



BOLETIM

trimestral 22º ano Março
gratuito nº 88 2018

Associação dos Aposentados e Reformados da RDP



1957 - 2018

**Um ano a mais, muitas coisas a mais:
parabéns a todos**



Dia Mundial da Poesia

SUMÁRIO

Editorial3
Marques Maria

Fogos 4/5
Ribeiro da Silva

Dia Inter. da Mulher.....6/7
Lurdes Brandão

Hélia Correia..... 8/9
Graça Vasconcelos

**No tempo em que os animais
falavam**10/11
M^a. Emília Ramalho

Aniversariantes..... 12/13

**Cara triste?
Cara Alegre?**14/15/16
Maria Clara

**Dia Mundial da Poesia
e da Árvore**17
São Freire

Rafael Bordalo Pinheiro18
São Freire

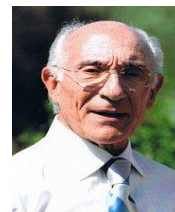
**Sintomas e
Sinais de Alerta** 19/20
Dr^a. Patrícia Alves

Dia Mundial do Sono21/22
Guilherme Guimarães

Poesia23
M^a. Assunção Freire
M^a. Hermínia Anastácio

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

EDITORIAL



António Marques Maria

TELEVISÃO - 61 ANOS

No passado dia 7 de março, a RTP celebrou mais um ano de intensa atividade televisiva. Para a AR-Rádio e cerca dos 500 associados, ex-profissionais, é um privilégio enorme podermos viver em proximidade, o sentimento de muito apreço e satisfação pelo excelente desempenho conseguido por todos na RTP.

Para vosso conhecimento, permitimo-nos transcrever o comunicado do Dr. Gonçalo Reis - Presidente do Conselho de Administração:

Caros todos,

Há exatamente um ano lançámos os arquivos históricos online, uma iniciativa extraordinária, inovadora a nível europeu, que gerou enorme impacto: já temos disponíveis 28.300 conteúdos (começámos com 6.500), obtivemos 5.2 milhões de visualizações e houve 975 mil utilizadores únicos a visitar o site. Uma ação que alterou o modo como a RTP se relaciona com os cidadãos e como estes convivem com a RTP.

Para além disto, hoje, ao fazermos 61 anos, podemos olhar para o último ano e verificar que realizámos muito em muitas frentes:

demos um novo fôlego à Academia para que a RTP volte a ser uma grande escola de competências no setor audiovisual; apostámos em documentários, como o “2077”, ou o “Quando a tropa mandou na RTP”, de Jacinto Godinho; publicámos livros (já vamos nos quase 100 mil exemplares vendidos da coleção essencial e a Antena 3 lançou o belo “111 discos portugueses”); avançámos com uma nova intranet muito mais participada; comemorámos os 20 anos da RTP África fomentando uma nova dinâmica de aproximação aos operadores de serviço público dos PALOP; criámos a plataforma de conteúdos digitais RTP Lab; concretizámos importantes investimentos nos Açores, juntando a rádio e a televisão e criando um núcleo museológico; a nossa informação continuou a entrevistar grandes protagonistas do mundo inteiro; instalámos um parque fotovoltaico que promove a eficiência energética na empresa; ganhámos novamente o prémio de melhor canal generalista para a RTP1 na Meios&Publicidade; avançámos com a legendagem sistemática em inglês de múltiplos programas na RTP Internacional e fechámos mais acordos de distribuição em mercados chave; criámos o espaço infantil da rádio zig zag para receber todos os dias visitas de estudo e grupos de crianças que queiram conhecer como funciona uma rádio; assinámos o contrato que possibilita pela primeira vez a transmissão de todas as fases da Taça de Portugal em aberto, promovendo a diversidade no futebol, também com uma componente regional; dotámos o núcleo museológico de Lisboa de valências de realidade virtual e realidade aumentada; e já agora, ganhámos o Eurovisão e organizámos um magnífico Festival da Canção em Guimarães, que mobilizou a televisão, a rádio e o digital.

E por aí em diante, numa lista longa de iniciativas e projetos que juntos concretizámos nos últimos doze meses.

Apesar de todas as restrições que temos, um ano na RTP permite realizar muito, mesmo muito, por isso vale a pena comemorar cada aniversário que passa e homenagear os trabalhadores que fazem as coisas acontecerem.

Parabéns a todos pelos 61 anos da RTP (tecnicamente comemoramos hoje os 61 anos do início das emissões televisivas), obrigado pelo empenho no dia a dia e desejamos o melhor para os anos que aí vêm!

Um ano a mais, muitas coisas a mais: parabéns a todos

Fogos deram sinal para mudar Portugal



Ribeiro da Silva



Ninguém pode ficar indiferente perante as imagens que horrorizam o olhar de quem roda pelas estradas dos concelhos mártires do Verão e do Outono passados, atingidos por dramáticos fogos tão pavorosos como nunca antes registados, causadores de mais de uma centena de mortos, centenas de feridos, vultuosos prejuízos materiais e inesperado desemprego, além da destruição de mais de uma dezena de milhar de culturas

e da morte de incontáveis animais.

Percorrer aqueles concelhos é ainda hoje entrar num cenário de desolação, onde se torna fácil imaginar o pavor vivido pelas populações e os sofrimentos por elas padecidos, que todos nós pudemos testemunhar através das numerosas reportagens transmitidas.

Grande parte da zona central do nosso País, integrando a internacionalmente conhecida como a maior mancha de pinhal da Europa, está hoje transformada numa imensa superfície enegrecida, perfeitamente visível da estação espacial que orbita a Terra, e, além de documentar a tragédia ali vivida, prova também a existência de sucessiva incúria, abandono gritante e quase ausência de prevenção.

Ao longo dos anos, temos percorrido com a frequência possível muitos quilómetros daquelas estradas e visto um assinalável, embora lento, desenvolvimento, proporcionando às vidas das populações benefícios desde há muito ansiados e que foram, nos lugares mais recônditos e atrasados, desde o fornecimento de água e electricidade, até, em muitos deles, à construção de pavilhões multiusos, salas e recintos para espectáculos, piscinas, praias fluviais e benefícios na urbanização, promovidos pelas autarquias, já então bastante libertas da burocracia e das limitações de Lisboa.

Depois, com a passagem do tempo, fomos também verificando que, apesar da melhoria das condições de vida, as gentes locais continuavam a decrescer em número, seduzidas pela emigração ou por melhores condições obtidas no litoral, numa prova de que os benefícios conseguidos ainda não eram suficientes para as manter no interior, onde desde sempre têm lutado com carências várias, e as difíceis condições da vida rural dificultam a organização de protestos significantes que movam vontades e influências.

Esta carência de presença humana junto de vastas zonas de arvoredo, em muitos casos desadequado, carecendo de limpeza, sem faixas libertas defensivas, foi, entre outros factores, determinante para que os fogos atingissem tão avultadas proporções dando trágica credibilidade às previsões feitas por diferentes e reputados especialistas florestais, nacionais e estrangeiros.

Impunha-se a tomada de consciência da situação a que o interior do nosso País estava condenado, sendo afinal os incêndios que deram o alerta e a forçaram a surgir, criando todo um ambiente favorável ao surgimento das medidas necessárias que poderão contribuir positivamente para uma mudança profunda em Portugal.

Sobre a fatalidade desencadeada pelos fogos já muito foi escrito, mas agora o que importa é seguir em frente sem esquecer o passado, é necessário promover o renascer da esperança e apoiar todas as iniciativas destinadas a recompor, se possível, o destruído pelas chamas, mas também desenvolver as numerosas potencialidades locais a fim de se acabar com a crescente interiorização a que a imensa região tem sido lançada. E não só das zonas consumidas pelas chamas mas também de todo o nosso interior.

Para que isto suceda, o principal papel, além da acção governamental, será desempenhado decerto pelas autarquias locais, que em actuações conjuntas ou separadas deverão desenvolver iniciativas para apoiar e desenvolver campanhas de atracção de indústrias, comércio e de apoio turístico, assim como outras que contribuam para melhorar o bem-estar dos habitantes e os convençam de que terão vantagem em continuar ali fixados.

Será uma tarefa de todos e também para todos nós: poderemos mostrar o nosso apoio às populações martirizadas se manifestarmos interesse pelos imensos problemas que ainda as afectam; se, simplesmente, passarmos a incluir a região nos nossos itinerários de viagens e estadas para visitarmos locais de grande beleza e interesse paisagístico e também de valor histórico e arqueológico, muito dele remontando aos tempos pré-históricos. Em toda esta atraente região não faltam serras, vales, rios, ribeiros barragens, albufeiras, cujas águas e margens arborizadas dão forte contributo só por si para que as paisagens sejam dinâmicas e tenham características próprias, devido também à mancha florestal sobrevivente, quando existe, constituída sobretudo por pinheiros, eucaliptos, acácias e oliveiras, enquanto as zonas devastadas mostram já o enegrecido marcado por manchas verdes do rompimento de vegetação impulsionada pelas forças da Natureza.

Igrejas, casas apalaçadas que foram residência de burguesia abastada, aldeias típicas e históricas, pelourinhos, santuários, praias fluviais, festas diversas, feiras, romarias, acontecimentos desportivos, belezas naturais atraentes, como cascatas, e surpresas gastronómicas são um mundo que convida a uma visita; convida também a uma permanência em unidade hoteleira que animará o comércio e todas as actividades locais e será um significativo sinal de apoio e amizade e ainda de interesse pelo aumento do bem-estar de toda a população sinistrada.

E esse gesto de apoio poderá ser consubstanciado também na compra, acto que poderá ser talvez de certa singeleza mas de manifesta amizade, de uma das curiosas peças de artesanato criadas pelos artistas locais ou de quaisquer outras recordações da visita, certamente de dias bem passados e oportunidades para conhecer melhor zonas do nosso País que nem são de menor beleza nem menos convidativas do que é proposto em alguns cartazes berrantes do que lá fora se pode encontrar.



DIA INTERNACIONAL DA MULHER*Lurdes Brandão*

Nesta data, importante para uns, polémica para outros, mas que revela uma realidade que não devemos ignorar, deixo a minha modesta contribuição, começando por transcrever um poema de José Carlos Ary dos Santos.

MULHER

(poema de José Carlos Ary dos Santos)

*A mulher não é só casa
Mulher-loiça, mulher-cama
Ela é também mulher-asa,
Mulher-força, mulher-chama*

*E é preciso dizer
Dessa antiga condição
A mulher soube trazer
A cabeça e o coração*

*Trouxe a fábrica ao seu lar
E ordenado à cozinha
E impôs a trabalhar
A razão que sempre tinha*

*Trabalho não só de parto
Mas também de construção
Para um filho crescer farto
Para um filho crescer são*

*A posse vai-se acabar
No tempo da liberdade
O que importa é saber estar
Juntos em pé de igualdade*

*Desde que as coisas se tornem
Naquilo que a gente quer
É igual dizer meu homem
Ou dizer minha mulher.*

Pois é, **MULHER** é tudo isto, todos os dias do ano, mas nunca é demais lembrar que se comemora este dia, para recordar a luta de algumas tecelãs que ocuparam uma fábrica em Nova York, morreram por reivindicar melhores condições de trabalho, tais como, redução da carga horária de trabalho para 10 horas (as fábricas exigiam 16 horas de trabalho diário), equiparação de trabalhos com os homens (as mulheres chegavam a receber 1/3 do salário de um homem, para executar o mesmo tipo de trabalho) e tratamento digno dentro do ambiente de trabalho.

É importante também lembrar que nesse período, as mulheres não tinham direito de voto como os homens.

Em 1910, durante uma conferência na Dinamarca, ficou decidido que o **8 de março passaria a ser o "Dia Internacional da Mulher"**, em homenagem ao movimento pelos direitos das mulheres e como forma de obter apoio internacional para a luta em favor do direito de voto para as mulheres.

Mas só em 1975, durante o Ano Internacional da Mulher, a ONU (Organização das Nações Unidas) passou a celebrar o Dia Internacional da Mulher em 8 de março.

Claro que ainda hoje se discute sobre o papel das mulheres na sociedade, procurando-se respostas para a discriminação e desvalorização do trabalho das mulheres, que em muitos países, ainda hoje é uma realidade.

Que este dia seja de reflexão sobre as mulheres porque elas são únicas, fortes, guerreiras, incríveis, e dedicadas a muitas causas ao mesmo tempo, merecendo, por isso, **RESPEITO**.

Por tudo isto, vamos continuar a comemorar o Dia Internacional das Mulheres, SIM.



HÉLIA CORREIA:

“Escrever é uma servidão que eu agradeço”



Graça Vasconcelos



Uma das grandes escritoras portuguesas da atualidade, Hélia Correia, figura discreta, nasceu em Lisboa, em fevereiro de 1949. É licenciada em Filologia Românica e mestre em Teatro da Antiguidade Clássica. É esta enorme escritora, revelada em 1981 com a novela *O Separar das Águas*, que trago hoje.

Revisitaremos algumas das obras da autora que recebeu o Prémio Camões em 2015. Dela, diz o crítico Francisco Vale que *é das escritoras que melhor soube assumir a herança do passado num estilo respirado e pouco metódico*.

Hélia Correia cria, nas suas obras, universos muito próprios e muito especiais, o que lhe confere também características pouco comuns no nosso panorama literário. No que foi o meu caminhar profissional de dar a conhecer escritores, artistas e intelectuais de todas as artes, alguns ficaram no canto especial da minha memória. Deixaram marcas, emoções e afetos que guardo como coisas íntimas e felizes. É o caso da escritora Hélia Correia. Ficcionalista, poetisa, dramaturga e também tradutora, a sua obra é de uma grande polivalência e multifacetada em termos de géneros e estilos. Em 2012, a escritora venceu o prémio Correntes d'Escrita/Casino da Póvoa, com *A Terceira Miséria*, livro de poesia que assume ser a sua homenagem à “sua” Grécia (sabemos que os temas helénicos lhe são caros em muitas das suas obras). Hélia Correia revisita aí o esplendor do pensamento grego e dessa mítica pátria: *Tu, Grécia, semelhante a heroína/sujeita a vilipêndio, tu a quem/Acorreram os jovens da Europa,/Os de linhagem, como impacientes*.

É também um canto de despedida e de tristeza sem consolo: *Para onde olharemos? Para quem?*

As *misérias* de que nos fala a escritora, são o abandono dos deuses, a miséria do esquecimento, de quem não recorda: *Diz-me onde está Atenas?*, pergunta. Nestes poemas, havendo uma melancolia há também uma forte esperança. *De que armas disporemos, se não destas/Que estão dentro do corpo: o pensamento*.

Recordo a nossa última conversa sobre esse romance assombroso, intitulado *Lillias Frazer*, que se inicia na Escócia, em 1746, e onde a protagonista (Lillias Frazer) nos agarra desde logo e, a dada altura, encontra-se em Lisboa, em pleno Terramoto de 1755, com outra personagem não menos apaixonante, Blimunda, de José Saramago (*Memorial do Convento*). O livro de Hélia Correia, ao qual foi atribuído o prémio Pen 2001, deveria ser, digo eu, de leitura obrigatória; eis um excerto:

Lillias extinguiu dentro de si mesma a vigilância de que precisara para fazer o caminho até ali. E aquela fraqueza que a tomava, em vez de a assustar, trazia o embalo da sua infância ao colo de Margaret.

- *Que nome tem vossemecê?*
- *Blimunda, disse a mulher, Blimunda Sete-Luas.*
- *É um bonito nome disse Lillias.*

Quis pegar-lhe na mão, porém Blimunda já não estava a seu lado. O próprio fogo se tornava invisível, devagar. Lillias sentiu os olhos de Blimunda e acordou. Ela sorria-lhe outra vez.

— *A criança está bem. De hoje em diante, eu tomo conta de vocês as duas.*

— *Que criança, senhora? disse Lillias.*

— *A que tu, Lillias Frazer, vais parir.*

— *Como pode sabê-lo?*

— *Vejo dentro do corpo das pessoas quando estou em jejum, explicou Blimunda.*

— *Eu vejo a morte — disse Lillias.*

Blimunda Sete-Luas inclinou-se e tocou-lhe com os dedos na camisa. Então sou mais feliz do que tu és. De hoje em diante só verei este menino.



Fizemos três perguntas a Hélia Correia que, simpaticamente, nos respondeu:

P - Como nasce, ou como partes para um romance, conto ou novela?

R - Não faço a mínima ideia. Às vezes uma imagem, às vezes uma frase. A maior parte delas perdem-se, por preguiça. A maior parte dos textos com que vivo não chegam a ser escritos.

P - As personagens dos teus livros são apaixonantes para nós leitores, despedes-te facilmente delas?

R - Sim, despeço-me com grande alívio. Como costumo dizer, cada um vai à sua vida... De Lizzie Siddal é que não me despeço nunca porque, antes de ser uma personagem, já era e continua a ser uma pessoa da minha intimidade.

P - Que relação real, virtual ou imaginária estabelece, ou não, com os teus leitores?

R - Peço desculpa pela brusquidão mas, na verdade, a figura do leitor é totalmente inexistente quando escrevo. Diz-se das histórias de amor: dois é bom, três é demais. Não há lugar para alguém mais, além da mão que escreve e do texto que é escrito.

A novela *Montedemo* foi levada à cena pelo grupo de teatro O Bando. De resto, Hélia Correia é autora de várias peças onde revela o gosto pelo teatro e pela Grécia Clássica. *Perdição, Exercício sobre Antígona, Florbela, o Rancor, Exercício sobre Helena e outras.*

No romance, destaco, também, *A Casa Eterna*, *Soma*, *Bastardia* (prémio Máxima de Literatura, em 2006), *Insânia* e a sua obra de ficção mais recente: *Adoecer* (2010). Trata-se de uma história de amor entre a modelo, pintora e poeta Elisabeth Siddal (Lizzie, 1829-1862) e o poeta e pintor pré-raphaelita Dante Gabriel Rossetti (188-1882). Diz Eduardo Lourenço que *Adoecer* é um dos melhores romances dos últimos cinquenta anos. Quero ainda referir, para a infância, *A Luz de Newton* (7 histórias de cores). Têm sido muitos os prémios com que esta autora tem sido distinguida e, para além dos já aqui mencionados, recebeu o Prémio Vergílio Ferreira em 2013, Prémio D. Dinis em 2002. Em 2017, foi distinguida pela Asociación Galega de escritoras e escritores em língua galega, como Escritora Galega Universal.

Se nunca leram esta grande escritora portuguesa, apressem-se a lê-la.
Hélia Correia adora gatos.

NO TEMPO EM QUE OS ANIMAIS FALAVAM



Maria Emília Ramalho



Muitas histórias da minha infância começavam assim “no tempo em que os animais falavam...” e seguia-se uma história educativa ao estilo das fábulas de Lafontaine. Isso levou-me a crer que houve um retrocesso na expressão oral dos ditos animais e os que dantes falavam têm agora um linguajar muito limitado: ladram, uivam, rosnam, pela minha conversa já perceberam que me estou a referir apenas a cães que continuam a ser os melhores amigos do

Homem, ainda que comecem a ver esse lugar invadido por coelhos, porcos, reptéis para não falar dos gatos seus inimigos de longa data.

E agora vou imaginar o que estes nossos companheiros diriam se os pudéssemos entender. Antes, porém, quero referir as minhas origens: nasci e fui criada numa quinta, casa de lavoura, numa família de agricultores e caçadores e nas minhas memórias mais remotas, sempre me lembro de conviver com toda a espécie de animais, com especial relevo para os cães: eram os cães de caça, sempre prontos a farejar, os cães de guarda de ladrar assustador, os cães de companhia que tinham licença para entrar em casa mas só na ampla cozinha de fornalha sempre acesa. Os cachorros eram tratados como bonecos pelas crianças da casa, tinham direito a banhos, colo e outras mordomias.

Mas voltando a uma possível, ainda que remota linguagem canina, eles diriam qualquer coisa como isto:

Está na moda ser nosso amigo de tal modo que já se referem a nós como “os outros animais” mas atenção, não somos nem queremos ser humanos, não venham para cá com essas falinhas mansas dos direitos dos animais, não nos imponham as vossas leis, não nos castrem (em todos os sentidos!!!), não façam de nós gato-sapato para mostrar que bem ensinados fomos, não nos fechem em apartamentos de 3 assoalhadas com direito a ladrar à varanda, para isso preferimos a nossa casota de cancela aberta para os campos onde podemos correr sem stress, sem trela ou açaimo, deixem-nos “alçar a perna”, marcar o território, reconhecer os cheiros dos amigos (ou inimigos), deixem-nos namorar as cadelas “saídas” e lutar por elas, sem laçarotes nem tosquiadas radicais.

Gostamos de obedecer ao som dum assobio, correr de cauda a abanar, acompanhar o dono às tascas e por ali andar entre copos de “três” e jogos da sueca, na mira dum naco de chouriço assado que caia dum prato. Isso sim, é socializar, não nos levem a restaurantes, agachados debaixo da mesa, a cheirar o frango assado que o dono come.

Respeitem a nossa natureza, o nosso faro, a nossa espécie. Exigir ou esperar que nos mantenhamos quietos, presos a uma trela curta, num comportamento dito civilizado é no mínimo irrealista e até duma violência facilmente previsível, porque não estamos no nosso habitat e se o meu dono se preocupa com o meu conforto, não deveria colocar-me em situações penosas. Confiar no seu bom senso é bastante arriscado porque em nossa opinião (dos cães) o bom senso e a ponderação são produtos que andam muito arredados do comportamento humano.

Receio que passe a ser moda levar um cão, grande ou pequeno, com mais ou menos pedigree, numa atitude exibicionista, vejam como está bem ensinado, domesticado, porta-se melhor que muitas crianças.

E por aqui me calo, já rosnei o suficiente!

Só não percebo uma coisa, como é que o senhor Deputado do PAN que é suposto representar-nos na Assembleia da República conseguiu que a sua proposta sobre a nossa condição de animais de companhia fosse aprovada por unanimidade? Só vejo uma justificação que é a seguinte: Grande parte, se não a totalidade dos seus pares estavam distraídos, não prestaram atenção ao debate (se é que debate houve), mas às jogadas do Solitário e entre o 3 de paus e o 4 de copas, levantaram o braço e votaram “sim” que era o mais fácil, sem se aperceberem do que estavam a votar. Isto sem ofensa para os senhores deputados e muito mérito para o senhor deputado do PAN que revelou uma apreciável mestria em conduzir as massas, na circunstância o seu rebanho de ovelhas algo atarantadas, qualidade que o mais experiente pastor da Serra da Estrela terá visto com muito apreço.

Outra coisa que também não percebi:

No interessante debate do Programa Prós e Contras sobre este tema, nenhum dos acérrimos defensores desta prática (a entrada de animais nos restaurantes) admitiu que o faria com os seus animais. Porque será?



Já agora, e peço desculpa por abusar da paciência com que têm ouvido estes desabaços caninos, não nos ponham nomes de gente. Eu sou o Farrusco, aqui ao meu lado está o Piloto, lá mais à frente o Fiel, o Bobby, aquela cadelinha que me anda a pôr a cabeça à roda é a Boneca, a Estrela também é gira.

Acabo com uma mensagem aos humanos:

Se querem ajudar, lutem por canis com boas condições, precisamos de higiene, rações e principalmente de donos que nos tratem como gostamos de ser tratados, com humanidade e respeito. E se virem algum de nós ser maltratado, não assobiem para o lado, denunciem o agressor, há uma lei que nos protege e só em casos limite nos levem a “almoçar fora,” em restaurantes!



PARABÊNS

São estes os colegas que festejam o seu Aniversário no 2º Trimestre (meses de Abril, Maio e Junho) do corrente ano. São nomes de amigos que nesse dia merecem ser lembrados e receber uma mensagem e um abraço. Aqui fica o convite!

Abril/2018

Dia

01 - MARIA JÚLIA GONÇALVES MORAIS
 01 - MARIA NAIR TELES GOMES TAVARES
 02 - MARIA ODETE SALES SIMÃO
 03 - HENRIQUETA A. ESPÍRITO SANTO
 04 - JOÃO ANTÓNIO TEIXEIRA RODRIGUES
 05 - VIRGÍNIA DE JESUS COSTA
 06 - MARIA SUZETE G. L. GUIMARÃES
 07 - MARIA LISETTE S. OLIVEIRA RIJO
 09 - MARIA PRAZERES P. CARVALHO
 09 - ZULMIRA AUGUSTA O.G. FERREIRA
 11 - MARIA HELENA FALÉ CAMPOS
 12 - ETELVINA FONTES ALMEIDA
 14 - FRANCISCA ILEANA L. SERBANESCO
 17 - CARLOS ALBERTO SÁ SANTOS
 17 - JOAQUIM RODRIGUES GONÇALVES
 18 - MARIA LUISA FRADINHO N BARRADAS

Dia

19 - JOAQUIM CÂNDIDO PROENÇA
 19 - MARIA TERESA NUNES MORGADO
 21 - RICARDO JORGE N. PEYROTEO
 21 - SEBASTIÃO MENDES OLIVEIRA
 21 - MARIA ESTRELA SERRANO
 22 - ANTONIO JOSÉ BARROSO
 22 - JOSÉ PINTO LOUREIRO
 24 - LAURENTINO LOPES VALENTE
 26 - ANTÓNIO MANUEL C B CARDOSO
 27 - MARIA CÉU R CARVALHO PEREIRA
 28 - JOSÉ ANÍBAL FERRO CARVALHO
 28 - MARIA HELENA O LIVEIRA BARROSO
 28 - MARIA INÊS MOREIRA SILVA
 28 - MARIA DO CEU T.CAIXINHA SANTOS
 29 - MARIA CONCEIÇÃO XUFRE SANTOS
 30 - JOSÉ EDUARDO PINGUINHA C. NUNES

Atenção - IRS – muito importante

À semelhança dos anos anteriores, lembramos os nossos associados, da importância da consignação de 0.5% do IRS de 2017, para a AR-Rádio, agora através da net, no portal das Finanças (directamente ou por interposta pessoa)

No modelo 3, quadro 11, preencha conforme o exemplo abaixo:

11 CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS / CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPORTADO				
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS				
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 18/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>	1101	NIF	IRS
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 18/2001, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>		502 011 750	X
Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho)	<input type="checkbox"/>	1102	NIF	IRS

ANIVERSARIANTES DE MAIO E JUNHO DE 2018**Maio**

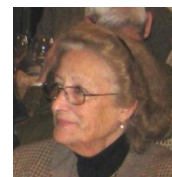
1 MARIA ROSÁRIO S. R. N. DIAS
2 MÁRIO E. CARVALHO ALMEIDA
3 MARIA LUISA LOBO C. INFANTE
4 ARLINDO CORREIA RIJO
4 MARIA GRACINDA R. MENDES SANTOS
5 JULIETA ASCENÇÃO FERNANDES
7 ILDA GODINHO OLIVEIRA MARQUES
7 JACINTO ANTÓNIO R. VIEGAS LEAL
7 MARIA VALERIANA WINNIE CARDOSO
8 MARIA IONE SILVA AZOIA FERREIRA
8 MARIA JÚLIA F. MATOS PILAR
9 MARIA HERMÍNIA FAISCA ANASTÁCIO
10 ILDA DA CONCEIÇÃO T. PEREIRA
10 MARIA MANUELA R. F. ALBUQUERQUE
10 MARIA CRISTINA B. S. SIMÕES
13 SÉRGIO MANUEL CAMPOS OLIVEIRA
13 LUIS MATIAS ALMEIDA
14 MARIA EMÍLIA DIAS LOBO PEREIRA
14 ANA CRISTINA MARQUES CONDINHO
15 ANTÓNIA CAPITOLINA SALGADO
15 ELDER RÉCIO CORREIA
17 CARLOS ALBERTO C. A. BORGES
18 MARIA MOTA COIMBRA CARDOSO
18 LUIS CARLOS PINTO
19 CARLOS JORGE FIGUEIREDO CUNHA
22 MARIA AMÉLIA F. S. PINTO MARTINS
23 MARIA OTÍLIA PINTO CARREIRAS
25 MARIA SILVIA COSTA P. S. SOLTEIRO
26 JOSÉ ARTUR GAMITO DA SILVA
26 JUDITE CONCEIÇÃO FERREIRA CARO
27 JOAQUIM ANTÓNIO CASTELA ESTEVES
27 GARCIA SANTOS MARQUES FREITAS
28 MARGARIDA LOPES G. FIGUEIRA
29 ANTÓNIO MATADO SANTOS
29 ROGÉRIO REIS DIAS
29 JAIME SANTOS MARQUES
31 JOAQUIM A. CONCEIÇÃO MARTINS
31 DYRCE ABRANTES SILVA SANTOS

Junho

1 MARIA EMILIA H. CUNHA DUARTE
3 MARIA CRISTINA O.S.F.M. LOURENÇO
4 ARTUR AUGUSTO CARVALHO
5 MARIA DE LURDES SILVA BRANDÃO
5 FRANCISCO ARAÚJO COSTA
6 MARIA ISABEL PRIOR ROMERO
7 MARIA CONCEIÇÃO G. ALMEIDA
8 FERNANDO MOURA DINIZ
8 ANA DE LURDES ARAGÃO
8 RAFAEL DAS NEVES CORREIA
9 MARIA LURDES PEREIRA VIDAL
11 MARIA AMÉLIA SANTOS LAGE
12 MARIA GERMANA VARGAS
12 JOSÉ FERNANDO R. JARA
13 ANA MARIA CABRITA B. S. MENDES
14 ARTUR GONÇALVES FERNANDES
16 MARIA P. S. PRUDÊNCIO TOMÉ
17 CLARISSE LAURA C. GUERRA
18 MARIA JOSÉ NUNES
18 LEONEL PIRES CARGALEIRO
19 DOMINGOS GAMEIRO
21 JOAQUIM MARTINS SILVA
21 MARIA AMÉLIA JESUS T. SANTOS
21 TERESA MARIA PIZARRO
22 EDITE DOS ANJOS L. P. MANJERICO
23 LURDES JUSTINA R. ANTUNES
23 MARIA GLÓRIA NUNES PEREIRA
24 JOSÉ MANUEL SILVA ÁVILA
25 MARIA ALMERINDA RITA MELO
26 ELZA PEREIRA AMADO PORTUGAL
26 ORLANDO MOREIRA SANTOS
28 LUCINDA LOURENÇO MORAES
29 VIRGÍLIO A. PALMA FIALHO
30 MARIA JOSÉ M. ABREU SANTOS
30 MARIA LA SALETE B. P. CAMELO

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

Cara triste ? – Cara alegre ?



Maria Clara

Passou o Natal, com a correria da compra de presentes, entre um pulinho a uma igreja para ver e dar a ver às crianças, o Menino Jesus.

E depois a celebração com a família reunida (sempre que possível), porque é na família que se alimenta a nossa Felicidade e é na Família que aprendemos a amar.

Depois acabou a passagem de ano com alguns excessos libatórios, remorsos de coisas mal feitas ou alegrias provocadas por algumas conquistas...

Mas quando se está, acidentalmente, no meio de uma multidão, ou de um grupo pequeno de pessoas, é normal passar o tempo a “ler” caras, gestos, modos de andar, de falar, de rir ou de chorar.

E foi isso que me levou a um exercício de pesquisa para encontrar o porquê de tudo se reflectir na nossa cara.



“-As **emoções e os sentimentos** são manifestações humanas, que **dão sentido** aos acontecimentos do quotidiano.

É agradável sentir alegria, prazer, felicidade e serenidade; **mas há desconforto, até irritação**, perante situações de tristeza, medo, culpa ou qualquer outra emoção mais negativa.” - Palavras de Angélica Guidini, licenciada em Odontologia e professora da International Academy of Consciousness (IAC), desde 2000, que se tem dedicado prioritariamente à investigação do tema “**Relações Interconscienciais (entre indivíduos) e os seus processos evolutivos.**”

Angélica Guidini é uma autoridade nesta área científica, que é permanentemente convidada para conferências e debates. Ministra também cursos que são muito procurados.

Em um desses cursos a autora “-pretende levar às pessoas uma **nova visão da relação existente entre os pensamentos que produzimos e os sentimentos/emoções que sentimos**, bem como a sua consequente implicação no **processo evolutivo**, tanto a nível individual como grupal.

- **Que influência tem os nossos pensamentos no processo emocional?**
- **Quais as diferenças entre sentimentos e emoções?**
- **Porque manifestamos determinadas emoções e não outras?**
- **Refletimos sobre o que sentimos no dia-a-dia?**
- **Como o amadurecimento emocional promove a evolução ?-“**

Vejamos agora o que diz sobre o assunto, **Mário Cordeiro**, doutorado em pediatria, professor de Saúde Pública na Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa e membro da Sociedade Portuguesa de Pediatria e da British Association for Community Child Health. É membro e consultor de diversas organizações de pais e familiares de crianças com doença crónica.

“-Há muito gente que desejaria que vivêssemos num mundo de “patetas alegres”, onde as pessoas andassem sempre de sorriso rasgado de orelha a orelha, a dizer larachas e graças de terceira categoria, mesmo que não lhes apetecesse, mesmo que essa expressão fosse contra os seus sentimentos.

E porquê? Porquê estar sempre “alegre”?

Estar triste é um direito. Um direito tão natural e tão desejável como estar alegre. Os sentimentos são isso mesmo – **sentir**. E sentir é ver o mundo e os outros umas vezes de um modo mais optimista, outras mais pessimistas. Estar triste é muitas vezes estar, simplesmente **estar**. Sem se saber porquê e sem se querer saber porquê... até porque muitos sentimentos não se explicam, apenas existem enquanto tal. Toda, ou pelo menos quase toda a gente deseja a felicidade para si e para os outros. Só nos ficam bem esses sentimentos. No entanto, não podemos cair no êrro de confundir felicidade com alegria. Pode ser-se extremamente feliz estando triste. Mais, há muitas ocasiões em que nos sentimos bastante melhor com nós próprios e com os outros estando tristes. Por vezes muito tristes. E uma coisa é a tristeza e outra a infelicidade ou a depressão, essas sim, a evitar a todo o custo. Tristeza e alegria pertencem à escala de sentimentos e de estados de alma, não havendo propriamente uma divisão radical entre ambas. Quantas vezes a maior das alegrias não é tão grande que roça a tristeza, tantas as vezes a tristeza se insinua nas nossas almas tornando-se bem-estar e tranquilidade. Tudo depende das alturas, dos momentos, das razões. O humor é isso mesmo. A vida é isso mesmo.

Tristeza como alavanca da criatividade

É bem sabido que os grandes criativos, no domínio da literatura, das artes, da ciência, tiveram e têm as suas fases de maior produtividade nos dias em que se sentiam ou sentem tristes. Muito mais, seguramente, do que quando andavam bem-dispostos – a tristeza traz consigo a reflexão, a interiorização, o estar-se tranquilamente consigo próprio. A alegria é mais expansiva, mais comunicativa, mas também mais partilhada, menos pessoal. Estar triste é algo de bom, de “gostoso”, um estado de alma que saboreamos a cada momento, devagarinho, com prazer, como um momento nosso e só nosso, enigmático, ao qual os outros não têm acesso. Enquanto a alegria e o bem-estar são endorfinicos, ou seja, convidam ao gozar o momento e ao “não mexer uma palha” (pois se tudo está bem...), a tristeza é adrenalínica, motivando inconformismo e acção.

A alternância de estados de espírito.

Não será desejável estar sempre triste. A tristeza temperada com a alegria (e também, embora menos, com situações de perfeita “neutralidade” de sentimentos) constrói o equilíbrio interno e externo de que tanto precisamos e que nos permite gerir de forma adequada a adversidade e o stresse, bem como os estímulos positivos e o contentamento.

Uma boa balança é a que pode pender para um lado ou para o outro e não apenas a que se verga para a esquerda ou para a direita. **Alternar os estados de espírito é, assim, fundamental.**

Há que reconhecer esse direito como um dos direitos fundamentais da pessoa. Poderá corresponder à maior boa vontade dos outros tentarem animar-nos e consolar-nos – é o seu papel -, mas terão que compreender que às vezes apetece-nos estar tristes e que forçar a alegria só nos irá provocar desconforto. Repito, não somos patetas alegres, para andar sempre com um sorriso debaixo do braço ou escondido no bolso.

A tristeza e as crianças e adolescentes

As crianças e os adolescentes são pessoas que sabem melhor do que ninguém modelar estes estados de alma e aprender a sua gestão. É um importante factor de crescimento, responsabilização, conhecimento do “eu” e também de criatividade. Quantos de vós não terão escrito poemas ou ensaios, geralmente como resposta à mais profunda das tristezas? Ou pintado quadros e telas, feito desenhos ou esboçado esculturas... ou tão simplesmente passeado num dia de chuva, ou ao sol da Primavera junto a um riacho, através de um bosque, de uma avenida, ou simplesmente deitados em cima da cama deixando-nos embalar por uma infinita tristeza de que gostamos e que nos conforta, que nos acaricia da mesma maneira que as mãos da mãe ou as palavras generosas de um amigo? Quantos de nós não nos conhecemos melhor por termos tido esses momentos? **É claro que não é bom a depressão. Mas depressão e tristeza são coisas diferentes.** Num vasto estudo que efectuámos recentemente, 25% das raparigas e 14% dos rapazes do 9º ano da escolaridade referiam estar tristes, (diferença esta entre os sexos que era altamente significativa) – e nem todos estavam (felizmente!) deprimidos ou à beira do suicídio. Estar triste é vulgar, normal e desejável, tão vulgar, normal e desejável como estar alegre. A vida não tem apenas uma faceta e a complementariedade dos diversos matizes de sentimentos é que nos faz e refaz a cada momento. Estar triste é assim um direito sagrado!

Pais, professores, adultos: deixem as crianças e os adolescentes estar tristes. Tentem obviamente detectar sinais de depressão, situação em que urge intervir pois da qual é mais difícil sair e que, ao contrário da tristeza, é paralisante e pode conduzir à inércia e à auto-destruição. Estejam atentos a isso, mas se não for o caso, **deixem os vossos filhos, alunos e conhecidos estar por vezes tristes. Respeitem esse sentimento.** Não tem nada a ver com estar zangado, ser-se malcriado ou andar de cara “amarrada”.

Se estar triste não fosse tão bom, o maior júbilo não nos deixaria um travo tão saboroso de nostalgia, não é? Quem nunca chorou de alegria?–“ Mário Cordeiro.

Mas agora vamos também falar da Lua e do que as suas “caras” fazem às nossas caras... É a Lua que dá o tom emocional do dia.

Ela causa um grande impacto sobre o comportamento humano (e animal?), sobre o humor das massas e sobre o estado de ânimo coletivo.

A sensibilidade, as reações e as flutuações emocionais das pessoas são em grande parte reflexos dos movimentos da Lua.

Certas posições da Lua no céu predispõem as pessoas a sentirem-se muito mais receptivas, extrovertidas e encorajadas, ao passo que outras, ao contrário, inclinam as pessoas a mostrarem-se mais desanimadas, fechadas e até pessimistas.

O grau de carência emocional e a maior necessidade de afecto também estão muito associados aos ciclos da Lua.

As pessoas ficam muito mais bem humoradas quando a Lua se encontra em Sagitário. Mais sensíveis com a Lua em Câncer. Mais radicais e desconfiadas com a Lua em Escorpião, e tagarelas com a Lua em Gêmeos.



A Lua Cheia costuma ser catártica para as emoções e a Lua Minguante será a mais propícia para digeri-las e eliminá-las. Em silêncio.



Cara alegre ? Cara triste ?

Maria Clara

DIA MUNDIAL DA POESIA e DIA MUNDIAL DA ÁRVORE



M.ª Assunção Freire



Ao intentar escrever alguma coisa sobre o Dia Mundial da Poesia, dei-me conta que o dia 21 de março é, também, o Dia Mundial da Árvore.

A poesia, «é dizer com palavras que não podem ser substituídas e por isso não reconhece sinónimos» como disse José Carlos de Vasconcelos; «é o autêntico real absoluto e a expressão estética do pensamento», como a definiu Novalis; «...é a minha maneira de estar só» como escreveu Fernando Pessoa.

e, já agora, com as devidas distâncias, como considero eu, que «só os poetas, como as crianças, sabem libertar as palavras da tirania da lógica e da traição do preconceito».

O meu outro «vício» é o fascínio pelo mundo vegetal, sem o qual a terra não teria vida. Desde a mais minúscula plantinha que nasce apertada, entre duas pedras da calçada e floresce ao longo das ínfimas frestas dos muros; que morre no verão e renasce às primeiras chuvas, até às árvores milenares, como a venerável Oliveira de Mouchão-Concelho de Abrantes com 3.350 anos, contemporânea de Cristo.

Para os que não leram o meu segundo livro, vou transcrever, dele, um pequeno poema que julgo revelador do meu sentimento pelas plantas.

Clorofila

A estrutura molecular da clorofila é quase igual
à estrutura molecular da hemoglobina:

a diferença é que a hemoglobina tem ferro
e a clorofila não.

Daí o alvoroço à vista da colina,
Onde mora o velho pinheiro, meu irmão.

RAFAEL BORDALLO PINHEIRO*M.ª Assunção Freire*

O 21 de Março é muito pródigo em comemorações: da poesia, da árvore e da floresta, do livro e das bibliotecas.

A Maria Emília lembrou, ainda, que nesse dia de 1846, tinha nascido, Rafael Bordallo Pinheiro. Como estou de serviço às comemorações, aqui fica a minha colaboração.

O desenhista, caricaturista, ceramista, panfletário, jornalista, político, Rafael Bordallo Pinheiro foi um dos artistas mais completos e criativos do sec. XIX, português. Nasceu na Rua da Fé, em Lisboa.

Começou os estudos com 9 anos, no Liceu Central das Merceeiras;

Com 12, passou para a Academia Real de Artes de Lisboa;

Com 14, estreou-se como actor no Teatro Thalia, do palácio do Conde de Farrobo, nas Laranjeiras.

O gosto pelos palcos que o acompanhou toda a vida, motivou-o a inscrever-se no Curso de Arte Dramática do Conservatório de Lisboa.

Com 19 anos matriculou-se no Curso Superior de Letras, de Lisboa.

Não chegou a concluir os estudos em qualquer destas áreas.

Apaixonado pelo lado boémio da vida, o cumprimento disciplinado dos programas escolares escapou ao seu temperamento irrequieto.



Desde os 17 anos, trabalhava como amanuense da secretaria da Câmara dos Pares, actividade decerto pouco compatível com o seu feitio mas que acabou por ser um manancial de inspiração, motivada pelas intrigas dos bastidores da Corte.

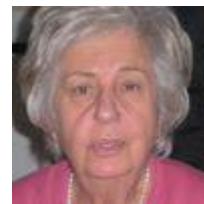
Com 20 anos casou, contra a vontade da família da noiva, e foi viver para a Golegã. Desse tempo, passado na Quinta da Broa, resultaram desenhos e aquarelas naturalistas que fixam a paisagem e os costumes da região. De entre os milhares de desenhos, caricaturas, cartazes, cerâmicas e panfletos, destaca-se a figura do **Zé Povinho**: o português atarracado(a), analfabeto, que sorri por nada, (talvez por tudo), tristemente disponível para servir, até para ser montado, razão porque é, quase sempre, representado com uma albarda à ilharga.

Sei que essa figura mítica tem a simpatia de muitos portugueses.

Eu nem tanto. Faz-me lembrar, quando regressava do colégio e via, ao passar pelos campos, filas de camponeses, escuros e atarracados, a cavar, sabendo que o faziam de sol a sol, por uma jorna mínima e cinco litros de vinho, por dia. Havia quem desse 4. A diferença era decisiva.

(a)- Se visitarem o Museu Militar, reparem nos quadros da entrada, que retratam filas de soldados portugueses a marchar, durante a 1ª. Grande Guerra. São de Adriano de Sousa Lopes, modernista, único artista português que esteve nas trincheiras, dessa guerra.

SINTOMAS E SINAIS DE ALERTA: DOENÇAS POTENCIALMENTE GRAVES



Dr.ª. Patrícia Alves

Existem determinados sintomas (o que o doente sente) e/ ou sinais (manifestações visíveis), que embora correspondam na maioria dos casos a doenças benignas de resolução mais ou menos fácil, podem representar manifestações de doenças, benignas ou malignas, cuja evolução pode depender muito de um diagnóstico atempado.

Resumindo: existem determinados sintomas e/ ou sinais que quando surgem devem obrigar o doente a procurar um médico e não ficar em casa à espera que passem. Seguem-se alguns exemplos deste tipo de situações:

1) DISFAGIA



Disfagia significa dificuldade ou dor à passagem dos alimentos pelo esófago.

O esófago é o canal que conduz os alimentos deglutidos da faringe até ao estômago.

Os seus músculos têm uma disposição longitudinal e contraem-se involuntariamente no sentido descendente, fazendo com que o bolo alimentar avance até ao estômago.

Além disso, o esófago possui dois esfíncteres, isto é, estruturas constituídas por fibras musculares concêntricas dispostas em forma de anel, que funcionam como válvulas.

Um desses esfíncteres está localizado na transição da faringe para o esófago e abre-se quando os alimentos passam para o esófago, fechando-se imediatamente a seguir, impedindo que os alimentos voltem à boca; o outro esfíncter, localizado na transição do esófago para o estômago, permite a passagem dos alimentos do esófago para o estômago e impede o seu regresso ao esófago.

Uma das patologias mais frequentes na população sénior é o refluxo gastroesofágico, isto é, o retorno do conteúdo gástrico (ácido por ação do ácido clorídrico produzido no estômago) para o esófago cuja camada interna fica inflamada ou mesmo “ferida” na medida em que não está preparada para esse tipo de contacto. Quando tal acontece os doentes queixam-se de acidez ou de sensação de queimadura e é importante que não percam tempo em recorrer ao médico.

Uma vez confirmado o diagnóstico de esofagite, aquele receitar-lhes-á um medicamento que neutralize o ácido, assim como os aconselhará a não se deitarem logo a seguir ao jantar que deve ser uma refeição ligeira e a dormirem com a cabeceira da cama elevada.

Quando o refluxo é persistente e não tratado adequadamente a esofagite pode dar origem a um aperto do esófago que vai originar dor e dificuldade progressiva da passagem dos alimentos, muitas vezes associada à sensação de impacto. O tratamento desta situação é cirúrgico.

Outra das possíveis causas de disfagia é o cancro do esófago. Os doentes começam por ter dificuldade e dor à passagem dos alimentos sólidos, sintomas que se agravam progressivamente até se estenderem à passagem dos líquidos e, por fim, à obstrução total.

2) EPISTAXIS

Epistaxis é o termo médico para designar hemorragia nasal. Trata-se de uma ocorrência comum, na maioria dos casos não grave, decorrente da rotura dos pequenos vasos da membrana da mucosa nasal e que cessa espontaneamente sem qualquer tratamento.

Contudo, se a hemorragia for importante ou no caso de se repetir com frequência deve procurar-se um médico. Pode ter uma causa local que careça da intervenção de um especialista, mas pode ser a primeira ou uma das primeiras manifestações de uma doença mais grave.

A hipertensão arterial não controlada é uma causa frequente de epistaxis.

As perturbações da coagulação do sangue podem também manifestar-se por epistaxis. Estas surgem, por exemplo, nos doentes medicados com anticoagulantes quando há desajustamento das doses administradas, na sequência de doenças ou medicamentos que afetam a produção de plaquetas pela medula óssea.

Nalguns casos, sobretudo em crianças, uma epistaxis importante pode ser a pista para um diagnóstico de leucemia.

3) HEMOPTISES

Hemoptise é a emissão de sangue vermelho vivo pela boca, acompanhado de tosse. As hemoptises macissas (200-240 ml de sangue ou o equivalente a uma taça) constituem uma emergência médica, sendo maior o risco do doente morrer asfixiado do que exangue.

Em tempos idos a grande causa de hemoptises era a tuberculose. Contudo, hoje em dia, embora a tuberculose continue a ser uma doença potencialmente muito grave, é cada vez menos frequente, pelo que sobressaem como causas de hemoptises os cancros das vias aéreas, nomeadamente os cancros traqueia e do pulmão.

Hemoptises podem ainda surgir em alguns doentes com alterações brônquicas, pneumonias causadas por bactérias, vírus ou fungos, abscessos pulmonares ou portadores de quisto hidático. As hemoptises são sempre sinais de alarme que obrigam o doente a consultar o médico.

(continua no próximo boletim)

O DIA MUNDIAL DO SONO



Guilherme Guimarães

“Há uma hora para descansar e uma hora para estar acordado, mas as sociedades modernas não respeitam muito esses nossos relógios e ritmos. É preciso combater essa desregulação”.

O sono, parte importante de uma vida saudável, também não podia deixar de ter o seu dia, que acontece na sexta-feira anterior ao equinócio da Primavera, este ano no dia 16 de Março, um Março de inverno rigoroso, com frio e chuva, que bem falta estava a fazer.



Ao comemorar esta data, a Associação Portuguesa do Sono, desenvolveu várias acções de sensibilização da importância do sono, e os cuidados a ter na prevenção dos vários distúrbios.

O seu Presidente, Dr. Joaquim Moita alerta para a *“prevalência na população portuguesa de doenças como a síndrome de apneia obstrutiva (49% dos homens e 25% das mulheres têm ou virão a ter) e a insónia crónica (10% dos adultos)”*.

Sublinha ainda que *“sem qualidade de sono podem surgir vários outros problemas, nomeadamente cardíacos – em cada dez AVC, três ou quatro são em indivíduos com apneia do sono”*.

Diz a Organização: *“os ciclos de sono são regulados pelos ritmos circadianos, ou seja, pelas oscilações biológicas, de aproximadamente 24 horas, que são essenciais às nossas células e são estimuladas pela luz solar, temperatura, alimentação e outros aspectos externos ao nosso corpo que nos mantêm acordados ou nos deixam com sono além de outros processos fisiológicos como cansaço ou frio, por exemplo”*.

O Dr. Joaquim Moita chama ainda a atenção para a importância de sensibilizar as empresas no sentido de se preocuparem com o descanso e as horas de sono dos seus colaboradores, para uma maior produtividade. *“O trabalho por turnos nocturnos também pode ter consequências, especialmente se for mais de oito horas por dia e durante mais de duas semanas e horários de trabalho muito flexíveis - situação que se verifica muito entre profissionais liberais - também pode resultar em implicações para a saúde”*.

Em declarações prestadas à Agência Lusa, no passado dia 21 de Dezembro, o Presidente da Associação Portuguesa de Cronobiologia e Medicina do Sono (APCMS), Dr. Miguel Meira e Cruz chamou a atenção para alguns comportamentos, que aumentam o conforto e bem-estar nas suas casas, mas que podem representar alguns riscos para a saúde, como sejam, *“o acendimento de lareiras e aquecimentos, o aumento das temperaturas dos banhos e dos alimentos ou o encerramento de portas e janelas”*

“As velas, incensos, produtos de limpeza ou simples actividades como cozinhar e aspirar também podem promover a emissão de uma grande variedade de poluentes (matéria particulada, compostos orgânicos voláteis, formaldeído, entre outros). Para minimizar a exposição e o impacto dos poluentes na saúde, é essencial ventilar correctamente os espaços para diluir os poluentes, dando especial atenção aos espaços onde se dorme para garantir uma boa ventilação e, assim, um sono repousado e de qualidade”.



A Professora Teresa Paiva, grande especialista na área das doenças do sono, também participou activamente nas comemorações desta data, com palestras, conferências e entrevistas em vários Órgãos de Comunicação Social.

Aqui ficam alguns conselhos, que costuma sugerir aos seus pacientes adultos, que designa pelos dez mandamentos:

10 MANDAMENTOS DE HIGIENE DE SONO PARA ADULTOS

- 1. Ter horas regulares de dormir e acordar.***
- 2. Se tem o hábito de fazer sestas, não exceda os 45 minutos de sono.***
- 3. Evite a ingestão excessiva de álcool quatro horas antes de deitar e não fume.***
- 4. Evite a cafeína seis horas antes da hora de deitar, o que inclui bebidas e alimentos como café, chá, refrigerantes, chocolate.***
- 5. Evite alimentos pesados, picantes ou açucarados quatro horas antes da hora de dormir. Mas uma refeição leve antes de deitar é aceitável.***
- 6. Faça exercício regularmente mas não antes de ir para a cama.***
- 7. Use roupas de cama confortáveis.***
- 8. Encontre uma temperatura confortável para dormir e mantenha a sala bem ventilada.***
- 9. Evite os ruídos e elimine a maior quantidade possível de luz no quarto.***
- 10. Reserve a cama para dormir e fazer amor. Não use a cama como local de escritório ou recreativo.***



Fontes: Sapo 24, Agência Lusa e site da iSleep (Dr^a. Teresa Paiva)

POEMA QUASE ESDRÚXULO



Por todos os ângulos,
e agudos vértices,
nos altos triângulos
das grandes pirâmides
escorregam séculos.

Ao longo d'impérios,
guardam os sarcófagos
d'ilustres egípcios.
Assustam acrófobos
dos seus precipícios.

A crença isotérica
d'antigos filósofos,
até mesmo aos lúcidos,
provoca delírios.

Visões de Moisés,
Cleópatra, Ramsés,
não as têm nítidas,
torna-os sonâmbulos.

Colunas cilíndricas,
figuras esfíngicas,
de porte enigmático,
vigiam magníficas,
o sono das múmias.

Marcos geodésicos
da ciência cósmica
mediram as cúpulas
com sábio critério
e alta matemática.

P'ra mim o mistério
que me deixa apática,
é saber, incrédula,
d'arrepios na pele,
estar, ainda, incólume,
há quatro milénios,
um pote com mel.

Mª Assunção Freire

POESIA



ABRINDO PORTAS



Vou abrir a porta ao vento!
Quero sentir-me feliz,
Irá varrer o lamento
Que em mim ficou... e eu não quiz.

Vou abrir a porta ao sol!...
Quero alegrar minha vida!
Das lágrimas fiz um rol,
Secarão numa corrida...

Vou abrir a porta à esperança!...
Nela quero cultivar
Os meus sonhos de criança
Que não deixei estiolar...

O vento, o sol, a esperança
Confortarão minha lida,
Trarão consigo a bonança
E eu terei paz nesta vida!.....

Mª Hermínia Anastácio

