes coletivos e pôr figuras nesses coletivos, de perseguir os problemas sociais

através dos indivíduos. Não quero dizer com isto que defendo uma estética neorrealista, não. A minha maneira de ser é que me leva a procurar o social, o drama social, escondendo-me eu. A única resposta que o escritor tem contra a adversidade é escrever" (O Jornal, 1982).

O tema da mulher e da sua solidão é também uma preocupação inquestionável na obra da escritora como, por exemplo, em *Notícia da Cidade Silvestre* (um dos meus romances preferidos), *A Costa dos Murmúrios* e *O Vento Assobiando nas Gruas*. Diria que Lídia Jorge pretende dar voz às margens culturais e sociais tantas vezes esquecidas na construção da nossa memória coletiva.

A autora tem uma obra vasta, versátil e diversificada, onde o fantástico coexiste com o real, em vários planos narrativos, tendo escrito romances, novelas, contos e um ensaio, *Contrato Sentimental*, em 2000

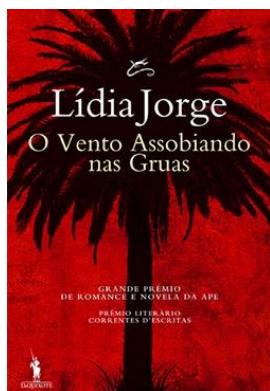
Entrevistei várias vezes Lídia Jorge, mulher de discurso inteligente, determinada e afetuosa, não fugindo nunca às perguntas que lhe eram feitas. Das nossas "conversas" guardo boas memórias, tendo-me inspirado no nome de um dos seus livros, *O Dia dos Prodígios*, para o título de um dos muitos programas culturais que realizei e apresentei, *A Noite dos Prodígios*, na Antena 1. Claro que foi ela a minha primeira convidada do programa.

Os seus livros *O Cais das Merendas* e *Notícia da Cidade Silvestre*, foram distinguidos com o Prémio Literário Cidade de Lisboa; o primeiro, ex-aequo com *Memorial do Convento*, de José Saramago.

Voz singular no panorama da literatura portuguesa, Lídia Jorge tem grande aplauso da crítica e muitos leitores, como demonstram as repetidas edições dos seus livros. Editada também no Brasil, as suas obras estão traduzidas para línguas como a inglesa, francesa, alemã, holandesa, sueca, hebraica e outras. Em vários países têm sido apresentadas teses e ensaios académicos sobre os seus livros.

Refiro alguns dos seus romances, para além dos já citados: *O Jardim sem Limites*, *O Vale da Paixão*, *A Noite das Mulheres Cantoras*, *Os Memoráveis*, *Combatemos a Sombra e Estuário*. A escritora tem também vários volumes de contos, de que destaco, *Marido e outros Contos*, *O Belo Adormecido* e *O Organista*. Para teatro, escreveu *A Maçon*, em 1997, peça que foi levada à cena no Teatro Nacional Dona Maria II, com encenação de Carlos Avilez.

Lídia Jorge, é uma autora consagrada, não só pelos inúmeros prémios, mas também pelo papel desempenhado no meio literário e na sociedade em geral. A coerência da sua escrita, a contemporaneidade da mensagem que passa e dos temas que aborda, fazem dela uma das grandes escritoras portuguesas da atualidade.



*O Vento Assobiando nas Gruas* foi o romance/pretexto para a minha última conversa com Lídia Jorge e, recordo, ouvi-la falar das suas personagens era, é, um enorme prazer. Sobre Milene, protagonista de *O Vento Assobiando nas Gruas* (D. Quixote, 2002), disse, um dia, a escritora: “*A Milene tem pensamentos, mas não encontra as palavras. É uma perturbação. Todo o escritor sente isso, uma limitação na linguagem. É a matéria-prima mais plástica de todas, porque está próxima do pensamento, mas que não é suficiente. Daí o desafio, aquilo que Kundera dizia: que pensamos em leveza e depois, quando se escreve, escreve-se com peso. O peso vem de as palavras corporizadas estarem longe do que foi a leveza do pensamento.*” Leio, na badana de *O Vento Assobiando nas Gruas*, que é um livro ancorado sobre dois mundos – um mundo contemporâneo, envolvido com a transformação

acelerada da Terra, movido pelo instinto selvagem de futuro e um outro mais antigo, onde a história de uma velha fábrica se cruza com a sorte de uma família numerosa, recém-chegada de África. Este romance venceu o Grande Prémio de Romance e Novela da APE e Prémio Literário Correntes D'Escritas.

O Presidente da República, Jorge Sampaio, em 2009, condecorou a escritora Lídia Jorge com a Grã-Cruz da Ordem do Infante D. Henrique; já em 2006, Jacques Chirac, então Presidente da República Francesa, a tinha agraciado como Dama da Ordem das Artes e das Letras de França e, mais tarde, como Oficial da mesma Ordem. Foram muito os prémios recebidos pela escritora no País e estrangeiro; refiro apenas alguns: Prémio de Ficção do P.E.N. Clube Português, Grande Prémio da Associação Portuguesa de Escritores, Prémio Luso-Espanhol de Arte e Cultura, Prémio Vergílio Ferreira e Prémio Urbano Tavares Rodrigues.

Lídia Jorge tem ainda três livros na literatura para a infância: *Romance do Grande Gatão* e *O Conto da Isabelinha*. Livros ilustrados, respetivamente, por Inês Oliveira e Danuta Wojciechowska. Deixo um excerto do romance *O Vento Assobiando nas Gruas*.

*Por vezes, cerca do meio-dia, Milene ia ver Antonino descer da grua, iam almoçar os dois, e ela voltava de novo a sentar-se em frente da obra quase terminada, os engenhos no meio de altas torres cortando a linha do mar. O hotel a fechar o último terraço nomeio do casario que iria ser Vila Camarga. Ela adorava vê-lo subir, como um gatarrão que amarinhasse pela torre acima, para depois fazer aquele longo braço depositar os materiais que trazia do solo para cima da última placa. Milene gostava que ele lá ficasse a manobrar a agulha longa, a executar as lincagens, a levantar e a depositar os pesos. Mas vê-lo subir e descer era o que ela mais apreciava. No fim de Fevereiro seguinte, o tempo corria ventoso. O vento zunia nos perfis das gruas com um silvo duro. Era perigoso subir. Certo dia, as estruturas tinham começado a baloiçar, ele encontrava-se na cabine da Liebherr e não queria descer. Os rapazes do Pontiac amarelo tinham-se posto a gritar que ia haver ali um problema. Os companheiros de trabalho a chamarem de baixo, a chamarem. O encarregado da obra, por sua vez, chamou o engenheiro, todos a chamarem por Antonino.*

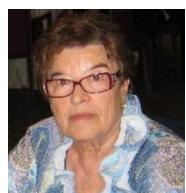
Disse Lídia Jorge: "Quando se está a escrever, pensa-se que mesmo que seja uma simples história de amor ela terá uma dimensão universal, mas basta terminar a última página, ser publicado, e percebemos que cada livro é supletivo".

Revisitar uma grande escritora portuguesa, Lídia Jorge, foi a minha sugestão. Estou certa que já leram, pelo menos, uma obra de Lídia Jorge; se não, vão sempre a tempo.

Graça Vasconcelos

## FEIRA DE S.MARTINHO

GOLEGÃ - 8 de novembro de 2018



*MariaEmiliaRamalho*



Quando se ouve falar da Golegã, logo nos surgem imagens das festas de S.Martinho, em Novembro, que deram origem à Feira Nacional do Cavalo. Mas a Golegã não é só isso, ainda que o aspecto equestre se revista de particular relevância, ocasião preferida pelos criadores de cavalos para concursos hípicos e competições ou simplesmente para exibição dos belos exemplares de raça equestre.

Tivemos, no entanto uma surpresa: a Casa-Estúdio Carlos Relvas, um templo dedicado à fotografia. Carlos Relvas, nascido em 1838, desde muito novo se começou a interessar pela fotografia e constrói um edifício, no mínimo surpreendente, pela arquitetura e pela inovação, tendo-lhe sido atribuída a medalha de ouro pela Sociedade Francesa de Fotografia em 1869. A casa de 2 pisos, circundada por um jardim romântico apresenta o andar superior totalmente revestido a vidro, paredes e telhado, utilizando um sistema de cortinas e cordas que lhe permite utilizar o sol como flash natural. O piso térreo, intencionalmente com pouca luz, era utilizado como laboratório, câmara escura ou clara, permitindo a preparação dos negativos. Quando da nossa visita, estava patente uma exposição de fotografias tiradas a doentes do Hospital psiquiátrico Miguel Bombarda.

De realçar a Igreja matriz da Golegã, no centro da vila, datada do século XVI, merecendo um especial destaque o magnífico portal manuelino.



Muito se poderia dizer, páginas e páginas de informação sobre a Golegã, conhecida principalmente pela Festa Nacional do Cavalo.

Estas minhas breves linhas são um convite para uma visita mais pormenorizada à Casa Estúdio Carlos Relvas, uma surpreendente revelação para os amadores de fotografia.





# PARABÉNS

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/2019

### *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 VIOLENTE 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
- 11 - MARIA FÁTIMA P. S. B. M.FREITAS

### *Dia*

- 12 - MANUEL LOPEZ CAMILO
- 13 - MARIA EMÍLIA S.RAMALHO GOMES
- 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 - MARIA ROSA ARRANHADO LEITE
- 22 - MARIA IRENE PESSOA M. GARRIDO
- 25 - MARIA TERESA G. BORGES CASTRO
- 26 - ANTÓNIO DE ARAUJO BRAGA
- 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 2019

### **Fevereiro**

**Dia**

01 - ELMIRA DA CONCEIÇÃO FERREIRA  
 01 - MARIA ROSA SIMÕES  
 03 - MARIA DO ROSÁRIO F. MARTELEIRA  
 03 - ANABELA C. LOTRA LUIS  
 04 - FERNANDA CONCEIÇÃO T. CALEJO  
 05 - MARIA PIEDADE SILVA COELHO  
 05 - ADÉRITO ROMBINHA SOUSA  
 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 SERVOLO  
 10 - EDITE M<sup>a</sup> 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 - MÁRIO HENRIQUE F. MOREIRA FEIO  
 20 - MANUEL DA SILVA PINTO  
 20 - ELMANO L. SOUSA COSTA  
 22 - JOÃO LUIS NEVES ALVES  
 25 - MARIA MARGARIDA A. PATULEIA  
 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 A. VASCONCELOS 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. ESPIGA  
 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 GASPAR 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 - MARIA CÂNDIDA DUARTE PERFEITO  
 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**

## Não deixem que matem a ternura do Natal



*-Que é o Natal? É a ternura do passado, o valor do presente e a esperança do futuro. É o desejo mais sincero de que cada xícara se encha com bênçãos ricas e eternas, e de que cada caminho nos leve à paz.-\**

Agnes M. Pharo

«-O povo que andava nas trevas viu uma grande luz que brilhou sobre êles» (*Is 9, 1*). «Um anjo do Senhor apareceu [aos pastores], e a glória do Senhor refletiu em volta deles» (*Lc 2, 9*).-”

É assim que a Liturgia da santa noite de Natal apresenta o nascimento de Jesus: como luz que penetra e dissolve a mais densa escuridão. E os cristãos, nesta noite de Dezembro, vão à casa de Deus, atravessando as trevas que envolvem a terra, guiados pela chama da fé que ilumina os seus passos e animados pela esperança de encontrar a «grande luz».



Abrindo o nosso coração, temos, também nós, **todos**, a possibilidade de contemplar o milagre daquele menino-sol que, surgindo do alto, ilumina o horizonte e os olhos das crianças ao desbravar os presentes e os papéis dos embrulhos e as fitas e os livrinhos e os jogos, pegando em cada coisa que logo deixa para descobrir uma outra. Felizes estão os seus olhos, aberto

está o seu riso de inocência pura e luminosa.

**A origem das trevas que envolvem o mundo**, perde-se na noite dos tempos.

Pensem no obscuro momento em que foi cometido o primeiro crime da humanidade, quando a mão de Caim, cego pela inveja, feriu de morte o irmão Abel (*Gn 4, 8*). Assim, o curso dos séculos tem sido marcado por violências, guerras, ódio, prepotência. Mas Deus, que havia posto as Suas expectativas no homem feito à sua imagem e semelhança, esperava. E continuou a esperar pacientemente face à corrupção dos homens. Como é difícil compreender a paciência de Deus...

Ao longo do caminho da História, a luz que rasga a escuridão revela que é mais forte do que as trevas e do que a corrupção. Nisto consiste o anúncio da noite de Natal. Para os cristãos, Deus não conhece a explosão da ira nem a impaciência.

Permanece lá, como o pai da parábola do filho pródigo, à espera de vislumbrar ao longe o regresso do filho perdido; e todos os dias, com paciência. A profecia de Isaías anuncia a aurora que rasga a escuridão. Ela nasce em Belém e é acolhida pelas mãos amorosas de Maria e pelo afecto de José.



Quando os anjos anunciaram aos pastores o nascimento do Redentor, fizeram-no com estas palavras: «Isto vos servirá de sinal: encontrareis um menino envolto em panos e deitado numa manjedoura» (Lc 2, 12). O «sinal» é precisamente a humildade de Deus. Na noite santa, ao mesmo tempo que contemplamos o Menino Jesus recém-nascido e reclinado numa manjedoura, somos convidados a reflectir. Como acolhemos a ternura de Deus? A resposta do cristão não pode ser diferente da que Deus dá à nossa pequenez : A vida deve ser enfrentada, e aceite, com bondade, com mansidão, com caridade. Com Amor.

Mas o Natal parece reduzir a raça humana a dois tipos: os que gostam dele e os que o odeiam...Fica aqui uma mão cheia de testemunhos, alguns não identificados.

“-Tudo começa com essa dinâmica doentia dos presentes. Acho que nada pode ser mais antagônico com a memória de Jesus Cristo do que os shopping centers lotados, as brigas por vagas de estacionamentos, as crianças fazendo longas listas de presentes, a insanidade das compras e o tormento dos pacotes. Desculpem o mau jeito, mas eu não gosto do natal. Pelo menos desse natal. E acho que muita gente pensa da mesma forma. Só que não fica bem dizer isso, né? Paciência. Agora, já disse. Feliz natal a todos !-”

No livro “Odeio Natal” publicado a pedido da sua editora, Tiza Lobo, 47 anos, redatora da TV Globo escreve: “-Posso perfeitamente respeitar a opinião daqueles que desgostam do Natal. Minha impaciência começa quando um qualquer sujeito procura intelectualizar sua posição: “O Natal é um comércio...Uma época de hipocrisia quando pessoas que se odeiam, se abraçam. Mas o Natal não é isso quando não queremos que seja isso...”

“-Já vi inúmeras pessoas que se acham “evoluídas” falando mal do natal. São pessoas idiotas e revoltadas, devem ter se amargurado numa fase da infância.-”

“-... Falem mal do natal, que pode ter várias vertentes, muitas erradas, mas mesmo assim é uma boa época para ficar com a família e pensar no que acontecerá durante o ano. Isso é que realmente importa.-”

“-Antigas diferenças parecem diminuir frente à solenidade da data. O fato é que deixamos pra lá antigas diferenças e as pessoas parecem mais propensas a perdoar. Autora: Lilian Graziano. É psicóloga e doutora em Psicologia pela USP, com curso de extensão em Virtudes e Forças Pessoais pelo VIA Institute on Character, EUA.-”

Goste-se ou não, é maravilhoso ver como o Natal é capaz de tornar as pessoas mais sensíveis, mais cordiais, mais solidárias, menos intolerantes, ***mais pessoas...***

*Essa é a mensagem e a festa do espírito de Natal.*

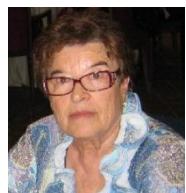
*Feliz Natal para todos !*

*Maria Clara*



## FIM DE SEMANA NO ALGARVE

ADRIANA BEACH CLUB HOTEL RESORT  
(20/21 Outubro)



*MariaEmiliaRamalho*

O nosso dom Afonso III, rei de Portugal e dos Algarves deve ter percebido as diferenças entre o Algarve, recentemente conquistado e o resto de Portugal. Com efeito a possibilidade de “fazer praia”, ainda que tímida, em fins de Outubro, é uma ideia que nos reconforta o corpo e a alma.



Mas foi o que nos aconteceu, neste nosso fim de semana em Albufeira, apesar de não ter vislumbrado muitos corajosos bikinis e a areia ficar lá em baixo, a 150 degraus de distância, que era preciso descer e principalmente subir. Sendo assim, limitei-me a ver o mar cá de cima e a pericia dos parapentes que quase nos roçavam as cabeças.

O Adriana club é um vasto espaço de recreio que se estende por largas áreas, sobre a Praia da Falésia.

Inclui piscinas exteriores e cobertas, campo de ténis, restaurantes, bares, esplanadas, largos relvados, etc.

Seria um sítio ideal para passar férias em família mas não para um grupo de 50 pessoas da nossa faixa etária, algumas com dificuldades de locomoção. Apesar do espaço, ou por causa do espaço, um grupo como o nosso acabou por se sentir um pouco perdido, com uma logística complicada em quartos espalhados por vários pequenos edifícios de 2 andares (sem elevador) afastados da recepção e dos restaurantes, tornando-se por isso difícil o convívio entre todos, quer durante as refeições, quer nos tempos livres.

Numa visão global, trata-se dum espaço, onde é possível passar dias muito agradáveis, perto de Albufeira e da Marina de Vilamoura, pena o tempo não ter ajudado em certos momentos, mas com o S. Pedro não se discute, muito fez ele!



**Fotos:** Lurdes Brandão e Teresa Abreu



## O TERRAMOTO DE 1755

### *Alguns tesouros perdidos*



Mª Assunção Freire

Após a grande aflição que foi o fatídico 1 de novembro, dia de todos os Santos, com as igrejas cheias de fiéis, soterrados pelos escombros das derrocadas; a fugirem com dificuldade, devido à estreiteza das ruas e praças da cidade, em parte ainda medieval; dos grandes incêndios, provocados pelo processo de iluminação das edificações, muitas com grande incorporação de madeira, consta que o Marquês de Alorna, terá dito: «agora é cuidar dos vivos, enterrar os mortos e fechar os portos», expressão depois atribuída a Pombal.



Fala-se muito dos incêndios mas, menos do maremoto que invadiu em fúria, o Terreiro do Paço e se estendeu pelas zonas mais baixas, nomeadamente, pelo que é hoje o Martim Moniz e a Rua da Palma, engrossando o rio que lá corria na altura. Aliás, no Tejo, desaguavam, no tempo, vários rios, e outras tantas ribeiras. O dizer-se que Lisboa tem sete colinas e sete rios, provavelmente, deriva do gosto pelo cabalístico mas, a verdade é que os cursos dos seus rios correm silenciosamente, pelo subsolo da cidade e zonas limítrofes, a caminho do Tejo.

Quando viajo na estrada Lisboa/Cascais, estão sinalizadas: a ribeira de Belas, afluente do Rio Jamor que nasce na serra da Carregueira (Sintra) e desagua na Cruz Quebrada; a ribeira de Barcarena que nasce na serra da Piedade (Almargem do Bispo) e entra no Tejo, em Caxias; a ribeira da Lage que nasce na serra de Sintra e desagua na praia de Santo Amaro de Oeiras e a de Caparide que nasce em Chão de Meninos (Sintra), delimita as freguesias de Bicesse e S. Domingos de Rana, numa certa parte do percurso e desagua nas ravinas de S. Pedro do Estoril, no limite da Região Hidrográfica do Tejo.

Em 1755, o Paço de Lisboa, situado no Torreão Sul, à beira do rio tinha, no piso térreo, ao lado dos fardos de pimenta cujos eflúvidos benfazejos (dizia-se), chegavam à alcova do rei, no piso de cima, estava cheio de quadros dos mais famosos pintores, especialmente do barroco, (1650/1750) que, de há muito, eram moeda de troca das especiarias, tecidos exóticos e porcelanas que os portugueses desembarcavam na Flandres, região que, com a decadência de Veneza, causada pela nova rota para o oriente, descoberta pelos portugueses, se tornou o mais importante entreposto comercial da Europa, com relevância para o mercado da arte.

Ao tempo, não havendo fotografia, os abastados e piedosos encomendavam aos pintores retratos e figurações dos familiares, ou/e ícones da sua devoção. Com o terramoto e o maremoto que se lhe seguiu, esses quadros desapareceram. Não fora essa catástrofe, hoje poderíamos ter um Super Museu com: van Dyck, van Utrecht, Caravaggio, Rembrandt, Vermeer, Rubens, Velasquez, Francisco de Zurbarán, Murillo, talvez mais, de épocas anteriores. Alguém que estimo, também pintor, vai muitas vezes a Itália, por razões familiares e, sempre que pode, vai a Génova, passa o tempo possível a contemplar o «Ecce Homo» de Caravaggio e regressa para enfrentar a vida.

Nas cerimónias comemorativas do dia de Portugal, de Camões e das Comunidades, realizadas este ano, em Ponta Delgada, o Professor Onésimo Teotónio de Almeida, açoriano emigrado nos USA, referiu a influência que o Presidente da República, Teófilo Braga, também açoriano, tinha tido na fixação da data, atribuindo-lhe, ainda, a ideia de «levar» para os Jerónimos os restos mortais de Camões. Há muitas dúvidas sobre a ascendência de Camões, além do nome dos pais: o local do seu nascimento, onde viveu e como adquiriu a sua vastíssima cultura clássica e contemporânea mas, sabe-se, de fonte segura, que morreu no dia 10 de Junho de 1580.



O especialista em estudos camonianos Vitor Aguiar e Silva explicou, num artigo do Diário de Notícias de 09 junho de 2011 que «com grande probabilidade, as ossadas guardadas no mausoléu dos Jerónimos, não são de Camões». O poeta terá sido sepultado na igreja de Sant'Ana, em Lisboa, próxima da casa onde vivia sua mãe, Ana de Sá e Macedo, na calçada de Santana mas, «não se sabe exactamente, onde foi colocado o cadáver, se dentro se fora da igreja ou se até numa fossa», sublinhou Aguiar e Silva.

Anos mais tarde, D. Gonçalo Coutinho, 2º conde de Marialva, na suposição de que Camões tinha sido sepultado do lado esquerdo da entrada principal da igreja, mandou colocar no local, uma lápide de mármore que referia Camões, «Príncipe dos Poetas do seu tempo, falecido em 1579». Aguiar e Silva releva a falha, dando antes crédito ao documento da chancelaria de Filipe I (II de Espanha) que atribui uma tença à mãe de Camões, onde consta que este morreu a 10 de Junho de 1580.

No entanto, entre o sepultamento e a transladação, três séculos depois, aconteceu o terramoto de 1755 que destruiu muito a igreja. Para Aguiar e Silva, «no estreito rigor histórico, ninguém sabe ao certo onde estão os restos mortais de Camões e há as maiores dúvidas que se encontram na arca tumular nos Jerónimos». Quando foi decidida a trasladação, numa fase de grande exaltação patriótica, Rodrigo da Fonseca, então ministro do Reino, encarregou uma comissão de encontrar as ossadas do poeta e dar-lhe sepultura digna, o que veio a acontecer no tricentenário da sua morte (1880).

Todavia, alerta Aguiar e Silva, «até essa comissão tem dúvidas da autenticidade do que transladou». Não encontrou a pedra de mármore mandada colocar por D. Gonçalo Coutinho, já em falta em trabalhos de escavação anteriores, de 1836 e 1858. Desta consta: «viram-se ossos em forma que se lhe não tinha mexido. Alguns seriam de Camões mas, quaeas, (sic) se nem era possível distinguir a sepultura».

Para o camonista Vítor Aguiar e Silva, esta incerteza não retira o «valor simbólico» do túmulo dos Jerónimos. Assim, no magnífico mausoléu, da autoria de Costa Mota Pio, à direita da entrada da igreja dos Jerónimos, estão «simbolicamente» as ossadas de Camões que o terramoto de 1755 não permitiu identificar como, no Mosteiro de Santa Maria da Vitória, na Batalha, estão «simbolicamente» os restos mortais de dois soldados portugueses. Um, tombado na 1ª. Grande Guerra, na frente da Flandres e outro, nas frentes da África portuguesa, contra os alemães.

## HÁBITOS ALIMENTARES E LONGEVIDADE

Abordámos no último número a questão do aumento da longevidade das populações nos países desenvolvidos



*Dr<sup>a</sup>. Patrícia Alves*

Ficou claro que nesta altura a esperança média de vida dos Portugueses iguala ou supera a dos seus parceiros europeus. No entanto, nem tudo são rosas porque quando olhamos para o número de anos de vida saudável depois dos 65 anos dos portugueses, verificamos que esse número é inferior à média registada nos restantes países da União Europeia e com uma diferença ainda maior, face ao que se passa nos países do norte da Europa.

As estatísticas mostram-nos que os maus hábitos alimentares representam a principal causa dessa perda de qualidade de vida (Figura 1).



Figura 1

### SAL

Um exemplo desses erros é o consumo excessivo de sal. Num estudo que envolveu 1.500 portugueses com idade igual ou superior a 65 anos (57% mulheres e 43% homens) mostrou que 91,5% dos homens idosos portugueses e 80% das mulheres idosas ingerem diariamente uma quantidade de sal que é superior à preconizada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e que é de 5 gramas (quantidade equivalente a uma colher de café). Face a esse consumo exagerado de sal, a Direção Geral de Saúde emanou recomendações que devemos conhecer e seguir:

- ✓ Diminuir gradualmente a quantidade de sal que se adiciona durante a confeção das refeições;
- ✓ Não levar o saleiro para a mesa;
- ✓ Substituir o sal usado na confeção das refeições por ervas aromáticas (ex: salsa, hortelã, coentros, orégãos, tomilho, alecrim, etc), especiarias (ex: pimenta, colorau/pimentão, açafrão, noz-moscada, caril, etc) ou sumo de limão;
- ✓ Evitar certos alimentos, como por exemplo: batatas fritas de pacote, aperitivos salgados, enchidos, sopas instantâneas, refeições enlatadas, produtos de salsicharia, charcutaria e alimentos fumados, determinados tipos de queijo, azeitonas, molhos.

## AÇÚCARES

Além do consumo exagerado de sal, os hábitos alimentares inadequados incluem a ingestão excessiva de açúcares simples, entendendo-se por açúcar simples, segundo a definição da Organização Mundial da Saúde (OMS), os açúcares adicionados aos alimentos e bebidas pela indústria alimentar, pelos manipuladores de alimentos ou pelos consumidores e, além destes, os açúcares naturalmente presentes no mel, xaropes, sumos de fruta e concentrados de sumo de fruta.

Em resumo, temos um consumo médio de 90 gramas/dia que é quase o dobro do recomendado pela Organização Mundial de Saúde (50 gramas/dia).

A ingestão exagerada de açúcares simples está associada ao excesso de peso/obesidade e consequentemente ao aumento do risco de desenvolvimento de várias doenças crónicas associadas.

O número de portugueses com excesso de peso tem vindo a aumentar de forma consistente, estimando-se que neste momento seja de 4,5 milhões, com 3,5 milhões de pré-obesos e 1 milhão de obesos.

A distribuição de pré-obesos e obesos pelas diferentes faixas etárias não é homogénea, sendo de salientar que o problema de peso a mais afeta mais de 80% da população entre os 65 e os 84 anos.

Os dados de um inquérito que envolveu 1221 pessoas consideradas representativas da nossa população dão-nos informação sobre a forma como lidamos com o nosso próprio peso:

- ✓ 1 em cada 3 pessoas está insatisfeita com o seu peso.
- ✓ 1 em cada 5 pessoas está insatisfeita com a sua imagem corporal.
- ✓ 24,6% dos homens com excesso de peso, consideram não o ter.
- ✓ 13,9% das mulheres com excesso de peso, consideram não o ter.
- ✓ 8,2% das mulheres relatam ter excesso de peso sem o ter.
- ✓ 41,9% das pessoas têm dificuldade em manter a dieta quando se sentem tristes ou com ansiedade.
- ✓ 33,4% das pessoas referem sentir alterações de humor quando seguem a sua dieta.
- ✓ 36,0% das pessoas já tiveram algum episódio de ingestão compulsiva de alimentos ao longo da vida.

Uma das doenças indiscutivelmente associada ao excesso de peso é a Diabetes. Em 2015 a prevalência estimada da Diabetes na população portuguesa com idades compreendidas entre os 20 e os 79 anos (7,7 milhões de indivíduos) foi de 13,3%, isto é, mais de 1 milhão de portugueses nesta faixa etária tinha Diabetes.

A prevalência de Diabetes aumenta de forma muito acentuada com a idade; em Portugal, mais de um quarto das pessoas entre os 60-79 anos tem Diabetes.

---

## BEBIDAS ALCOÓLICAS

Um outro fator que retira anos de vida com qualidade aos portugueses é o consumo exagerado de bebidas alcoólicas (Figura2):

- ✓ Mais de 24% dos portugueses bebem álcool todos os dias;
- ✓ Os homens bebem mais que as mulheres e os idosos mais do que os adultos;
- ✓ 5% dos idosos bebem diariamente mais de 1 litro de vinho;
- ✓ O vinho é a bebida mais consumida pelos idosos;
- ✓ Os adultos bebem 7 a 8 vezes mais do que a quantidade indicada (1 a 2 copos/dia) e os idosos 10 vezes mais.

Além disso, os idosos têm menos água no organismo pelo que o álcool atinge maiores concentrações e tem efeitos mais nefastos, nomeadamente provoca ou agrava, entre outras, situações de hipertensão arterial, favorece a ocorrência de quedas, desencadeia processos de perturbação mental.

Em Portugal, o consumo de bebidas alcoólicas continua a ser uma das principais causas de cirrose do fígado.

**Pelo atrás exposto, pode considerar-se que uma dieta equilibrada, a par uma atividade física regular, é provavelmente a melhor forma de ter mais anos com saúde, sem esquecer o prazer da mesa e o bem-estar que dela decorre.**

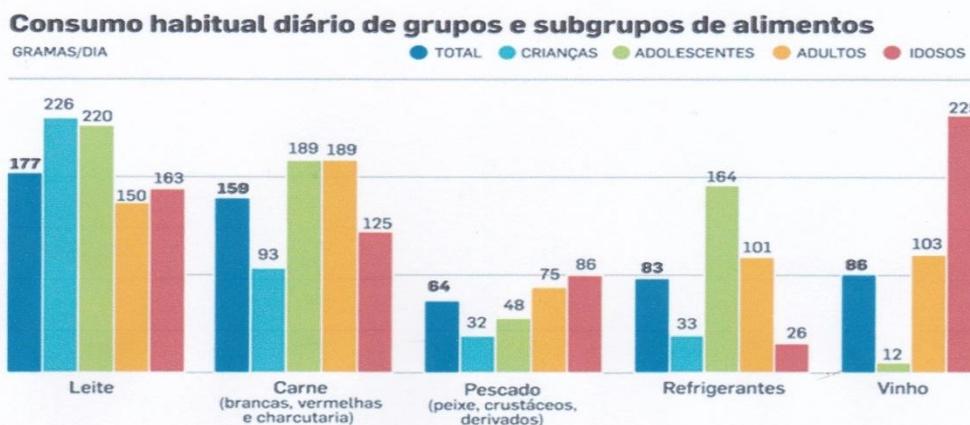


Figura 2

Drª. Patrícia Alves

