



BOLETIM

trimestral 22º ano Setembro
gratuito nº 90 2018

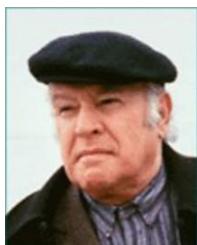
Associação dos Aposentados e Reformados da RDP

83 Anos de Rádio Pública EN - RDP - RTP



**1 de Agosto - 1935 - 2018
PARABÉNS
RÁDIO E TELEVISÃO DE PORTUGAL**

UMÁRIO



Editorial 3/4
Marques Maria

Lindas Vistas... 5/6
Ribeiro da Silva

Dia Mundial da Rádio 7/8/9
São Freire

Passeio a Aveiro 10/11
M^a. Emília Ramalho

Parabéns 12/13

Manuel da Fonseca 14/15/16
Graça Vasconcelos

**Trump, o poder
e as crianças** 17/18
Maria Clara

Longevidade 19/20/21
Dr^a Patrícia Alves

Reflexões 22
Lurdes Brandão

Poesia 23
M^a. Assunção Freire
M^a. Hermínia Anastácio

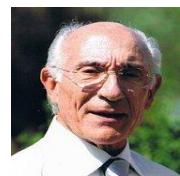
Direcção: *António Marques Maria*

Edição: *Maria Emília Ramalho*

Design e grafismo: *Guilherme Guimarães*

Impressão: Reprografia - RTP

EDITORIAL



António Marques Maria

Pelo Prazer de Partilhar com os Outros, o que consideramos Bom para nós.

A importância do sorriso

(um texto de Maria Fernanda Barroca - fonte: Portal da Família.)

O sorriso não é o mesmo que o riso. Separa-os um fosso tão grande como o que separa as lágrimas silenciosas, diante de um desgosto, dos gritos histéricos e lancinantes de quem não sabe dominar-se.

Bergson escreveu: "O riso é algo que irrompe num estrondo e vai retumbando como o trovão na montanha, num eco que, no entanto, não chega ao infinito". O sorriso, pelo contrário é silencioso como chuva mansa que cai e fertiliza a terra ou como brisa suave que acaricia e refresca o rosto. Enquanto o riso é extroversão, o sorriso desvenda delicadamente o interior de quem sorri.

O poder do sorriso é grande, e saber sorrir é algo de muito importante. Antoine de Saint-Exupéry diz: "No momento em que sorrimos para alguém, descobrimo-lo como pessoa, e a resposta do seu sorriso quer dizer que nós também somos pessoa para ele".

O sorriso traduz, geralmente, um estado de alma; é um convite a entrar na intimidade de alguém, a participar do que lhe vai no íntimo. É por isso que o homem é o único animal que sorri; e, como é dotado de inteligência e vontade, pode sorrir quando tudo vai bem ou sorrir mesmo que as coisas corram menos bem - tudo se resume na harmonia interior.

O sorriso é o que primeiro acontece quando um rapaz e uma rapariga se olham e se enamoram. Não sabem explicar por que se enamoram, mas é-lhes impossível deixar de sorrir um para o outro, num sorriso cúmplice de quem não precisa de palavras para dizer o que sente.

Se o enamoramento continua vem a fase em que, juntos, acham graça a tudo, sem prestarem atenção a nada do que os rodeia. Então, por vezes o seu sorriso muda-se em riso estrondoso, mas cristalino manifestando toda a força da sua juventude.

Se o enamoramento leva ao namoro e este ao amor que conduz ao casamento estável, então saber sorrir é fundamental para vencer o desgaste da rotina do dia a dia e para evitar o afastamento de dois seres que, vivendo muito perto, estão interiormente afastados - não estão em sintonia.

É pois muito importante saber sorrir. Um sorriso pode dissipar uma angústia, se for simpático, ou aumentá-la se for sarcástico; pode estimular um trabalho, se for de aprovação, ou desanimar quem trabalha se for cínico; pode criar uma amizade, se for sincero e transparente, ou um afastamento se for hipócrita; pode humilhar de modo irreversível se não for autêntico e espontâneo.

O sorriso pode ser um grande auxiliar na educação. Não o sorriso que pactua com a asneira, mas o sorriso que acompanha uma repreensão justa e que mostra ao visado que, apesar da dureza e firmeza da repreensão, há amizade e compreensão.

Sorrir, porém, pode ser uma tarefa difícil. A dor e o cansaço tornam, por vezes, o sorrir muito árduo. Se há fortaleza interior então há sorriso, mas dorido.

Perguntaram um dia a uma doente em grande sofrimento: "Como te sentes?". A resposta foi desconcertante: com um sorriso-dorido respondeu: "dói-me tudo".

Mas como anda desvirtuado o sorriso! Será que podemos chamar sorriso o que vemos no rosto dos que assinam os "tratados de paz e cooperação"? Não, o que vemos não passa de um esgar.

E termino com uma frase que vinha num calendário de bolso que me deram: "Não critique, ajude; não grite, converse; não acuse, ampare e... não se irrita, sorria".



Lindas vistas e uma triste negrura



Ribeiro da Silva



A Figueira da Foz foi uma surpresa na última vez que ali estivemos, Maio do corrente ano, em que fomos além dos locais habituais percorridos nas estadas anteriores e andámos por grande parte da nova cidade surgida nas últimas décadas, de uma imensidão que nos impressionou por inesperada e dotada de modernas estruturas urbanísticas e de largas e movimentadas vias de circulação que revelam o pulsar da cidade.

Anteriormente encantavam-nos a zona marginal, a magnífica e estendida praia que passa além de Buarcos – considerada a praia urbana mais larga da Europa – com variados equipamentos desportivos e de lazer, os bairros antigos debruçados sobre o areal e o bulício próprio de um centro piscatório, além da beleza e variedade na paisagem proporcionadas pelo Mondego, que ali tem a sua foz.

O meu próprio conhecimento da zona marginal da cidade já remonta ao ano de 1949, tinha então 17 anos, quando me aventurei a ir sózinho de Lisboa ao Porto de bicicleta, sendo uma das paragens na Figueira da Foz, então bastante diferente do que é hoje. Foi uma pedalada inesquecível por ali fora, a revelar- me paisagens do nosso País que ainda desconhecia, algumas tão assombrosas como as que a Nazaré oferece, e a permitir-me visitar Coimbra pela primeira vez, o que foi magnífica descoberta, assim como o Porto, também só ainda visto em fotografia. Aliás, recordo que, nos últimos anos, uma das visitas que fizemos à Figueira da Foz foi de iniciativa da nossa Associação, e culminou com uma saborosa mariscada.

Parece-me curioso acrescentar que a acima referida excursão solitária até ao Porto, numa brilhante «pasteleira» encarnada recentemente estreada, deveu-se à procura do melhor aproveitamento dos oito dias de férias a que tinha direito – nesse tempo era assim - após mais um ano de trabalho na Agence Havas, agência de Lisboa.

Mas não foi impulsionado pelo propósito de destacar a Figueira da Foz que nos conduziu a este breve apontamento e a reminiscências que ocasionalmente surgiram, mas apenas ao de ter esta cidade como ponto de partida para conhecer uma zona litoral que não vejo muito referida e apresenta panoramas assinaláveis, além de ali existirem extensas praias que se prolongam por dezenas e dezenas de quilómetros.

Partimos da zona marginal da Figueira da Foz no sentido de Buarcos e subimos a Serra da Boa Viagem dirigindo-nos ao Parque Natural do mesmo nome, soberbo e onde se destacam como dos principais pontos a assinalar o Cabo Mondego e o respectivo farol. Este parque é formado por uma mancha florestal constituída principalmente por cedros, ciprestes e acácias, mas também por pinheiros e eucaliptos, num denso manto de folhagem que forma túneis sobre os estreitos caminhos e também protege o mais bonito e bem cuidado parque de merendas que até hoje tivemos ocasião de ver, atapetado de verde por vegetação rasteira assemelhada a relva com tratamento frequente e mergulhado em claridade difusa quase irreal resultante da passagem dos raios solares pelo arvoredo, criando um ambiente propiciador de grande tranquilidade.

O lado norte da Serra da Boa Viagem tem um oportuno e bem situado miradouro que nos permite lançar a vista sobre enorme extensão de terra plana e de mar aberto, abarcando vastas áreas com parcelas bem vincadas e esparsas manchas brancas formadas pelas casas das povoações mais ou menos próximas, porque para norte o olhar não depara com qualquer elevação que o trave, o mesmo acontecendo aliás para leste, quadrante pertencente ao oceano.

Ali o matizado das águas é em tons esverdeados, em contraste subtil como que acontece no sul do país, onde a cor dominante é o azul luminoso apenas toldado por vezes pela passagem de nuvens. Naquele local, tanto como em qualquer outro sobre tão extensa costa atlântica para um pequeno país como o nosso, não se pode deixar de pensar que existe uma grande desproporção entre as potencialidades que tal situação proporciona e a tibieza da realidade, ainda que frequentemente se escutem promessas de acção e realização dos empreendimentos indispensáveis para que tais promessas se concretizem.

Iniciámos a descida da Serra da Boa Viagem por estrada serpenteante sempre acompanhados por espessa mata e não tardámos a atravessar uma das povoações vistas lá do alto, Quiaios, e a estacionar junto à praia do mesmo nome, muito extensa e dotada das estruturas necessárias para satisfazer os numerosos visitantes que a procuram, sobretudo na época balnear, os quais dispõem também da possibilidade de participar em várias caminhadas que têm principalmente recônditos da serra como destino e também uma cascata em que a água corrente de um ribeiro se despenha rumorejante lá do alto sobre o mar.

A etapa seguinte, após percurso entre pinhais calcinados, foi a praia da Tocha, do mesmo modo muito extensa e também dotada de comodidades para os seus frequentadores equivalentes às encontradas em Quiaios, além da particularidade de oferecer uma gastronomia própria em que se salientam batatas assadas na areia com bacalhau ou sardinhas também assadas e broas de milho, uma espécie de broa achatada e recheada, e tortas.



Prosseguimos até Mira, uma vila já bastante desenvolvida e na qual, apesar disso, ainda se podem encontrar algumas das tradicionais casas de madeira daquela costa pintadas de cores vivas às riscas, e beneficia do fascínio de uma grande lagoa frequentada por pequenas embarcações de recreio, variante da bela e extensa praia ali ao lado, que oferece também condições para a prática de surf e parapente e é a única praia do mundo em que há 32 anos ondeia à brisa a bandeira azul.

Outro motivo de interesse local é a existência de moinhos de água, espalhados por vários núcleos, uns em ruínas mas outros ainda a funcionar graças à teimosia dos respectivos moleiros, situados em locais de grande encanto, junto a vários cursos de água ou de uma pequena lagoa e rodeados por relvados, pomares, vinhas, olivais ou árvores de grande porte.

Neste pequeno passeio, que nos reavivou recordações de outras passagens por ali e nos mostrou algumas novidades, designadamente o notável desenvolvimento registado em Mira, dotada agora de extensas urbanizações, de variadas estruturas e de parques destinados ao lazer que tornam agradáveis os tempos ali passados, apenas uma mágoa, a negrura que nos rodeou durante muitas dezenas de quilómetros devido à destruição do pinhal de Leiria, que se estende desde a Nazaré até Ílhavo, uns quilómetros adiante de Mira, e que foi inteiramente consumido pelas chamas.

DIA MUNDIAL DA MÚSICA



M. Assunção Freire

É celebrado, em todo o mundo, no dia 1 de outubro, por iniciativa da Unesco, com o objetivo entre outros, o de promover a amizade, entre os povos.

Provavelmente, a música nasceu com a poesia. Os poetas gregos faziam-se acompanhar de liras. Daí chamar-se líricos, aos mais musicais ou cantantes.

Poderá também, falar-se dos trovadores portugueses que animavam as festas e feiras, por todo o país. Muitas dessas trovas, acompanhadas das respectivas partituras, ou parte delas, estão nos centenários «Cancioneiros».

As cantigas que nasceram do povo, com raízes nas culturas celta, castelhana e árabe, depuradas por sucessivas gerações, através dos séculos, passaram de moda e estão esquecidas, com raras exceções. No colégio, aprendi-as com as outras alunas, vindas de todas as partes do país. Muitas cantei-as e dancei-as, em «Rodas», ao sabor da lógica das letras e dos ritmos: o Malhão e o Vira, do **Minho**; O Marião e o Mirandum, de **Trás os Montes e Alto Douro**, em mirandês, a 2ª língua oficial portuguesa; da **Beira Alta**: Indo eu, Indo eu, a Caminho de Viseu, Ora Doba, Dobadeira Doba, cantares simples, puros e de sabor medieval. Mais tarde, apercebi-me da sua origem, ao ouvir o Rancho da Torredeita (Viseu). Da **Beira Litoral**, com referências aos Moliceiros, à Bairrada, Terras do Xisto, e Caramulo. Na **Beira Baixa**, interior e raiana, as danças ficam na sombra, se comparadas com a qualidade e quantidade dos seus cantares de trabalho, de romaria e lengalengas: Cantiga das Ceifas, Moda das Sachas, Senhora do Almurtão, Estava a Velha no Seu Lugar. Na **região costeira do Oeste** há um grande contraste entre o litoral pescatório e o interior camponês. Do primeiro, só conheço 2 “Romances”, recolhidos na Ericeira, deliciosamente ingénuos, a que a ti Pirolita chamou “Anedotas”. Sempre estiveram mais virados para o mar, com influências, até físicas, de outras regiões da costa marítima. O esforço indómito e permanente, para fazer frente aos corsários, não lhes permitia diversões. Do **Oeste Interior**, lembro-me do Bailarico Saloio e do Verde Gaio. O extenso **Alentejo, Alto e Baixo** é ainda mais rico em música tradicional, do que a Beira Baixa. O seu «**Cante**» foi declarado Património da Humanidade, em 2014, três anos depois do Fado. No **Algarve**, impera o «corridinho», mandado ou à desgarrada. É um corrupio, na vertical, a desafiar a lei da gravidade. Constatou que os extremos norte/sul se tocam em danças e cantares, igualmente enérgicos: O Vira, no Minho e o Corridinho, no Algarve. No meio fica o **Fandango** ribatejano, só dançado, para desentorpecer as pernas dos campinos, depois de muitas horas a cavalo. A informação que achei refere as muitas recolhas feitas por Michel Giacometti e Lopes Graça, individualmente, ou por ambos, em todo o Portugal Continental, integrando o «Cancioneiro Popular Português».

Na **Lisboa Cidade**, encontrei canções como: Lisboa Gaiata, Cheira Bem, Cheira a Lisboa, que ficaram das Marchas Populares de junho. Ao Fado já lá irei.

Na **Madeira**, consta: Não te encostes à Parreira, recolha de Lília Mata, sendo o **Bailinho** o mais conhecido, cantado com várias letras. Foi criado pelo «Feiticeiro da Calheta», e executado pela 1^a vez, em 1938, na Festa das Vindimas. Encontrei indicação de ser dançado de cócoras mas, não descobri porquê.

Nos **Açores**, os cantares mais conhecidos são: Esta é a Vez Primeira; Charamba; Chamarrita, recolha de Artur Santos; Sapateia e Modas de Baile.

Seria impensável não falar dos **Cantadores ao Fado**, nascidos nos bairros pobres de Lisboa e embarcados, de guitarra a tiracolo, pelos mares do mundo. Duzentos anos depois, serviços da corte, foram e voltaram do Brasil, trazendo o requebro dolente dos trópicos para as tascas lisboetas de má fama. Alguma proximidade com a nobreza reabilitou o Fado que, aos poucos, tomou, também, conta dos lares mais endinheirados da capital. As mais antigas, algumas únicas, partituras que existem desses Fados, são as que foram usadas pelas meninas de família que as tocavam ao piano, nos salões burgueses. O Fado mareante temperou-se de “tropicalidade”, lamentou o árduo destino da gente dos seus bairros pobres, sofreu de amores, cantou o agridoce da saudade, brilhou na luz que o Tejo projeta nas suas sete colinas, chamou a si os seus melhores poetas, até desabrochar comovente, culto e universal, na voz irrepetível de Amália.

Nos africanos, a música e a dança está-lhes no ADN. Lembro os marimbeiros de Zavala, grupo étnico do povo chope (Inhambane), pastores de vacas, cuja timbila (orquestra) foi classificada pela Unesco, Património Imaterial da Humanidade, em 2005. Inspirou outros músicos, até, não africanos. Joly Braga Santos, dedicou-lhes o 2º andamento (Zavala: moderato), da sua 5^a Sinfonia. Não recordo quem disse e eu cito, com reserva, que a música da timbila tem características equiparáveis à de J.S.Bach, o compositor que chorava, enquanto compunha a Paixão Segundo São Mateus, conforme relato de sua 2^a mulher, Ana Magdalena. Lembro os descendentes dos escravos negros que criaram o **Jazz**: Louis Armstrong, Ella Fitzgerald, Billy Holliday, Duke Ellington, Nina Simone. Esta comove-me, especialmente, a cantar o «Ne me quitte pas», de Brel. A fragilidade induzida pelo seu sotaque francês, enfatiza o dramatismo da letra;

Os guitarristas e dançarinos do **Flamenco**, também Património da Humanidade, desde 2010. Destes, destaco «**La Chana**», de vida atribulada pelo machismo dos costumes ciganos. Autodidacta e instintiva. Original na concepção do baile, o que a diferencia de famosos que a antecederam, como Lola Flores e Carmen Amaya. Um vulcão a deslizar no palco, em círculos de ritmo estonteante cujo desenho «decorara», de véspera, durante a noite.

Atenta ao mandado interior, às guitarras e palmas do compasso, ora fortes, ora esvaídas, conforme o realce a dar ou à dança, ou à música. Esguia. De negro. Uma camélia branca no cabelo escuro. Com discretos adornos de pernas e folhos, voa no fogo crepitante dos seus sapatos vermelhos, de olhos fechados e de braços ao alto. Remata, baixando-os com vigor e levantando a cabeça, transfigurada. Uma deusa!

Chegou a altura de falar de Mozart. Foi um poema sobre Mozart que despoletou a ideia de falar do Dia Mundial da Música.

Em 2006, por altura dos 250 anos do nascimento de Mozart, António Cartaxo fez uma série de programas comemorativos da efeméride. Num deles relatou que durante o papado de Urbano VIII, era tradição cantar-se, na Capela Sistina, o «miserere» de Gregório Allegri, em condições únicas. Era o mais famoso dos «misereri», especialmente, por ser executado com iluminação, apesar de se tratar de um texto de matinas, em tempo de trevas, durante a semana santa. O papa proibiu a cópia e divulgação da peça e, para garantir a sua exclusividade, decretou a excomunhão a quem o fizesse.

Mozart, com 14 anos, ouviu o «miserere», de Allegri. Ao chegar a casa, escreveu toda a peça (11/12'), acabando com a exclusividade papal da obra.

Passo ao poema.

O AMADO DE DEUS

Nos fins do Século XVIII,
nasceu neste mundo um ser quase divino,
entre menino e anjo,
mais anjo que menino,
entre homem e deus,
mais deus que homem,
a quem chamaram Amadeus.

Quando nasceu, não soaram trombetas,
não apareceram no céu novas estrelas,
o sol seguiu o seu caminho.
Aparentemente tudo ficara igual.
A diferença era aquele deus menino.

Quando morreu, os seus amigos mal se comoveram,
as montanhas não se moveram,
os astros seguiram a atracção universal,
como sempre fora, milénio, após milénio.

Para a humanidade, nada ficou igual,
marcada p'la tragédia de ter criado um génio,
enquanto a divindade o quis fazer mortal.

AVEIRO



MariaEmiliaRamalho

Ainda que com um atraso de 2 meses (3?), não quero passar em claro a nossa visita a Aveiro em Junho passado.

Com efeito já lá estivéramos há relativamente pouco tempo, mas repetir a visita não é demais, porque Aveiro não se esgota em 2 dias e uma noite : a cidade doce e salgada que sabe aliar a modernidade e a tradição, com a sua Universidade e os seus Museus, os prédios de arquitetura arte-nova, os canais e os típicos barcos que os percorrem e nessa referência incluo os barqueiros, sempre diligentes e atentos às pessoas com dificuldades nas entradas e saídas dos moliceiros, (serão moliceiros? Alguns têm outras designações, conforme o fim a que destinavam, antes do desenvolvimento do turismo).



Mas voltando ao princípio, que hoje tenho a tendência para me ir desviando da rota pré estabelecida, começámos por uma visita ao Museu Marítimo de Ilhavo, onde nos foi explicada a história dos bacalhoeiros, aqueles destemidos pescadores que enfrentavam em barcos minúsculos (os dórís) os mares da Terra Nova e Gronelândia, durante as campanhas do bacalhau que podiam ir até aos 8 meses. De salientar o enorme aquário onde nadavam os bacalhaus propriamente ditos.

Também foi em Ilhavo que nos reunimos aos colegas do Porto e Coimbra, nossos convidados, que nos acompanharam ao longo do dia.

O almoço foi no Restaurante Olaria, antiga fábrica de tijolo, agora recuperada. De registar aqui e nas restantes refeições, a ausência das célebres e, para alguns de nós, as tão apetecidas enguias em ensopado ou fritas o que muito nos “entristeceu”. Ficou-nos essa mágoa, (bem humorada) e o propósito de que, para a próxima, não nos escapam, ainda que elas sejam bastante escorregadias.

Seguiu-se uma volta pelos canais nos típicos barcos, com direito a duas miniaturas de “ovos moles” e um copinho de espumante.

Depois, um tempo livre que, como o nome indica, cada um utilizou como bem quis, apreciando as montras do comércio local, na sua grande parte dirigido aos “recuerdos”, gozando as sombras dum jardim acolhedor ou cedendo à tentação dos ovos moles, aquelas barraquinhas ou as conchas de hóstia que se derretem na boca, sem medo do colesterol, que afinal de contas, nem todo é mau, ou convivendo, em jeito de despedida, com os colegas do Porto e Coimbra, que ali nos deixaram.



No dia seguinte visitámos o Museu de Santa Joana, sítio no antigo Convento de Jesus, onde a princesa, filha de D. Afonso V e irmã de D. João II viveu e morreu em ambiente de santidade. Na impossibilidade de descrever aqui, em pormenor, tudo o que está patente neste espaço, sugiro a quem tenha acesso à Internet, que procure o programa Visita Guiada, apresentado pela Paula Moura Pinheiro e dedicado ao Museu de Aveiro.

Fomos almoçar à Estalagem da Pateira de Fermentelos: almoço, lanche, música e animação. A Pateira de Fermentelos é a maior lagoa natural da Península Ibérica, habitat de inúmeras espécies de aves selvagens e também muito procurada por pescadores, dada a variedade de peixes que nela habitam. Situada na margem poente da Pateira, a estalagem goza duma situação privilegiada, quer pelas instalações, quer pela envolvência de que disfruta, um apelo à paz e repouso, pode-se dizer que uma vez conhecida, apetece lá voltar. Ao fim da tarde, depois dum passeio ao Monumento ao Emigrante e uma volta por jardins e relvados circundantes, foi servido um lanche “ajantarado” com caldo verde e pastelinhos, entre outros petiscos.

Para fim de festa, houve animação musical, quem quis dançar, dançou e divertiu-se. Às tantas, surpresa geral, apareceram “4 cozinheiros que a gente não conhecia de parte nenhuma”, segredaram-me depois que se tratava das nossas colegas Lurdes Brandão e Teresa Abreu, acompanhadas dos respetivos maridos, todos devidamente paramentados, ameaçadores, brandindo rolos da massa e colheres de pau e empurrando carrinhos, onde nos serviam fatias de bolo e taças espumante.



E assim acabou a festa. Foram 2 dias para não esquecer!



Fotos cedidas por Lurdes Brandão



PARABÉNS

São estes os colegas que festejam o seu Aniversário no 4º Trimestre (meses de Outubro, Novembro e Dezembro) do corrente ano. São nomes de amigos que nesse dia merecem ser lembrados e receber uma mensagem e um abraço. Aqui fica o convite!

Outubro/2018

Dia

- | | |
|----|--------------------------------|
| 1 | MARIA DO CÉU DIAS LUZ GRAÇA |
| 1 | CARLOS ALBERTO SANTOS |
| 2 | MARIA AMÉLIA M.P.MOREIRA |
| 2 | LUIS MANUEL B.NEVES BRANCO |
| 4 | JOSÉ MILHEIRO TEODÓSIO |
| 5 | MARIA JOSÉ OLIVEIRA CARDOSO |
| 5 | MÁRIO DA SILVA CRISÓSTOMO |
| 5 | BERNARDINO ERNESTO PONTES |
| 5 | CRISTINA ALEXANDRA F.G.T.SILVA |
| 7 | LURDES CONCEIÇÃO FERNANDES |
| 9 | RUI ALBERTO SILVA REMÍGIO |
| 11 | MARIA MANUELA N.C.GOUCHA GOMES |
| 14 | MARIA CONCEIÇÃO M. SILVA DIAS |
| 14 | ANTÓNIO CARV. CASTRO RODRIGUES |
| 15 | MARIA ELSA CARVALHO LEÃO |
| 15 | TERESA MARIA M. S. V. DIEGUES |
| 16 | MARIA ESTRELA PINTO MACEDO |

Dia

- | | |
|----|------------------------------|
| 17 | MARIA JOSÉ SANTOS M.PINHEIRO |
| 18 | LEANA DA CONCEIÇÃO RAMALHO |
| 18 | LEONOR BORGES F.TEIXEIRA |
| 20 | ALBANO ZITO JESUS |
| 20 | ARTUR CARLOS A LINO SOUSA |
| 20 | DÁRIO AFONSO LOPES |
| 20 | ARMANDO BRAGA DA CRUZ |
| 21 | MARIA FERNANDA M.GANHÃO |
| 25 | JAQUELINE SEZINANDO FILIPE |
| 25 | AUSENDA BASTOS C. F.GAIO |
| 26 | MARIA INÁCIA MENDES BISCAIA |
| 27 | ELISA MARIA SANTA PORTUGAL |
| 29 | MARIA JÚLIA R.M.A.GUERRA |
| 29 | AURÉLIO JORGE FILIPE VASQUES |
| 29 | MARIA JESUINA M.S.DUARTE |
| 31 | MARIA FERNANDES M. CONCHA |
| 31 | RAFAEL VIELA |

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 **José Mendes Ferreira e Maria Manuela Zenha Leite**.

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 NOVEMBRO E DEZEMBRO DE 2018

Novembro

Dia

- 1 JOSÉ ANTONIO NUNES CARVALHO
- 2 JOAQUIM PEREIRA SERRANO
- 5 FERNANDO DOS REIS SIMPLES
- 7 MARIA ELISA S. G.MIRANDA
- 8 MARIA ORLANDA CAETANO B.MARTINS
- 10 MARIA REGINA CAETANO BARROSO
- 11 FRANCISCO RAMOS
- 11 ÓSCAR ALBERTO F.PAULO
- 12 LUISA PAULA MALDONADO MENDES
- 13 JOSÉ AUGUSTO MONTEIRO MACEDO
- 15 GLÓRIA MARTINS PEÃO
- 15 MARIA. HELENA F. M. O.SILVA
- 16 DANIEL MOREIRA CARREIRO
- 20 ANTERO FERREIRA DOS SANTOS
- 20 MANUEL JOÃO PAULO
- 22 MARIA GLÓRIA MARQUES A.MARTINS
- 22 MARIA GABRIELA O. C.SANCHES
- 22 JOAQUIM TRINDADE DE SENA
- 22 MANUEL PALMA VALENTE DIONÍSIO
- 22 ISABEL MARIA CALADO CASTANHEIRA
- 23 ANÍBAL DOS ANJOS CARDOSO
- 23 MARIA GEORGETE LOPES SEQUEIRA
- 23 MARIA MANUELA ESTEVES SANTOS
- 24 MARIA HELENA FERR^a PILAR BATISTA
- 25 ANTÓNIO RITA MARTINS CARO
- 25 MÁRIO LOPES FIGUEIREDO
- 27 JOSÉ FRANCISCO ESTEVES BATISTA
- 29 ARISTIDES HENRIQUES SABIO
- 30 SILVESTRE PIRES DUARTE
- 30 AUGUSTO RIBEIRO DA SILVA
- 30 MARIA ROSETE DORES SILVA

Dezembro

Dia

- 1 ZÉLIA MENDES FONTES FERREIRA
- 1 MARIA ISABEL C.CERDEIRA
- 1 DÍLIA MARIA FONSECA M NOGUEIRA
- 1 ANTÓNIO MARQUES MARIA
- 1 MARGARIDA ÂNGELA S. FERREIRA
- 2 MARIA LEONILDE M. L.SIMÕES
- 3 LUIS MANUEL MARTINS ABRANTES
- 5 ANTONIO MANUEL P. G.VIDEIRA
- 6 CARLOS MANUEL LISBOA CUNHA
- 7 DOMINGOS LOURENÇO GRILLO
- 7 MARIANA ODETE O. BENTES DUARTE
- 7 MARIA ISABEL VENTURA CARVALHO
- 8 ILDA ROSA BRÁS NUNES LUIS
- 8 JÚLIO FERREIRA ANASTÁSCIO
- 11 JOSÉ DAMÁSIO DIAS SIMÃO
- 13 JOAQUIM DE CASTRO AMARAL
- 13 MARIA LUZIA C. F. LUCAS BRAVO
- 16 ZÉLIA MENDES FONTES FILIPE
- 17 ISALINA L MARQUES PARENTE
- 18 FERNANDO LUIS ROD. TRIGUEIROS
- 19 ARNALDO PEREIRA CORREIA
- 20 ROSA MARIA GONÇALVES LUIS
- 20 HELENA ROCHA A SANCHES MATOS
- 20 ROMEU CENTENO CORREIA
- 20 AMÂNDIO MARQUES MENDES
- 23 MANUEL JÚLIO R. A. VAZ BRAVO
- 25 MARIA LURDES ANJOS BRAZ
- 27 ANA MARIA ALVES VIEIRA
- 27 MARIA BEATRIZ P.MADEIRA
- 27 HORÁCIO LOPES RAPOSO TRINDADE
- 28 RAUL PINTO CUNHA
- 28 MANUEL SANTOS F.CAIADO
- 29 EFFIE MARIA SOUSA
- 29 LICETE AUGUSTA DE CARVALHO
- 30 MANUEL FERREIRA SILVA TOPA
- 31 MARIA VALENTE SOARES



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

Manuel da Fonseca

*"Escrevo porque sou do contra!"
"Toda a Arte está contra."*

Manuel da Fonseca



Graça Vasconcelos



Nasceu em Santiago do Cacém, em outubro de 1911, este escritor considerado por muitos como um dos melhores escritores do neorealismo português. Faleceu em Lisboa em 1993, com 81 anos. Como se recordam, o neorealismo é uma corrente artística de meados do século XX, com um carácter ideológico marcadamente de esquerda, que teve ramificações em várias formas de arte (literatura, pintura, música) mas atingiu o seu expoente máximo no cinema neorrealista, sobretudo no realismo poético francês e no neorealismo italiano.

A literatura neorrealista teve no Brasil e em Portugal motivações semelhantes, resgatando valores do realismo e naturalismo do fim do século XIX com forte influência do modernismo, marxismo e da psicanálise freudiana. Manuel da Fonseca é dos grandes representantes portugueses desta corrente.

O escritor cedo veio viver para Lisboa, mas regressava sempre ao Alentejo natal, a sua primeira fonte de inspiração de poemas e romances. Como poucos, relatará a vida dura dos alentejanos e a realidade do seu Alentejo.

Aldeia

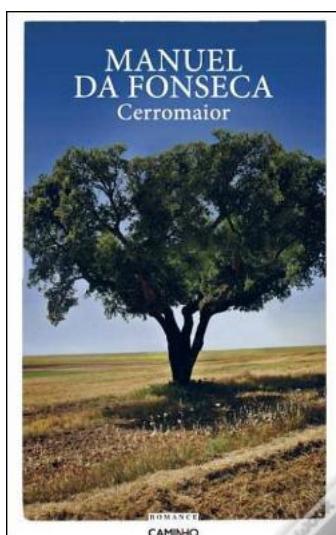
*Nove casas,
duas ruas,
ao meio das ruas
um largo,
ao meio do largo
um poço de água fria.*

*Tudo isto tão parado
e o céu tão baixo
que quando alguém grita para longe
um nome familiar
se assustam pombos bravos
e acordam ecos no descampado.*

Mais tarde, será Lisboa o espaço central das suas histórias. Manuel da Fonseca adere, como já referi, segundo a crítica literária, ao neorealismo, desde o seu primeiro livro, *Rosa dos Ventos* (1940) e fez parte do grupo do Novo Cancioneiro. Conforme refere Vasco Graça Moura, o escritor “(...) soube conjugar em termos muito pessoais uma vivência trágica embora muito despojada de imagens e metáforas da paisagem, das figuras das vilas perdidas e da solidão do seu Alentejo natal com ritmos e acentos bebidos na tradição popular e, aqui e ali, com uma certa influência de Federico García Lorca.”

Manuel da Fonseca foi poeta, contista, romancista e cronista. Quem não se lembra desse extraordinário romance, *Cerromaior*, que em 1981 terá adaptação cinematográfica do realizador Luís Filipe Rocha? O escritor retrata as injustiças da sociedade rural dos anos 30, marcada pela relação entre o trabalhador e o latifundiário. Escrito em 1943, num país dominado pela ditadura, o romance dá-nos conta dessa miséria e desespero de um povo.

Aqui deixo dois pequenos excertos do livro:



"Havia nascido em Cerromaior, mas depois do primeiro exame partira para os estudos. Durante seis anos só voltara à terra, de fugida, por duas vezes. A maior parte das férias passara-as no Norte, junto da mãe, a quem a doença lentamente consumia. Agora havia dois anos que morava em Cerromaior e ainda se não habituara àquela vida de província. Errava pelos arredores, pensando em Lisboa.

Fazia projectos, calculava o tempo necessário para a liquidação das dívidas que o pai deixara. Mas tudo era impreciso. À sua volta, o Inverno baixava o céu enevoado sobre a planície. A vila, com as portas e janelas fechadas, parecia deserta. Tudo era vagaroso, até as recordações." (...) "O peito de Tóino Revel dilatava-se. Queria contar à mulher que andara aos tombos, de herdade em herdade. A princípio, ainda feito à ideia de que, breve, arranjaria trabalho certo. Depois já sem esperanças, mas deixando correr o tempo, sem

saber porquê. E cada vez se afastara mais de Cerromaior. Vida ruim...

- Julgas que andei na festa?... Cala-te e ouve-me!

Repetia muito as mesmas palavras. Agora, ficaria ali, a trabalhar no que aparecesse, fosse o que fosse. Tudo, lá por longe, era pior.

- Raios partam o dia em que abalei!

Um grande desespero afogava-lhe o peito. Arrebatado, segurou a mulher pelo braço:

- Ouve!

Bia Rosa ia sentindo desfalecer a ira que a tomava. No entanto, presa ainda das próprias palavras, repetia monotonamente:

- Malandro, malandro..."

Membro do Partido Comunista Português, as suas obras estão, necessariamente, impregnadas de toda uma intervenção social e política sobre a realidade que lhe é dada ver e viver. A realidade à sua volta irá marcá-lo profundamente, dirá o escritor, em entrevista, anos mais tarde: *"Estamos em 1918, acaba a guerra, começam as epidemias, vêm as fomes, não há comida nem dinheiro para a comprar. Foi a revolta dos camponeses, foi a vinda do exército e da guarda republicana, multidões de camponeses presos, enfim tudo isto toca um rapaz de 17 anos, não lhe dá sossego possível."*

Escritor universal, quer na poesia quer na ficção, trata dos grandes problemas do Homem do seu tempo, do Homem em conflito com a sociedade. Embora, muitas vezes tendo como cenário o Alentejo, toda a sua obra é um convite ao Homem para que lute e compreenda a luta dos outros Homens.

Escreveu Mário Dionísio, escritor que com quem privou: "Sendo a obra de Manuel da Fonseca eivada de um certo regionalismo, a sua escrita ultrapassa sem dúvida a contingência histórica de que nasceu e torna-se universal".

Num tempo de Censura, Manuel da Fonseca também teve que confrontar-se com ela para defender os seus escritos. "A realidade inventa-se", disse um dia, numa tentativa constante de escapar à censura institucionalizada da época. É considerado, por muitos, um cidadão de corpo inteiro, generoso, grande conversador e contador de muitas histórias; homem amante da vida e da noite.

Da sua obra, variada, refiro na poesia, os títulos *Planície*, *Poemas Dispersos*, *Poemas Completos*, *O Largo*. Vários livros de contos: *Aldeia Nova*, *O Fogo e as Cinzas*, *Um Anjo no Trapézio*, *Tempo de Solidão*, entre outros. Deixou-nos dois romances, o já referido *Cerromaior* e *Seara de Vento*.

Colaborou também em várias publicações, das quais saliento as revistas *Árvore*, *Vértice*, *Seara Nova*. "Crónicas Algarvias" é uma série de crónicas que escreveu para o jornal *A Capital* (1968-2005), mais tarde reunidas em volume. *O vagabundo na cidade*, *Pessoas na Paisagem*, e *À lareira nos fundos da casa onde o Retorta tem o Café*, são ainda outros livros de crónicas do autor.

Em justa homenagem, a escola secundária de Santiago do Cacém, bem como as bibliotecas de Castro Verde e Santiago do Cacém ostentam hoje o nome do escritor.

Não resisto a deixar aqui o poema dedicado a Florbela Espanca:

*Florbela não foi à monda
nem às cearas ceifar.
Nasceu senhora da vila:
- nunca as suas mãos esguias
colheram as azeitonas
nos galhos das oliveiras.
Mas ela sabia tudo
que há no coração da gente:
ouviu a gente cantar.
Desde menina cresceu
ouvindo a gente cantar
em ranchos, pelos montados,
quando a noite vai subindo!...*

Relembrar um velho mestre, Manuel da Fonseca, é sempre um prazer. Ele traz-nos a memória de uma época de grandes misérias, mas também de grandes atitudes, de repressão e de tertúlias, traz-nos memórias de um tempo e de um país que não podemos desconhecer. Porque não relê-lo ou, quiçá, lê-lo pela primeira vez? É a proposta que vos deixo.

Graça Vasconcelos

Trump, o poder e as crianças...



Maria Clara

Donald John Trump (nascido em 14 de junho de 1946) é [presidente dos Estados Unidos](#). Antes de entrar na política, era empresário e personalidade de televisão.

Nasceu e cresceu no bairro de [Queens](#), em Nova York, e recebeu um diploma de Economia da [Wharton School da Universidade da Pensilvânia](#). Assumindo o negócio imobiliário da família em 1971, atribuiu-lhe um novo nome: [The Trump Organization](#) e expandiu-o para [Manhattan](#). A empresa construiu ou renovou arranha-céus, hotéis, sinos, campos de golfe. Mais tarde Trump iniciou vários empreendimentos secundários, incluindo o licenciamento do seu nome para bens imóveis e produtos de consumo. Assumiu a gerência da empresa até a [inauguração, em 2017](#). É co-autor de [alguns livros](#), incluindo [The Art of the Deal](#), e patrocinou os concursos de beleza [Miss Universo](#) e [Miss Estados Unidos](#), de 1996 a 2015. A [Forbes](#) estima que o seu património líquido atinja mais de 3,1 biliões de dólares.

Tudo isto nos diz que D. Trump nasceu em berço de ouro, sem fomes insatisfeitas, em mansões luxuosas e aquecidas ou refrigeradas, de rabo sempre limpo e perfumado, e rodeado de atenções e cuidados.

Não sabe, portanto (ou não quer saber), o que é a vida das famílias sem emprego, das crianças pobres, dos pais pobres, das enxergas pobres, das mesas pobres em aglomerados de espaços com paredes e tectos de folhas de zinco onde entram o frio, o vento e a chuva. Desconhece o que são realidades de guerra, bombas, tiros, cada homem, mulher ou criança abatidos a apodrecer aos bocados sob céu aberto, abocanhados por cães esfaimados. Também não sabe o que é viver perto de terroristas, de traficantes de droga, de negociantes de armas e de adultos e crianças.

Ele não sabe nada disso porque sabe muito pouco do que é um ser humano perseguido, espancado, injustiçado, sem casa, sem dinheiro, sem cuidados de saúde, sem pão, apenas com nada de nada...

O que ele sabe mesmo bem é desenhar as garatujas da sua assinatura presidencial quando acaba de parir algum documento oficial (normalmente questionável, agressivo e chocante) que exibe depois para os jornalistas como se o acto fosse a conquista mais espectacular do século !

Desde Abril, mais de 2300 crianças foram retiradas dos pais, quando a administração Trump ordenou uma política de “tolerância zero” para a entrada de emigrantes nos Estados Unidos.

Retidas na fronteira, separadas dos pais, a gritar e em prantos, esse era o estado das crianças que estavam retidas na fronteira com o México.

“Mamã!”, “Papá!”, ouvia-se por entre gritos e choros, conversas de funcionários consulares e agentes. “Não chores”, dizia um agente a uma criança que pedia para ir ter com a sua tia.

Ao todo, eram mais de 2300 crianças (uma centena delas com menos de quatro anos) que foram retiradas dos pais.– uma medida considerada “desumana” por várias organizações nacionais e internacionais. Enquanto os pais que tentavam entrar no país eram detidos e levados para serem julgados, as crianças ficaram em armazéns, na fronteira, dormindo em tendas e até em gaiolas.



Em Junho, Donald Trump assinou um decreto presidencial para acabar com a separação das famílias de imigrantes ilegais quando chegam aos Estados Unidos, mantendo, ao mesmo tempo, a política de "tolerância zero". Entretanto o documento determinava que pais e filhos ficassem todos detidos no mesmo espaço e por tempo indeterminado.

? ! ? ! ? !

Gostaria muito que os poderosos que não conhecem justiça, um dia qualquer pudessem ter discernimento para acederem ao que é a diferença entre **Bem** e **Mal**.

Este não compensa. NUNCA. Aquêle conforta, é sinal de missão cumprida e distribui ESPERANÇA E AMOR enquanto abraça e equilibra.

Deus queira que aquelas, e outras crianças vítimas indefesas, consigam não interiorizar o sofrimento que passaram às mãos de um Trump -ou outros-, e que nos seus caminhos encontrem sempre *flores de PAZ*.

Maria Clara

LONGEVIDADE: FATORES IMPLICADOS



Dr^a. Patrícia Alves

A duração da vida humana deve-se a vários fatores, nomeadamente de ordem genética, ambiental ou relacionada com o estilo de vida, que atuam em simultâneo ou em sequência. O aumento da Esperança Média de Vida ao longo das últimas décadas, nas regiões desenvolvidas do globo, tem sido uma constante. Em Portugal, a Esperança Média de Vida aumentou significativamente desde 1960 até hoje. De 63,5 anos, em 1960, passamos a ter 80,0 em 2012 (Figura 1) e 80,8 em 2014. Neste período a esperança média de vida aumentou 17,3 anos.

Não vamos hoje invocar a importância indiscutível e insubstituível para a saúde de uma alimentação saudável, da necessidade de manter uma atividade física adequada à idade e às limitações ou dos benefícios decorrentes de não fumar ou consumir bebidas alcoólicas em excesso. Não vamos tão pouco discutir os fatores genéticos implicados na longevidade que os cientistas têm vindo a identificar.

Abordaremos sim, com algum pormenor, alguns dos fatores que muito contribuíram para a diminuição da mortalidade precoce e que todos conhecemos, mas que são muitas vezes desvalorizados.

1. Saneamento básico

A água não tratada é a fonte de contaminação de doenças graves, como a febre tifoide, a brucelose, a doença dos legionários (legionella), a hepatite A, para não falar das gastroenterites que foram durante décadas a causa mais frequente de mortalidade infantil. Assim, o saneamento base é condição essencial para prevenir doenças e promover a saúde. Nos anos 60, das 273 sedes de concelho do continente.

- 42 dispunham de rede de esgotos moderna e 139 não tinham rede de esgotos. Apenas 10 possuíam estações depuradoras de esgotos;
- 15% da população dispunha de redes razoáveis de drenagem de esgotos;
- Só <1% as suas águas residuais eram recebidas em estações depuradoras;

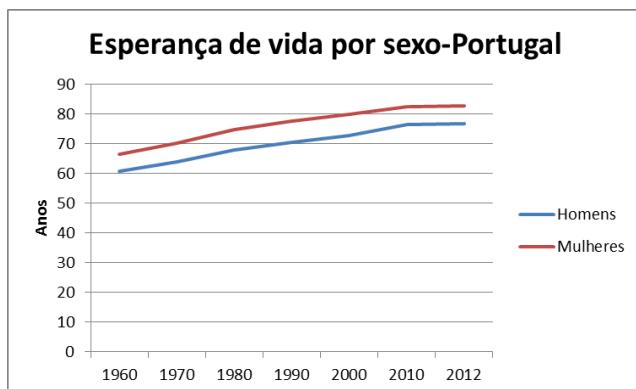


Figura 1

Em habitações dispersas onde residiriam cerca de 5,5 milhões de pessoas apenas 20% dispunham de instalações sanitárias com água corrente e qualquer forma de retrete ou latrina.

Só em 1976, na sequência da Resolução do Conselho de Ministros de 6 de Janeiro, foi identificada a gravidade da situação e se reconheceu o direito às populações de ver satisfeitas as suas necessidades primárias de salubridade e bem-estar.

Hoje em dia, quando são decorridas quatro décadas, cerca de 92% da população tem acesso a água potável e, segundo estatísticas publicadas, não tem água canalizada em casa, sistema de drenagem de água residual, instalação de bano ou duche, respectivamente 0.6%, 0.5 e 1.9% da população.

Podemos afirmar que Portugal implementou, particularmente a partir da década de 90 do século passado, várias medidas que melhoraram em muito a situação, em termos de:

- Cobertura da população com abastecimento público de água e sua fiabilidade;
- Qualidade da água segura para consumo humano;
- Cobertura da população com saneamento de águas residuais incluindo tratamento;
- Qualidade das águas balneares costeiras e de transição;
- Qualidade das águas balneares interiores.

Esta melhoria das condições de saneamento básico, obviamente associada à melhoria das condições de higiene global e individual, teve um impacto muito significativo na saúde dos portugueses. Como exemplos, citaremos que foram notificados à Direção geral de Saúde em 2015, 9 os casos de febre tifoide; 29 os casos de hepatite A em comparação com 805 em 1990.

A incidência de diarreia aguda, situação responsável por elevadas taxas de mortalidade em crianças até aos 5 anos, também diminuiu significativamente. Em 2015 registaram-se em Portugal 1,64 episódios/criança-ano em crianças entre 2 e 3 anos.

2. Habitação

As condições materiais da habitação agem de diversas formas na saúde do indivíduo. Uma habitação insalubre, com pouca ventilação e pouca iluminação prejudica diretamente a saúde de seus habitantes (Figura 2).



Figura 2

A sua exiguidade pode, por sua vez, impedir o isolamento de um indivíduo enfermo dos outros membros do grupo arriscando, assim, pela simples falta de espaço a saúde dos demais.

A demolição das chamadas “barracas” e sua substituição por habitação social constituiu um passo importante para a resolução desta situação.

A localização da habitação pode propiciar o isolamento e a solidão particularmente nas faixas etárias mais avançadas quando surgem as dificuldades na mobilidade. A distância entre a habitação e o local de prestação dos cuidados de saúde é outro fator importante, principalmente quando à distância se associam a dificuldade de acesso e o custo dos transportes. Trata- se de um problema gravoso para a saúde que se faz sentir sobretudo, mas não só, no interior do País.

3. Nível de Instrução

É também uma das variáveis relacionadas com o aumento da esperança de vida. Segundo diversos estudos, vivem mais anos os mais instruídos.

A taxa de analfabetismo caiu de 25.7% em 1970 para 5.2% em 2011. Em 1970 para um cidadão ser considerado alfabetizado bastava-lhe saber escrever o nome e, mesmo assim, Portugal era entre todos os países da Europa aquele que tinha um maior índice de analfabetismo.

Conforme se pode ver no Quadro 1, os níveis de escolarização real aumentaram drasticamente nos últimos quarenta anos e, além disso, Portugal conta, agora, com mais de cerca de 1,2 milhões de licenciados, um aumento de 588 mil no espaço de dez anos, dizem os dados provisórios do Censos 2011.

As pessoas mais instruídas ajudam a economia e ao criarem mais riqueza podem contribuir para a melhoria da situação sócio-económica da população, fator determinante da sua saúde e, por conseguinte, da sua longevidade.

Taxa real de escolarização 1974 - 2012		
Pré- escolar	3.8%	72.3%
1º ciclo	14.4%	89.9%
2º ciclo	22.2%	92.3%
3º ciclo	84.3%	100.0%
secundário	2.4%	89.3%

Quadro 1

Drª. Patrícia Alves

Reflexões de Merly Streep sobre a Vida



Lurdes Brandão

Meryl Streep é uma excelente atriz, mas acima de tudo demonstrou ser uma mulher admirável que atrai fãs pelo mundo todo. É uma mulher enigmática, com temperamento e caráter, e de grande sensibilidade nas suas declarações e reflexões sobre a vida.

Aqui ficam algumas, muito autenticas e sábias:

- Que ninguém tire de mim as rugas da minha testa, obtidas com espanto diante da beleza da vida; ou as da minha boca, que mostram o quanto eu ri e quanto beijei; nem os círculos escuros dos meus olhos: neles está a lembrança de quanto eu chorei. Eles são meus e são lindos.
- “Eu não tenho mais paciência para algumas coisas, não porque eu tenha me tornado arrogante, mas simplesmente porque eu cheguei a um estágio em minha vida onde eu não quero perder mais tempo com o que eu não gosto ou me aborrece. Não tenho paciência com cinismo, inveja, crítica excessiva e exigências de qualquer tipo. Perdi a vontade de agradar quem eu não gosto, de amar quem não me ama e de sorrir para quem não quer sorrir para mim. Eu não perco um minuto do meu tempo com alguém que está mentindo ou que quer me manipular ou manipular os outros”.

Decidi não viver com pretensão, hipocrisia, superficialidade, desonestidade e elogios baratos. Eu não posso tolerar erudição seletiva e arrogância acadêmica. Eu não suporto conflitos e comparações. Acredito num mundo de opositos e por isso evito pessoas de caráter rígido e inflexível”.

- “Na amizade eu não gosto da falta de lealdade e traição. Não me dou bem com quem não sabe elogiar ou encorajar as pessoas. Exageros me aborreceram e tenho dificuldade em aceitar quem não gosta de animais. E, acima de tudo, não tenho mais paciência para quem não merece minha paciência”.

Estamos todos já num estágio que nos é permitido fazer o que mais gostamos. Você deve aceitar que vai envelhecer. A vida é valiosa e quando você perde muita gente, você percebe que todo dia é um presente”.

Frases cheias de lucidez, certeza e simplicidade.

Fonte Internet

**CANTARINHO
DO REDONDO**



M. Assunção Freire

Meu cantarinho de barro,
é um regalo enxergar,
brilhando no teu vidrado,
um lindo pássaro azul,
com vontade de voar
para os campos do seu Sul.

De ramo preso no bico,
sem jeito de o abrir,
parece que quer partir,
e procurar a maneira
de conseguir entregar
o raminho d' oliveira,
a quem dele precisar.

Oh, meu passarinho azul
Esquece, lá, o longe Sul,
mais o ramo de oliveira.

De postura prazenteira,
olho preto arregalado,
porte arrojado e airoso.
Deixa-te estar acoitado,
no vidrado do teu pouso.

Esquece a terra alentejana.
Saudade também engana
e, por vezes, atraiçoa.
O caminho é muito longo.
Se chegasses ao Redondo,
a meu ver, provavelmente,
num rasgo de penitente,
voltarias a Lisboa.

Com o dom de ser artista,
aquele que t'inventou,
te concebeu e pintou,
é muito mais que barrista.

Sábio, como os simples são,
duma maneira discreta,
teve a fama d' artesão,
e o proveito de poeta.

POESIA

O TEMPO



M. Hermínia Anastácio

Quando o tempo passa fora de tempo
É indesejado, traz-nos tormento:
Se acontece antes de ser esperado,
É tempo precoce e mal acabado,
Se acontece quando já esquecido,
É tempo serôdio, envelhecido!...

Mas o tempo certo é raro acontecer:
O tempo surge quando tem de ser,
Consigo traz todas as ocorrências
E a elas reporta as nossas vivências!...
Dentro ou fora de tempo tanto faz,
Deixemos o tempo passar em paz!...



