



BOLETIM

trimestral
gratuito

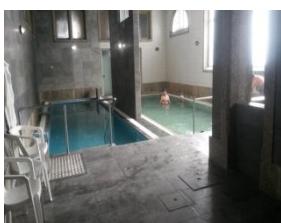
23º ano
nº 92

Março
2019

Associação dos Aposentados e Reformados da RDP



SUMÁRIO

**Editorial** 3

Marques Maria

**Testemunhos de Fé,
História e Arte.....** 4/5

Ribeiro da Silva

Terramoto de 1755

São Freire 6/7/8

João Pinto Coelho

Graça Vasconcelos..... 9/10/11

Aniversariantes 12/13**Termalismo**M^a. Emília Ramalho 14/15**Pinguins, pássaros e
Tudo o que vive**

Maria Clara 16/17

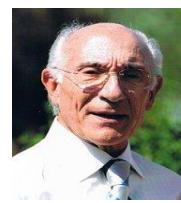
Humor 18/19**A febre e o seu
significado** 20/21Dr^a Patrícia Alves**Informações** 22**Poemas**

São Freire e

M^a. Hermínia Anastácio 23Direcção: *António Marques Maria*Edição: *Maria Emília Ramalho*Design e grafismo: *Guilherme Guimarães*

Impressão: Reprografia - RTP

EDITORIAL



António Marques Maria

O que o exercício pode fazer por nós

Com o início da Primavera, **vamos partilhar convosco** o desejo de uma boa saúde, através da excelente ajuda, que é a prática do exercício físico para se conseguir:

- Reduzir as hipóteses de contrair doença cardíaca, e para quem já sofre, reduzir também possíveis complicações.
- Baixar o risco de desenvolver hipertensão e diabetes.
- Melhorar a boa disposição e o funcionamento mental.
- Manter as articulações saudáveis e fortalecer os ossos.
- Ajudar a manter um peso saudável.
- Ajudar a manter a independência pessoal, de movimentos.

Preparação para caminhar:

- Escolha um local seguro para caminhar: Ruas calmas, trilhos nos parques, no campo, ou na praia com a maré vazia, etc. O que é preciso é andar.
- Use um bom par de sapatos: Confortáveis, flexíveis, aderentes, que amortecam os pés e que elevem o calcanhar em relação à planta.
- Vista roupa adequada à estação - mais leve do que quando está parado, dado que vai aquecer.

Pratique uma boa técnica de caminhada

- Caminhe a um bom ritmo, se possível acelerado e firme. Abrande se sentir cansaço.
- Mantenha uma boa postura: cabeça erguida e levante o peito e os ombros.
- Mantenha as costas direitas, contraindo ligeiramente os músculos do estômago.
- Dê passadas longas e descontraídas - mas sem esforço. Para andar mais depressa, dê passos mais curtos e rápidos.
- Faça por andar uma hora por dia, no mínimo 30 min., de preferência às horas de menos calor e menos sol. Das 08.00 às 11.00 e das 17.00 às 20.00 horas.

Desejamos a todos: Boa Prática e Bons Resultados

Fonte: Visão/Havard Medical School (Adaptação)

Testemunhos de fé, história e arte



Ribeiro da Silva

A existência de mosteiros em Portugal remonta aos tempos da conquista da independência e um dos primeiros entre eles terá sido o de S. João de Tarouca, fundado em 1143 e pertencente à Ordem de Cister. Mas outros já haveria, beneditinos ou afectos a outras ordens religiosas, mercê do empenho que a Igreja Católica punha na expulsão dos mouros, ocupantes ainda de grande parte da península, e no apoio dado aos reinos ibéricos. Esta era

uma missão continuadora da vitória obtida em Poitiers, na França, ponto de travagem do avanço árabe para o Norte da Europa e prosseguida até, finalmente, a expulsão total de tão perigosos inimigos dos povos cristãos de El Andaluz - denominação que os muçulmanos davam ao território ibérico, de uma forma geral e que incluía o Califado de Córdova, o seu último reduto que foi também para eles a porta de saída.



Além de mosteiros, desde cedo surgiram em Portugal outras destacadas edificações dedicadas ao culto: capelas, igrejas, conventos, catedrais, santuários, dada a fervorosa religiosidade do nosso povo, desejoso da protecção divina numa época de acentuada insegurança, grandemente perturbada por graves sobressaltos e conflitos, não só devidos à necessidade de expulsar os ocupantes mouriscos como também aos relevantes episódios políticos e militares da consolidação da independência face aos insatisfeitos reinos vizinhos. A expulsão dos árabes desta península do extremo do continente, que haviam conquistado no Século VII, era então o grande desígnio da Cristandade, e do mesmo modo ambicionava firmar a presença na Terra Santa. A expansão da fé católica ia acompanhando a lenta Reconquista, visando proporcionar apoio moral e espiritual às populações e reforçar a combatividade dos exércitos.

As edificações com finalidade religiosa erguidos ao longo dos séculos foram sendo o reflexo das ideias arquitectónicas e de culto que vigoravam nesses tempos, desde a severidade do romanismo, de resoluta firmeza e confiante presença, propiciadora da contemplação e convidativa a orar, até à maior grandiosidade do gótico - introduzido também em Portugal pelos cistercienses, já deveras afastado da austerdade que a sua ordem defendia - e à suavidade do barroco aliada a uma talha faustosa, tardio a surgir no nosso País, devido ao então domínio da dinastia filipina e aos desassossegos políticos que lhe sucederam, estilo em que encontraram características propícias à consolidação e expansão a partir do Século XVI.



Os mosteiros e outras construções para fins religiosos desde sempre foram da iniciativa de agremiações e ordens religiosas como de soberanos desejosos de comemorar milagres, feitos militares ou outros acontecimentos de relevo, e ainda da nobreza, que manifestava intenções semelhantes e aproveitava-as para dar um sinal da sua crescente riqueza, competindo em grandeza e poder.

A sucessão de estilos arquitectónicos verificada no decorrer dos anos foi o resultado de um processo lento ao longo de séculos em que eram correntes justaposições simultâneas, e da novidade a impor-se ao mais antigo quando de uma recuperação. Na época medieval, os novos mosteiros e catedrais começaram a incluir janelas com ogivas, sugerindo mãos postas em oração, sendo ogivais também os arcos das portadas e os interiores, além de serem alteadas as espessas paredes exteriores e as torres, sinais de elevação e aproximação aos céus e ao Divino. Vigorosos arcobotantes e contrafortes permitiram a introdução de janelas e consequentemente uma bastante melhor iluminação do interior.



Afastando-se do românico, também se afastavam da simplicidade e humildade anteriores, mas em contrapartida ganhavam leveza e as pedras trabalhadas por mestres canteiros transmutavam-se em autênticas maravilhas, em que a luz, frequentemente, adquire um papel de principal protagonista, como sucede, por exemplo, na Batalha – um prodigioso património nacional exemplar do estilo manuelino ou gótico tardio português - especialmente merecedora de visita que dê oportunidade para verificar a fascinação que

resulta do efeito produzido pelos raios solares através do prodigioso arrendado calcário. Paralelamente à introdução do gótico, os interiores começaram a ser mais bem cuidados e ricamente recheados, adquirindo, alguns, valiosas obras de arte, pinturas e esculturas, imponentes órgãos e, nos coros, cadeira de madeira esculpida que são compêndios de maestria.

E nem só as mais célebres destas construções religiosas nacionais, as mais conhecidas entre nós ou no estrangeiro, como o Convento de Cristo, em Tomar, fundado pela ordem militar dos Templários, o Mosteiro de Alcobaça – o primeiro plenamente gótico em Portugal e criado pela Ordem de Cister – ou os Jerónimos e outros merecem atenções e visitas, porque Portugal tem um muito rico património arquitectónico espalhado por todo o país, especialmente regiões centro e norte, apesar da incúria, vandalismo, a que foram votados conventos, mosteiros e igrejas em consequência do decreto da extinção das ordens religiosas, em 1834, que não previu continuada conservação dos templos, permitindo irresponsavelmente inúmeras degradações.

Quem viaja pelo interior do nosso País depara frequentemente com sinalizações indicativas que apontam para rotas rodoviárias diversas, designadamente do românico ou gótico, dignas de seguir – e também utilizadas por agências de viagens para organizar interessantes excursões com finalidades turísticas ou religiosas - porque nos vão conduzir a monumentos notáveis pela sua importância histórica, testemunhos de um passado que importa não esquecer ou pelas obras de arte e riquezas escultóricas que frequentemente contêm. E estas visitas podem ser deveras interessantes até mesmo porque, sobretudo no caso dos mosteiros, os locais escolhidos para as respectivas construções derivaram de escolhas criteriosas em que foram ponderados vários factores, sendo entre eles a comunhão com a natureza, a beleza paisagística o isolamento e o afastamento do bulício das cidades, os quais propiciavam a tranquilidade, as orações e a meditação.

No Minho e nas Beiras são muito frequentes tais indicações, a que nós muitas vezes não resistímos sem que nos viéssemos a arrepender, e às quais nem hoje resistimos, procurando sempre incluir alguns desses pontos de visita nos nossos roteiros de viagem. E, por isso, aqui lhes deixamos estas breves notas tentando incitá-los a que tenham idêntico procedimento.

O TERRAMOTO DE 1755

Tesouros que se salvaram



M. Assunção Freire

A Torre do **Tombo** (registo dos documentos do reino) é uma das instituições mais antigas de Portugal. Até 1755 estava instalado na torre albarrã do **Castelo de São Jorge, ou Paço da Alcáçova, ou Paço de São Jorge**, em Lisboa, provavelmente, desde o reinado de D. Fernando e, seguramente desde 1378, data da primeira certidão conhecida. Prestou serviço como Arquivo do rei, dos seus vassalos, da administração do reino e das possessões ultramarinas, guardando, ainda, os documentos resultantes das relações com os outros reinos.

Além de servir a administração régia, o serviço mais importante prestado pelo Tombo, foi o das certidões, solicitado pelos particulares e pelas instituições, mediante autorização do rei.

No Sec. XVII, começou a organização do Arquivo, do próprio e seus Índices;

No século XVIII, o crescente número de certidões solicitado à Torre do Tombo, nomeadamente, pela Academia de História, fez aumentar o número dos seus oficiais. Realizaram-se numerosos índices, indo ao encontro da necessidade de se criarem os instrumentos de conhecimento, pesquisa e recuperação de documentos. Esse trabalho decorreu, em boa parte, ainda, no edifício da torre do castelo. Fez-se a maioria dos índices das Chancelarias Régias (1715/1759), das Leis e Ordenações (1731), das Bulas (1732), dos moradores da Casa Real (1713 a 1742) e o inventário das Bulas Breves e trasuntos pontifícios (1751/1753);

Havia documentos, fora da Torre do Castelo de S. Jorge, no Arquivo Histórico da Casa do Infante, no Porto; em Braga e levados para Espanha, durante a ocupação filipina.

O documento mais antigo data de 882 e refere a fundação da igreja de Lardosa. Vou enumerar alguns outros documentos marcantes da História de Portugal que estão guardados na **actual** Torre do Tombo, desde 1990:

- O testamento de D. Afonso II, de 27/6/1214 que marcou o nascimento oficial da língua portuguesa, do qual existem dois exemplares, com pequenas variantes: um, trazido da Mitra de Braga e o outro, hoje, no arquivo da catedral de Toledo.
- Estavam, também na Torre do Castelo documentos comprovativos, não só de acontecimentos relevantes da História do Reino, como outros que valem pela originalidade e conceito de notícia, como a que D. Dinis mandou registar, certificando ter-se pescado, no Tejo, perto de Santarém, um solho de grandes dimensões, em 06/02/1321;
- O Tratado de Zamora, após cimeira entre D. Afonso VII, rei da Galiza, Leão e Castela e seu primo Afonso Henriques, Conde de Portucale, em 4 e 5 de outubro, de 1143, abrindo caminho para a independência do Condado;
- D. Afonso Henriques conquista Lisboa, aos mouros, em 1147, após um duro cerco, de três meses, ajudado por cruzados normandos, flamengos, alemães e ingleses, a caminho da Terra Santa;

- Construção do Mosteiro de Alcobaça, grande escola de agricultura e primeiro monumento plenamente gótico, em 1178;
- Bula do Papa Alexandre III, reconhecendo a independência de Portugal e D. Afonso Henriques como seu rei, de 23 maio de 1179;
- Conquista definitiva do Algarve e fim da ocupação muçulmana, em 1249;
- Fundação da Universidade de Coimbra, por D. Dinis, em 1290;
- Tratado de Alcanizes, entre D. Dinis e Fernando IV de Castela, para definição das fronteiras e acabar com as frequentes escaramuças na raia, em 1297;
- Tratado de Londres ou Aliança Luso-Britânica, a mais antiga aliança diplomática do mundo ainda em vigor, de 1373;
- Tratado de Windsor que renovou essa Aliança, com o casamento do rei D. João I com Dona Filipa de Lencastre, em 1386;
- Início da construção do Mosteiro de S.ta Maria da Vitória (Batalha), em 1386;
- Tratado de Paz que pôs fim à crise com Castela e Leão, após a proclamação do Mestre de Avis, como Rei de Portugal, em 1411;
- Conquista de Ceuta por D. João I, em 1415;

A seguir a Ceuta, as naus portuguesas foram passando pelas costas de África e da América e deram notícia de:

- Descoberta do arquipélago da Madeira, por João Gonçalves Zarco, Tristão Vaz Teixeira e Bartolomeu Perestrelo, em 1418/1420;
- Descoberta dos Açores, por Diogo de Silves, em 1427;
- Passagem do Cabo Bojador, por Gil Eanes, em 1434;
- Chegada à Guiné, de Álvaro Fernandes, em 1446;
- Descoberta do arquipélago de Cabo Verde, por Luís Cadamosto, em 1458;
- João de Santarém e Pedro Escobar atravessam a linha do Equador, para o Hemisfério Sul e passam a guiar-se pela nova constelação visível: o Cruzeiro do Sul, a partir de 1471;
- Chegada de João Vaz Corte Real, natural de **Canada** no Algarve, ao que é hoje o **Canadá**, em 1473, dezanove anos antes de Colombo;
- Em 1481, subida ao trono de D. João II que fez enviar, por terra, Afonso de Paiva e Pero da Covilhã, em 1487, para preparar a viagem por mar à Índia;
- Dobragem do Cabo das Tormentas, por Bartolomeu Dias, em 1488;
- Assinatura do Tratado de Tordesilhas, pelo qual Portugal e Espanha dividem o mundo em duas zonas de influência, em 1494;
- Viagem de João Fernandes **Lavrador** e Pedro Barcelos à Gronelândia, durante a qual descobrem Lavrador (actualmente **Labrador**), no Canadá, em 1495, três anos antes de Colombo;
- Morte de D. João II e aclamação de D. Manuel, em 1495;
- Vasco da Gama encontra o caminho marítimo para a Índia, em 1498;
- Chegada à costa do Brasil, por Pedro Álvares Cabral, em 1500;

Aqui, não posso deixar de lembrar a maneira como se deu o encontro entre os portugueses e os indígenas da terra de Vera Cruz, contado por Vaz de Camiha, na carta que mandou a D. Manuel. Nesse encontro estava a estranheza de ambos os lados, o medo de ataque por parte dos invadidos, armados de longas lanças e por parte dos portugueses que também receavam o embate.

A bordo iam alguns tocadores de gaita de foles. Cabral disse-lhes que as tocassem. As caravelas atracaram, portugueses e «índios» acabaram confraternizando.

Vaz de Caminha disse deles: são altos, bem constituídos e andam inocentemente nus. Não imagino melhor descrição dum povo feliz.

Penso que hoje esteja confinado a zonas isoladas, cada vez mais restritas, numa terra que foi toda sua. Vestiram-se. Para alguns civilizaram-se. Para outros, perderam a liberdade, as suas terras e a sua magnífica inocência.

Vou ficar por 1500, na enumeração dos documentos mais relevantes que estão na Torre do Tombo, sobre Portugal e os portugueses.

Portugal é uma das nações-estado mais antigas da Europa, senão a mais antiga, segundo alguns, e que não se limitou a ficar nela. Correu o mundo. A maioria do território europeu organizara-se em feudos regionais e eclesiásticos e reinos, cada um com o seu Senhor, seus vassalos e suas leis. Alguns permaneceram, também, durante séculos, guerreando-se entre si. O processo de unificação da Itália, por exemplo, só foi concluído quando Garibaldi acabou por entregar os territórios conquistados ao rei Vitor Emanuel II, da casa de Sabóia, em **1861**.

Em Espanha, o reino árabe de Granada, só caiu depois dos almorávidas e dos reinos dos taifas, em **1492**.

Portugal, desde **1297**, com o Tratado de Alcanizes, passou a ter um território consolidado, um soberano, um povo homogéneo e uma língua própria.

Felizmente, como já disse, em 1 de novembro de 1755, os documentos do Tombo estavam na torre albarrrã do Castelo de S. Jorge. Com o terramoto as paredes da torre caíram sobre os documentos, evitando que ardessem. Assim se salvou muito da História documentada de Portugal, até essa data.

Foi recolhida dos escombros e guardada, numa barraca de madeira, construída na Praça de Armas.

Em agosto de 1757, foi transferida para instalações de parte do edifício do Mosteiro de São Bento da Saúde (hoje Assembleia da República). Aí, nos anos 1764/5/6 e a partir de 1777, foram feitas reformas de fundo e obrigados a dar entrada na Torre do Tombo documentos dispersos por muitos outros arquivos. Esse procedimento alargou-se, durante a monarquia constitucional, aos cartórios dos tribunais do antigo regime e aos das ordens religiosas extintas. Só com a República passou a ser obrigatório o registo do nascimento e óbito de todos os cidadãos.

Foi transferido para o edifício construído propositadamente para Arquivo Nacional, na Alameda da Universidade, em 1990. O projecto foi do Arq.to Arsénio Cordeiro, as gárgulas do escultor José Aurélio que deram ao edifício moderno, um interessante toque medieval. São 100 Kms de prateleiras e alguns cofres fortes, para as peças mais valiosas ou com necessidade de climatização. Muito desse espólio salvou-se, por ter sido guardado, durante séculos, na Torre dum velho Castelo que encima a mais alta colina de Lisboa.

Contem a História dum dos países mais globalizados do mundo. Membro da ONU, da UE (incluindo Zona Euro e Schengen), da NATO, da OCDE e da CPLP. Participa, também, em missões de manutenção de paz da ONU.

Fontes: Net, J. Hermano Saraiva, Oliveira Marques.

JOÃO PINTO COELHO

Os loucos da rua Mazur foi título vencedor do Prémio Leya 2017.



Graça Vasconcelos

Disse o escritor João de Melo: "Eis um livro como não existe nenhum outro entre nós: (...) uma obra de arte preciosa, com diálogos perfeitos, caracterizações certeiras e uma história que há-de carregar de sombras e redenções a nossa memória literária".



Aqueles que gostam de ler, sabem que, tantas vezes, são os livros, e os escritores que nos escolhem a nós. Assim me aconteceu um dia. Entrei numa livraria e, olhando para tantos livros, lá estava aquele título a olhar para mim: *Perguntem a Sarah Gross*. Um escritor português totalmente desconhecido para mim? Nem sequer ouvira falar: João Pinto Coelho. Uma indicação na capa, bonita, por sinal, dizia "Finalista do Prémio Leya". Agarrei-o de imediato, li capa e contracapa, pus-me a folheá-lo e pronto, estava conquistada. Li-o dum fôlego. Fiquei fascinada pela sua temática, história e maturidade de escrita. Aconselhei-o a familiares e amigos, incluindo os do Facebook, claro.

Estávamos em 2015 e tive de esperar até 2017 para ter um segundo livro de João Pinto Coelho: *Os Loucos da Rua Mazur*. Fui ao seu lançamento, apresentado pelo padre e poeta Tolentino Mendonça; tive o prazer de conhecer pessoalmente o autor. Um simpático jovem de 50 anos, diria que com o ar de quem quase pede desculpa por escrever tão bem.

O escritor nasceu em Londres em 1967. Em Portugal, licencia-se em arquitetura. Em 2000, o arquiteto e professor de profissão (Artes Visuais), quer sair de Lisboa, mudar de geografia e de vida e concorre a uma escola no interior do país, Valpaços, foi onde passou a trabalhar e a ter tempo para escrever. Atualmente, João Pinto Coelho é professor na Escola Aquilino Ribeiro, em Porto Salvo, Oeiras.

Antes disso, nos Estados Unidos, onde viveu algum tempo, trabalhou num teatro profissional perto de Nova Iorque e, importante para perceber os seus romances, é saber que em 2009 e 2011 integrou duas ações do Conselho da Europa que tiveram lugar em Auschwitz, Polónia, trabalhando com outros investigadores sobre o Holocausto. A este propósito, fez já diversas intervenções públicas, uma das quais a "Conferência Internacional Portugal e o Holocausto" na Fundação Calouste Gulbenkian. O autor é também um estudioso da Segunda Guerra Mundial. O Holocausto é, portanto, um tema que investiga há muito e servirá de motivação, de diferentes formas, para os seus dois extraordinários romances.

O primeiro romance do escritor, *Perguntem a Sarah Gross*, deixou-me totalmente rendida pela sua escrita madura e imaginativa. Cheia de personagens inesquecíveis e uma trama muito bem urdida, diria mesmo cinematográfica, numa viagem entre os Estados Unidos e a Polónia.

Em entrevista à revista Visão, João Pinto Coelho disse que, quando terminou este romance (...) "ainda tinha coisas por dizer. E uma delas era sobre o Mal, a personagem principal dos meus romances, sobretudo deste (*Os Loucos da Rua Mazur*)". Uma obra de grande atualidade, é como o escritor vê este seu livro. O seu romance, *Os Loucos da Rua Mazur*, baseia-se em alguns acontecimentos reais, que o autor resgata à História. Foi a 10 de julho de 1941, durante a Segunda Guerra Mundial, que um grupo de cristãos polacos massacrou centenas de judeus. Tinham sido seus vizinhos, durante anos.

Esse será o ponto de partida para o seu livro. Como diz João Pinto Coelho em entrevista, "(...) o massacre que descrevo em *Os Loucos da Rua Mazur* não se enquadra no Holocausto. O Holocausto foi perpetrado pela Alemanha nazi e isto, não, isto aconteceu à sombra, paralelamente".

É espantosa a sensibilidade e sentido de responsabilidade do autor a tratar temas desta natureza que exigem especial cuidado com a linguagem, falando de emoções e sentimentos e enorme sofrimento de muitas pessoas, algumas das quais ainda vivas. Enormes as feridas históricas que são ali expostas, a insanidade do ser humano como nunca se imaginou e o leitor é desafiado a olhar o Mal, personagem terrível, que está, por certo, também dentro de nós.

Cito palavras do Júri que atribuiu o prémio já referido: "Os *Loucos da Rua Mazur* é um romance bem estruturado, bem escrito, que capta a atenção do leitor, quer pelo tema quer pela construção em tempos paralelos, um no passado imediatamente anterior à Segunda Guerra Mundial e no início desta, e o outro no mundo atual. Não cede ao facilitismo do romance histórico, embora a História seja parte da ação e nos apresente uma visão inédita da tragédia resultante das invasões russa e nazi da Polónia." Mais do que merecido, este prémio trouxe o reconhecimento dos seus pares e do público, para um grande escritor.

João Pinto Coelho respondeu a algumas perguntas que lhe fiz, em exclusivo, para nós:

Como começa, como acontece, para si, essa aventura que é escrever um romance? As personagens vão surgindo, vão-se impondo, há um esquema prévio?

Quando, com 43 anos, comecei a escrever o primeiro romance, *Perguntem a Sarah Gross*, o meu percurso literário – enquanto autor – era desértico. Nunca escrevera contos, nunca me aventurara na poesia, as minhas últimas linhas de ficção tinham sido escritas nas redações da escola primária. A aventura começa, pois, por um motivo inesperado e que descobri nas três primeiras viagens a Oświęcim (Auschwitz) em 2009, 2010 e 2011. Sempre pensara que, se viesse a escrever um romance, seria sobre o Holocausto, uma vez que, por essa altura, correspondia a um interesse com quase três décadas. Ora, ao visitar os antigos campos, tive a oportunidade de descobrir a cidade onde os alemães instalaram o campo matriz de Auschwitz I e deparar com a vibrante história daquele lugar e de como se transformou, quase de repente, no mais eloquente símbolo material da perseguição aos judeus no séc. XX. Foi a vontade de contar essa história que me levou à escrita. Quanto ao processo, não faço qualquer esquema prévio. Quer no primeiro romance, quer nos *Loucos da Rua Mazur*, antes de começar a escrever, sabia como tudo iria acabar. O resto – e falo das personagens, dos lugares e dos acontecimentos narrados – surgem à medida que vou escrevendo. Por isso, costumo dizer que a minha maneira de descobrir os romances que escrevo não é muito diferente da que experimentam os seus leitores. Só assim consigo divertir-me e vencer a dureza que impõe a escrita de um romance.

Imaginação e memória são matéria prima dos escritores. Qual delas tende a privilegiar nas suas obras? Ou funde-as?

Siri Hustvedt, a escritora norte-americana casada com o Paul Auster, disse um dia uma coisa que eu uso frequentemente para responder a essa pergunta: *a imaginação é a memória do que nunca aconteceu*. Acredito que isso traduz, com o rigor possível, aquilo que eu penso.

Para estes dois romances fez um trabalho de pesquisa intenso? Ainda que abordem questões universais, são mundos e geografias distantes de nós, portugueses...

Resulta do interesse sobre o Holocausto de que falei na primeira resposta. Durante a idade adulta, estudei de forma muito aprofundada essa temática. Ter visitado os cenários onde muitos dos acontecimentos mais relevantes ocorreram, falado com as pessoas – algumas delas testemunhas diretas do processo de extermínio dos judeus da Europa –, deu-me os instrumentos de que necessitava para uma abordagem mais rigorosa, a tal proximidade – a proximidade possível – face a uma realidade que será sempre muito distante para quem não vivenciou o sofrimento extremo na primeira pessoa.

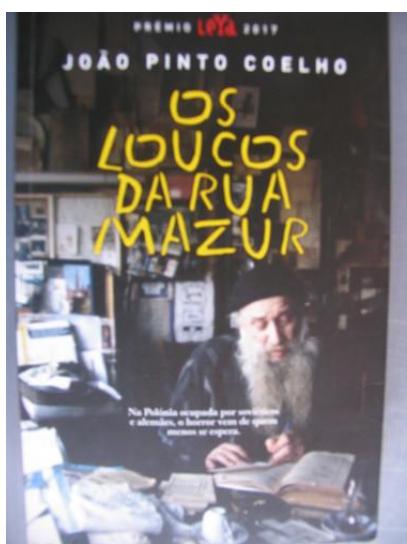
As personagens dos seus romances são apaixonantes para nós, leitores. Despede-se delas facilmente?

Talvez por não regressar ao que escrevi – uma vez que não leio os livros depois de publicados –, essa despedida acaba por ser natural e fácil. É, aliás, uma despedida que se impõe, já que, assim que termino um livro, procuro obcecadamente descobrir a matéria para o que vem a seguir.

Escrever é também, de alguma forma, exorcizar?

É, sobretudo, uma maneira de preencher os espaços vazios que a minha vida de pré-escritor proporcionava. Quando escrevo, sou também uma personagem desse romance e instalo-me nos cenários que uso na narrativa. É uma vida paralela e hoje posso dizer que já não passo sem essa experiência.

Aqui deixo um excerto de *Os Loucos da Rua Mazur*:



Não leve a mal, mas, mesmo às escuras, a imagem de dois velhos sentados num armazém de caixotes a tentar colar as páginas de um livro parece-me estúpida.

– O quadro é estranho, eu sei, mas foi assim que Eryk o imaginou. Fica espantado? Não fique, é exatamente como ele quis: nós os dois, perdidos no meio da sua tralha, e um livro aos bocados espalhado por várias caixas. Diabólico, hem? Não o ouve a rir aí no escuro?

– Não me diga que foi para ser maquiavélico que o Eryk veio ter comigo passado tantos anos.

– Oh, não, pelo menos a princípio – disse ela, jovial. A seguir, olhou para o cigarro que tinha entre os dedos e decidiu sacudir o fumo:

– O Eryk começou o livro pouco depois de nos mudarmos para a Bélgica. Sabe quanto tempo lhe levou a escrevê-lo? Vinte e dois anos. Para se contar uma história, é uma eternidade, não concorda? E mesmo assim, durante todo esse tempo, nunca desconfiei, ele só me falou do livro quando o terminou. Hoje, imagino que o tenha escrito no intervalo dos outros romances; ou, se calhar, foi ao contrário, não sei. A verdade é que, quando viu o resultado, se detestou. Ainda faltava falar de certas coisas, que só o amigo de infância poderia saber. E talvez fosse por isso que nunca me mostrou o que escreveu. O resto já sabe, demorou outros vinte anos a ganhar coragem para vir ter comigo.

– Não lhe valeu de muito.

Vivienne levantou-se lentamente da cadeira. A seguir, caminhou até à parede e pôs-se a olhar para os relógios e para os pássaros mecânicos. Trazia os braços cruzados, mas levou o cigarro à boca e soprou um rolo de fumo para intoxicar um cuco. Depois, apagou o cigarro num vaso e, sempre de costas para Yankel, mediou as palavras para não dizer mais do que era capaz naquela altura:

– Não, não valeu; o Eryk caiu a pique desde o vosso reencontro. Tudo o que escreveu a partir daí só serviu para o destroçar. Em parte, comprehendo-o, sabe? Há memórias execráveis. A ideia com que fico é a de que o Eryk não quis regressar àquele desastre sem o ter a si por perto.

A terminar, digo-vos apenas que não percam tempo, leiam estes dois fascinantes livros de João Pinto Coelho.

Graça Vasconcelos



PARABÉNS

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/2019

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 LISETE 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 - 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 INÉS MOREIRA SILVA
- 28 - MARIA DO CEU T.CAIXINHA SANTOS
- 29 - MARIA CONCEIÇÃO XUFRE SANTOS
- 30 - JOSÉ EDUARDO PINGUINHA C. NUNES

MEMÓRIA E SAUDADE

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

Com efeito, já não estão entre nós os colegas e amigos **Romeu Centeno Correia, Ivone Vieira Fidalgo Terreiro e Maria Helena F. M. O. Silva.**

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

ANIVERSARIANTES DE MAIO E JUNHO DE 2019**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

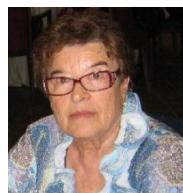
Junho

- 1 MARIA EMILIA H. CUNHA DUARTE
- 3 MARIA CRISTINA O. S. F. M. LOURENÇO
- 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
- 28 LUCINDA LOURENÇO MORAES
- 29 VIRGÍLIO A. PALMA FIALHO
- 30 MARIA JOSÉ M. ABREU SANTOS
- 30 MARIA LA SALETE B. P. CARAMELO

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

TERMALISMO

Ir a banhos - Estâncias Termais - Talassoterapia



MariaEmiliaRamalho

Desde tempos imemoriais que a água é considerada um elemento fundamental no tratamento e prevenção de doenças. Já Platão dizia: A água cura tudo.



Em Portugal, os registos arqueológicos mais antigos localizam-se no distrito de Braga, sendo anteriores ao período céltico, segundo vestígios encontrados em Vizela. Povoados foram criados à volta de fontes e nascentes, com nomes sugestivos como Caldas, Caldelas, Termas, Banhos, etc. Com a chegada dos romanos muitas dessas fontes foram melhoradas e existem restos arquitectónicos desta época junto a Chaves, Canavezinhos, Cabeço de Vide e muitas outras nascentes, ainda hoje muito frequentadas por

uma população cada vez mais enfraquecida por doenças crónicas e pelo avanço da idade. A cultura romana leva a utilização da água a um misto de saúde e lazer.

Os séculos XIX e XX são o apogeu do termalismo em Portugal. Passa a ser moda ir para as termas, aristocratas e burgueses de origem urbana não dispensam uma ida a "banhos" no fim de verão. Foram os tempos áureos dos grandes hotéis como Vidago, Luso, Pedras Salgadas, Curia, S. Pedro do Sul. Para os menos endinheirados existiam pensões mais modestas, quartos alugados onde se seguiam os horários e as dietas prescritas nos balneários para as diferentes enfermidades.

A esse período segue-se o declínio do termalismo, substituído pelas férias de praia e sol, viagens para destinos exóticos e no âmbito da saúde, pelas especialidades farmacêuticas. A prevenção e tratamento das doenças crónicas passaram a ser comprados ao balcão das farmácias.

Por volta dos anos 50, nas minhas férias de verão na Praia da Nazaré, observei o movimento dos Banhos de Água Salgada em edifícios junto à praia, muito concorridos por homens e mulheres de zonas rurais, que findas as vindimas e a apanha das maçãs, ali procuravam remédio para as suas maleitas, na maioria dores reumáticas, mas "também apareciam meninas que queriam perder as gorduras" Ainda há testemunhos de antigos trabalhadores que contam como funcionavam os banhos com água do mar puxada por bombas na maré cheia e aquecida a lenha em grandes depósitos que depois era temperada conforme a temperatura recomendada



Os utentes faziam os seus banhos e antes de sair para a rua, devidamente agasalhados, tinham que esperar uns largos minutos pelo arrefecimento. Estes banhos duraram até cerca de 1980. Há testemunhos de curas milagrosas de pessoas que entraram em cadeira de rodas e saíram a andar pelo seu pé.

Para ilustrar um caso destes, cito parte dum poema da autoria de José Maria Luís e cuja cópia foi entregue no Museu Dr. Joaquim Manso, numa exposição de 2010 sobre “Nazaré, memórias duma praia de banhos”

***Devo muita obrigação
Aos banhos da Nazaré
E com a ajuda do Senhor
Ainda hoje me tenho em pé!***

Surge entretanto, qual Afrodite no meio das ondas a moda da Talassoterapia, tratamentos com o mesmo objectivo de prevenção e lazer, reduz o stress, diminui as dores, activa a circulação sanguínea, melhora a respiração, ajuda nas doenças dermatológicas.

Sendo como se comprova, que o termalismo é um problema de saúde, é estranho que o Estado no âmbito do SNS, não dê respostas neste campo tão sensível da saúde pública, tanto mais que até 2011 as despesas nos tratamentos termais eram comparticipadas. A Troika continua a ser a responsável por muitos cortes e cativações apesar de já ter saído.

Em 2017 foi entregue uma petição pública à Assembleia da República, no sentido de repor por via legislativa, os reembolsos das despesas com os tratamentos termais prescritos pelo SNS. Este pedido baixou à comissão de saúde, foi discutido e sem querer entrar em pormenores, num emaranhado de despachos, relatórios, portarias, foi criada uma comissão interministerial que se propõe fixar patologias, cuidados prestados, as estâncias termais habilitadas, o mecanismo da prescrição médica, as propostas de tabelas de preços. No final é publicada a 31 de Dez a portaria 337c/2018 que estabelece o regime de comparticipação do Estado nos preços dos tratamentos termais. Assume-se como um projecto piloto, a implementar no período dum ano, durante o qual se fará a avaliação dos resultados desta política.

Sinceramente, no meio deste imbróglio de despachos, relatórios, comissões, projectos pilotos, avaliações, o resultado final parece-me bastante remoto.

Será que o Estado prefere pagar em anti-inflamatórios e analgésicos e baixas, o que poderia pagar numa estância termal?



Pinguins, pássaros e tudo o que vive...



Maria Clara

Todos nós já nos queixámos, nos revoltámos, nos irritámos mesmo, por imprevistos grandes ou pequenos, e incómodos leves ou fúteis (mariquices, coisas de cárácá...) e reclamamos -que chatice, que aborrecimento, que pouca sorte !

Há alguns dias apanhei um daqueles maravilhosos programas do National Geographic Magazine sobre pinguins...

Mais uma vez fiquei fascinada pelo espectáculo e também mais atenta aos pormenores. Deime conta, de forma especial, de como é difícil o percurso de tudo o que vive e, no caso, desses seres de "casaca" preta..., penas e bico afiado.

O **pinguim** é uma ave da família **Spheniscidae**, característica do **hemisfério -sul**, em especial na **Antártida** e ilhas dos mares austrais, perto da **Terra do Fogo, Ilhas Malvinas e África do Sul**, entre outros. Mas há também espécies que habitam nos trópicos como por exemplo o **pinguim-das-galápagos**. A morfologia dos pinguins reflete várias adaptações à vida no meio aquático: o corpo é fusiforme; as asas atrofiadas desempenham a função de **barbatanas** e a sua pele é impermeabilizada através da secreção de óleos. Alimentam-se de pequenos **peixes, krill** e outras formas de vida marinha, sendo por sua vez vítimas de predadores.



O nome "pinguim" vem de uma outra ave, que habitava as regiões do **Ártico** e que foi extinta pela acção do homem, o **araú gigante** (*Pinguinus impennis*). Quando os exploradores europeus descobriram no hemisfério Sul as aves conhecidas hoje como pinguins, eles notaram a aparência muito similar ao **araú gigante**, e baptizaram-nas com esse nome, que persiste até à actualidade. O termo **pinguim** é originário do galês *pen gwyn*, o antigo nome popular dos araus gigantes, nas ilhas Britânicas.

Os primeiros pinguins apareceram no registo geológico do **Eocénico**. É uma ave marinha e nadadora, chegando a nadar com uma velocidade de até 45 km/h, e passa a maior parte do tempo na água.

Os pinguins estão adaptados à vida marinha. As asas atrofiadas são inúteis para o voo mas na água são muito ágeis. Em terra, os pinguins usam a cauda e as asas para manter o equilíbrio na postura ereta.

Todos os pinguins possuem uma coloração por contraste, para camuflagem. (Vistos ventralmente a côntra branca confunde-se com o reflexo da superfície da água e do gelo,; visto dorsalmente a plumagem preta torna-os visíveis).

Possuem uma camada isolante que ajuda a conservar o calor corporal na água gelada. O **pinguim-imperador** possui a maior massa corporal de todos os pinguins, o que reduz ainda mais a área relativa e a perda de calor. Eles também são capazes de controlar o fluxo de sangue para as extremidades, reduzindo a quantidade de sangue que esfria mas evitando que as extremidades congelem. Frequentemente agrupam-se para conservar o calor e fazem rotação de posições para que cada um disponha de um tempo e de um espaço no centro da grande bolsa de calor. A maior parte do tempo dormem para poupar energia.

Eles podem ingerir água salgada porque as glândulas supraorbitais filtram o excesso de sal da corrente sanguínea. O sal é excretado num fluido, pelas passagens nasais.

A dieta dos pinguins é principalmente de peixes mas acredita-se que muitas espécies se alimentam de plâncton.



Há pinguins cujos pares reprodutores **acasalam** para toda a vida. Normalmente, os progenitores cooperam nos cuidados com os **ovos** e com os juvenis. A forma do ninho varia segundo a espécie. Alguns cavam uma pequena fossa, outros constroem o ninho com pedras e há os que utilizam uma dobra da pele que possuem no ventre para cobrir o ovo. Normalmente, o macho fica com o ovo e mantém-no, enquanto a fêmea se dirige para o mar a fim de encontrar alimento. Quando regressa, o filhote terá alimento e então os papéis invertem-se: a fêmea fica em terra e o macho vai à procura do alimento.

No caso do pinguim imperador a ausência de cada um dura seis meses. Tendo posto um ovo, ou dois, a fêmea espera a chegada do parceiro-pai, que anda há muito tempo na faina da pesca... Quando ele, arrostando os predadores, e depois de várias tentativas, consegue subir as rochas escorregadias numa tarefa dificultada também pelo peso do estômago cheio de peixe, ei-lo que enfrenta a caminhada por entre os milhares de companheiros, emitindo um som partilhado com a fêmea e só por ela conhecido, até chegar ao "ninho" onde o esperam a parceira de sempre e um filhote esfomeado... É o momento da troca. A fêmea vai para o mar e o macho choca o ovo. Se o ovo eclode antes do regresso da mãe, o macho alimenta o filho com **secreções** de uma **glândula** especial existente no seu **esófago**. Os estudiosos descobriram que os casais ficam juntos durante os primeiros 70 dias dos filhotes.

Os pinguins podem medir até 1,22 metros de altura e pesar até 37 kg.

O pinguim-imperador caracteriza-se pela **plumagem** multicolorida e também por uma faixa alaranjada em torno dos **ouvidos**. Ele pode ficar submerso durante vinte minutos sem respirar. O seus **predadores** naturais incluem a **orca**, a **foca-leopardo** e os **tubarões**.

Ora digam lá se os seres humanos têm razões para se queixarem sempre que surge um calo ou se parte uma unha, ou sofrem um pequeno ou um grande contratempo, situações que **abanam** o seu equilíbrio emocional ou físico.

Temos de repensar a nossa aceitação, ou não, dos reveses...

Chatices? Aborrecimentos? Pouca sorte? Olhai os pinguins. E não só eles.

Queixar? Sim, às vezes dá vontade. Mas, sem desesperos, por favor !

Ah! Mais uma coisinha sobre pinguins. A relação entre um macho e a sua fêmea dura até ao fim das suas vidas. Entretanto, para conquistá-la, o pretendente procura a pedra mais bonita que encontra para presentear a sua amada e mostrar as suas boas intenções...

O amor aquece até os ambientes mais frios.



ALGUMAS LEIS E PRINCÍPIOS DEMONSTRADOS EMPIRICAMENTE:

- "A apólice de seguro cobre tudo, menos o que aconteceu." (Lei de Nonti Pagam).
- "Quando estiveres só com uma mão livre para abrir a porta, a chave estará no bolso oposto." (Lei de Assimetria, de Laka Gamos).
- "Quando suas mãos estiverem sujas de gordura, vai começar a ter comichão, pelo menos, no nariz." (Lei de mecânica de Tukulito Tepyka).
- "Não importa por que lado seja aberta a caixa de um medicamento. O papel das instruções vai sempre atrapalhar." (Princípio de Aspirinovisk).
- "Quando achas que as coisas começam a melhorar, é sinal de que algo te passou despercebido." (Primeiro teorema de Tamus Ferradus)
- "Sempre que as coisas te parecem fáceis, é porque não entendeste todas as instruções." (Princípio de Atrop Lado)
- "Os problemas não se criam, nem se resolvem, só se transformam." (Lei da persistência de Waiterc Pastar)
- "Quando correres para o telefone, vais chegar exactamente a tempo de ouvir que desligam." (Princípio de Ring A. Bell)
- "Se só existirem dois programas de TV que valha a pena ver, os dois passarão certamente à mesma hora." (Lei de Putz Kiparil)
- "A probabilidade de que te sujes a comer é directamente proporcional à necessidade que tiveres de estar limpo." (Lei de Kika Gadha)
- "A velocidade do vento é directamente proporcional ao esmero do penteado." (Lei Meteorológica Pagá Barbero)
- "Quando, depois de anos sem a usares, decides atirar alguma coisa fora, vais precisar dela logo na semana seguinte." (Lei irreversível de Kitonto Kifostes)
- "Sempre que chegares pontualmente a um encontro, não haverá ninguém lá para o comprovar, e se ao contrário, te atrasares, toda a gente terá chegado antes de ti."(Princípio de Tardelli e Esgrande La de Mora)

LEIS BÁSICAS DA CIÊNCIA MODERNA:

- Se mexer, pertence à Biologia.
- Se cheirar, pertence à Química.
- Se não funcionar, pertence à Física.
- Se ninguém entender, é Matemática ou Filosofia.
- Se não faz sentido, é Economia ou Psicologia.
- Se mexer, cheirar, não funcionar, ninguém entender e não fizer sentido, é INFORMÁTICA.

LEI DA PROCURA INDIRETA:

- O modo mais rápido de encontrar uma coisa é procurar outra.
- Encontras sempre aquilo que não procuras.

LEI DA COMUNICAÇÃO:

- Quando te ligam: se tens caneta, não tens papel. Se tiveres papel, não tens caneta. Se tiveres ambos, ninguém liga.
- Quando ligas para números errados de telefone, eles nunca estão ocupados.
- Parágrafo único: Todo corpo mergulhado numa banheira ou debaixo do chuveiro faz tocar o telefone.

LEI DAS UNIDADES DE MEDIDA EM ROUPAS:

- Se estiver escrito "Tamanho Único", é porque não serve em ninguém, muito menos em ti...

LEI DA GRAVIDADE:

- Se consegues manter a cabeça fria enquanto à tua volta todos a estão perdendo, provavelmente não estás entendendo a gravidade da situação...

LEI DOS CURSOS, PROVAS E AFINS:

- 80% da prova final serão baseados na única aula a que não compareceste e os outros 20% serão baseados no único livro que não leste.

LEI DA QUEDA LIVRE:

- Qualquer esforço para agarrar um objeto em queda provoca mais destruição do que se o deixássemos cair naturalmente.
- A probabilidade de o pão cair com o lado da manteiga virado para baixo é proporcional ao valor do tapete.

LEI DAS FILAS E DOS ENGARRAFAMENTOS:

- A fila do lado anda sempre mais rápido.
- Parágrafo único: Não adianta mudar de fila. A outra é sempre mais rápida.

LEI DA RELATIVIDADE DOCUMENTADA:

- Nada é tão fácil quanto parece, nem tão difícil quanto a explicação constante do manual.

LEI DO ESPARADRAPO:

- Existem dois tipos de adesivo: o que não cola e o que não sai.

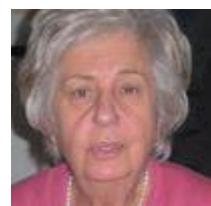
LEI DA VIDA:

- Uma pessoa saudável é aquela que não foi suficientemente examinada.
- Tudo que é bom na vida é ilegal, ou é imoral, ou engorda ou engravidia.

LEI DA ATRAÇÃO DE PARTÍCULAS:

- Toda a partícula que voa encontra sempre um olho aberto"

A FEBRE E SEU SIGNIFICADO



Dr^a. Patrícia Alves

No indivíduo normal a temperatura corporal mantém-se mais ou menos constante, cerca dos 37°C, porque há um equilíbrio permanente entre a quantidade de calor produzida e a quantidade de calor perdidas pelo organismo.

Os mecanismos da regulação da temperatura são desencadeados por variações da temperatura ambiente. Quando a temperatura ambiente baixa, o organismo é capaz de aumentar a produção de calor (**termogénese**), recorrendo à atividade muscular voluntária, praticando qualquer forma de exercício físico, ou ficando simplesmente sujeito ao aparecimento de calafrios que constituem uma manifestação de atividade física involuntária. Do mesmo modo, quando a temperatura ambiente baixa assiste-se a um aumento das hormonas da hipófise e da glândula tiroideia, que contribui para reforçar o aumento de calor produzido no organismo.

Em simultâneo com o aumento da produção, o organismo diminui as perdas de calor (**termólise**) que se fazem essencialmente através da pele.

Se a temperatura ambiente sobe, o organismo é capaz de aumentar as perdas de calor, sobretudo através da pele (transpiração) ou da respiração. Quando inspiramos entra oxigénio, mas quando expiramos eliminamos anidrido carbónico e água. Quando a temperatura se eleva, o organismo é capaz de responder com um aumento do número de movimentos respiratórios por minuto e, por consequência, com um aumento da perda de água.

Existem receptores térmicos localizados à superfície do nosso corpo que enviam as informações relativas às variações da temperatura ambiente para o nosso cérebro, para uma zona que funciona como um termostato e que é designada por Centro Termorregulador. É a partir desse centro que se desencadeiam as respostas ao frio e ao calor que atrás mencionámos.

Quando deve medir-se a temperatura ? No intervalo das refeições e após um período de repouso de 20 minutos, no mínimo

Onde pode medir-se? A temperatura que reflete a temperatura do nosso corpo é a retal . No entanto, muitas pessoas preferem recorrer à temperatura axilar que corresponde a um valor ligeiramente inferior (cerca de -0.9°C) ao da temperatura central e, hoje em dia, há uma tendência progressivamente maior para medir a temperatura auricular, embora o registo obtido seja menos fiável

Diz-se que há febre quando a temperatura é superior a 37,5°C de manhã e superior a 37,8°C à tarde.

A febre representa um mecanismo inespecífico de defesa do nosso organismo face a uma agressão de natureza infecciosa ou outra.

Ao pirogénios são as substâncias capazes de provocar febre e estão divididos em dois grupos: exógenos e endógenos. Os pirogénios exógenos são aqueles que têm origem fora do corpo (toxinas ou fragmentos de bactérias, vírus ou parasitas); os pirogénios endógenos são produzidos por certos tipos de góbulos brancos e levados pela corrente sanguínea até ao centro termorregulador, estimulando-o para libertar substâncias que vão aumentar a temperatura corporal.

Há muitas doenças que podem causar febre, mas cabem, maioritariamente, numa destas três categorias: Doenças Infeciosas, Tumores Malignos e Doenças Inflamatórias Crónicas/ Autoimunes.

Praticamente todas as doenças infeciosas dão febre, mas as mais prováveis são: infecções do trato respiratório superior e inferior; infecções gastrointestinais, infecções do trato urinário e infecções da pele.

As infecções agudas do trato respiratório são maioritariamente de causa viral, sobretudo na criança. São igualmente de causa viral muitas das infecções gastrintestinais.

Os tumores malignos, independentemente da sua localização, podem cursar com febre, assim como qualquer doença inflamatória crónica ou autoimune, como é o caso da Artrite Reumatoide, do Lupus Eritematoso Disseminado e Doença de Crohn, entre outras.

Tanto o tipo de evolução da febre como os sintomas que acompanham podem orientar o médico para o diagnóstico. Assim, por exemplo, quando a febre é intermitente com picos a surgirem de 3 em 3 (febre terçã) ou de 4 em 4 dias (febre quartã) as suspeitas vão para a possibilidade de se tratar de paludismo; no caso da febre se acompanhar de dores articulares deve considerar-se a hipótese de brucelose ou se a febre se prolongar no tempo, acompanhada de suores noturnos é bom não esquecer ainda existe tuberculose em Portugal.

Quando se tem febre é, por conseguinte, muito importante proceder à sua leitura, mas também ao seu registo, a várias horas do dia, porque só assim poderá haver uma noção exata do seu tipo de evolução.

Sempre que um adulto estiver com uma temperatura igual ou superior a 39°C deve recorrer ao médico. Contudo, deve dirigir-se de imediato a um Serviço de Urgência, no caso de à febre se associar qualquer um dos seguintes sintomas:

- Dores de cabeça acentuadas;
 - Erupção cutânea pouco comum, sobretudo se essa erupção cutânea se agrava rapidamente;
 - Intolerância à luz, natural ou artificial;
 - Rigidez da nuca e dores no pescoço ao inclinar a cabeça para a frente;
 - Confusão mental;
 - Vómitos persistentes;
 - Dificuldade em respirar ou dor no peito;
 - Dor no abdómen ou ao urinar.
-

PAGAMENTO DE QUOTAS

“Com o objectivo de podermos proporcionar aos nossos Associados o envio atempado do comprovativo das quotas pagas, solicitamos que, no caso do pagamento ser efectuado por transferência bancária ou multibanco, seja sempre mencionado na referida transferência, ou seja comunicado por e-mail (ar.radio@rtp.pt) ou telefone (21 382 02 24), o nome completo do associado a que respeita.

Se possível, indiquem também o número de associado.”

IRS: **Ser Solidário** não custa nada (1 de Abril a 30 de Junho)

A exemplo de anos anteriores, lembramos que a Lei permite aos contribuintes consignarem uma pequena parcela dos impostos pagos (0,5%) para uma Instituição Particular de Solidariedade Social-IPSS.

Assim, mantemos o convite para exercer esse direito na sua declaração de IRS deste ano, a favor da AR-RÁDIO (IPSS), no período que decorre entre **1 de Abril e 30 de Junho 2019**.
Por favor não se esqueça de preencher o Modelo 3, Quadro 11, de acordo com o exemplo abaixo:

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 16/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>	1101	NIF	IRS	IVA	
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>	1101	5 0 2 0 1 1 7 5 0	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
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	<input type="checkbox"/>	

Porque a solidariedade é o sentimento que melhor expressa o respeito pela dignidade Humana, a AR-Rádio tem um Plano de Actividades para 2019 apreciável, ao nível do Apoio Social, Voluntariado, Proximidade e Convívio, com o objectivo de corresponder às expectativas dos seus Associados. Para o podermos concretizar, este seu gesto é importante. Torne-o extensivo a familiares e amigos.

A solidariedade é contagiosa. Contagie e deixe-se contagiar.

Saudações da AR RÁDIO

A DIRECÇÃO

POESIA

INTEGRAL



Mª. Assunção Freire

Café sem cafeína,
Cigarro sem nicotina,
Carros sem condutor,
Maçãs sem sabor,
Uvas sem grainha,
Cirurgias sem cirurgião,
Sonhos sem razão.
Poemas sem poesia.
Poesia sem magia.
Pão sem sal.
Gente sem decência.
Leiria sem pinhal.

Nesta incongruência,
tratem este mal.
Com a máxima urgência,
reponham o teor do integral!

PRIMAVERA



Mª. Hermínia Anastácio

Essência da Primavera
Está no renascimento,
Na quebra de tanta espera,
No voltar a ter alento...

Quando a seiva ascender,
Terá força e vigor
E tudo se irá render
A tanta luz e calor!...

Primavera traz encanto,
Traz esperança e alegria
A quem já se cansou tanto
De sofrer muita invernia...

Quando um dia tu chegares
Sentiremos renascer
E quando tu nos deixares
Não te iremos esquecer!...



