



BOLETIM

trimestral	22º ano	Junho
gratuito	nº 89	2018

Associação dos Aposentados e Reformados da RDP

30 Anos de Bom Convívio, Proximidade e Apoio Social



1988 - 2018



SUMÁRIO

Editorial3
Marques Maria

Vai ser bom ir e chegar 4/5
Ribeiro da Silva

Museu Ferroviário.....6
M^a. Emília Ramalho

Germano Almeida..... 7/8
Graça Vasconcelos

30º Aniversário9/10
M^a. Emília Ramalho

Dia da Mãe11
Lurdes Brandão

Aniversariantes..... 12/13

Dia Mundial da Criança14
São Freire

O Vinho15
São Freire

Cultura de Violência .16/17/18
Maria Clara

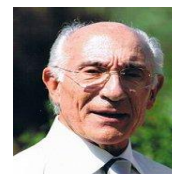
Curiosidades sobre Lisboa...19
Internet

Hemorragia Digestiva 20/21/22
Dr^a Patrícia Alves

Poesia23
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 Conviver e Recordar

Os Eventos que temos levado a cabo, têm-se revelado, de uma maneira geral, com relativo êxito, avaliado pela celeridade com que se esgota a lotação dos autocarros, e pelas perguntas frequentes que nos são dirigidas - “então quando é o próximo?”.

E vendo bem, não realizamos projectos ambiciosos, não nos deslocamos para destinos paradisíacos, nem para regiões exóticas, apenas coisas tão simples e só para citar algumas: como visitar Sintra, com o seu Museu das Notícias, ou o MAAT em Belém, almoçar na Dona Isilda, em Palmela, lanchar nos Pastéis de Belém ou num barco em passeio pelo Tejo, uma volta pela Arrábida e Setúbal, uma visita ao Museu Gulbenkian, a Festa do 30º Aniversário da AR-Rádio, em Colares, ou a Homenagem dos 80 Anos, ou um pouco mais longe, a visita a Gondomar, Guimarães e Viana do Castelo, ou simplesmente “porque sim”, pelo Encontro e pelo Convívio.

Mas vendo bem, um elemento é fundamental e comum a todos estes Eventos: a Confraternização e o Encontro entre Colegas e Amigos de longa data.

Os passeios que qualquer pessoa, só, ou em família, ou num grupo restrito de amigos, pode efectuar, revestem-se aqui dum “valor acrescentado”, se for imaginado e organizado pela nossa Associação, porque conseguimos proporcionar Encontros, que são uma espécie de recreio – o reviver de um passado de juventude, tipo “Canal Memória” das nossas vidas. É ser jovem outra vez, durante umas boas horas, voltamos a ser os Colegas que partilharam experiências, boas ou menos boas, nos corredores do saudoso Quelhas, em S. Marçal, na Castilho, nas Amoreiras, no Porto ou em Coimbra ou noutras desvairadas partes por onde a nossa Emissora se espalhava.

Por isso, continuamos a ser um factor de união, um antídoto contra essa coisa assustadora que dá pelo nome de solidão, solidão em casa, porque entretanto desapareceram companheiros de um vida, solidão no círculo de amigos pelas mesmas ou outras razões, afastamentos imprevistos e inevitáveis que nos fragilizam e nos tiram a vontade de sair e conviver.

Mas como Gilbert Bécaud “La solitude, ça n’existe pas”. **A solidão não existe, é uma ficção, não a vamos alimentar, vamos sim lutar contra ela!**

“Amigos apareçam sempre”, pelo prazer de conviver e recordar.

AMM

VAI SER BOM IR E CHEGAR*Ribeiro da Silva*

O Verão já chegou e com ele os habituais aumentos de temperatura acompanhados pelo despertar de inúmeros desejos de férias e de vontades de prever locais, datas e itinerários e, sendo assim, esta será porventura ocasião ideal para propor a quem prefere o escaldante verão algarvio, diurno, nocturno ou de ambas as possibilidades, um percurso para lá chegar sem velozes correrias pelas auto-estradas e prometedor de um melhor conhecimento do Alentejo e respectivo litoral.



Os principais pontos de partida para dar início a esta pequena aventura alentejana surgem-nos naturalmente como sendo Setúbal ou Alcácer do Sal, em que o primeiro, além de evitar percorrer alguns quilómetros a mais por se optar pela travessia do Sado num ferry-boat, dá, além disso, oportunidade para visitar uma das maiores e importantes cidades portuguesas que retira do rio e da sua parte antiga grande parte da sua beleza. O outro, Alcácer do Sal,

cidade luminosa, também merece uma visita às suas ruelas à beira rio por quem está apenas de passagem e não disporá de tempo para muito mais.

Estes dois caminhos vão convergir na Comporta, depois de, os procedentes de Setúbal, terem certamente dado uma volta por Tróia para ver quanto aquela imensa língua de areal está desenvolvida, enquanto os idos por Alcácer não terão resistido a fazer um pequeno desvio no seu trajecto - já também por caminhos planos do Alentejo ladeados por pinhais, - para breve visita à Carrasqueira, o único porto palafítico da Europa em que captar imagens é uma tentação irreprimível.

Da Tróia em diante quem domina o horizonte é o oceano, embora para Leste a lisura da paisagem não apresente também obstáculos ao correr do olhar; antes de Santiago do Cacém poucas e espaçadas elevações, muito diminuídas e arredondadas pela erosão, haverá a assinalar, tudo coberto por um impressionante céu azul de estranha limpidez.

Da Tróia a Sines corre quase apenas uma única praia que termina pouco antes de chegar àquela cidade e vai adquirindo nomes sucessivos, sendo as fronteiras entre elas, quando as há, representadas por algumas esparsas rochas, restos do relevo de outrora batido pelo mar.



Uns bons quilómetros percorridos alcança-se a Lagoa de Santo André, a maior e a de maior beleza e interesse da costa alentejana, onde existem mais duas, sendo uma delas a de Sancha, que juntamente com de Santo André integra uma zona natural, e a outra a de Melides. A de Santo André é um paraíso para os observadores de aves, sendo frequentada por contingentes impressionantes dessas intrépidas voadoras, principalmente no Inverno, por constituir um dos pontos de itinerário ou local de migração de numerosas espécies.

Daquelas lagoas vale também dar uma mirada sobre a costa oceânica para os lados do Cabo Espichel e ter uma mais perfeita ideia do vasto golfo que desde ali é possível avistar, o que resta de tempos terciários cujas águas penetravam terra dentro e cobriam uma vasta depressão no centro da península, as quais regressaram ao oceano quando ocorreu um movimento contrário, mantendo-se contudo no que actualmente forma o magnífico estuário do Sado.



Chegada esta altura e caso não estejam apressados poderão dirigir-se a Santiago do Cacém, cidade aninhada num dos escassos relevos salientes no Alentejo, e ali pernoitar, à semelhança do que fizemos na altura da nossa viagem, no princípio de Novembro do ano passado, porque já estávamos cansados de tanta paragem e de tanto ver e, além disso, o dia estava a terminar, pelo que nada aproveitaríamos se viajássemos à luz dos faróis.

Chegámos ainda a tempo de ver o castelo e a igreja matriz, no alto de uma colina, iluminados pelos últimos raios do sol poente e tingidos de um tom dourado mágico que se afigurava adorná-los com uma auréola.

Santiago do Cacém tem uma origem antiquíssima, remontando à pré-história, e monumentos que testemunham essa história, sendo o mais importante deles as ruínas romanas de Meróbriga, situadas perto.

Voltando à estrada, ruma-se a Sines, importante cidade industrial pela qual nada se perde em dar uma volta de carro, e, continuando para Sul, avança-se no Parque Natural do Sudoeste Alentejano, centro de muitas contendidas que travam ambições urbanizadoras. Alí torna-se aconselhável, quando se passa pela placa que aponta para S. Torpes, virar-se à direita, altura em que talvez este nome sugira alguma semelhança onomástica com Saint Tropez que a actriz Brigitte Bardot celebrizou, mas a semelhança fica-se por aí, embora se entre num troço de estrada que acompanha a linha costeira e dá acesso a uma correnteza de bonitas praias que a Cotê d'Azur apreciaria ter e todo o Alentejo, e não só, frequenta na época estival. Depois dessas praias, a costa é de arribas e passa-se pela curiosa e pequena ilha do Pessegueiro, alcançando-se após mais alguns quilómetros a simpática Vila Nova de Milfontes, encantadora, voltada para o sol e debruçada sobre o estuário do rio Mira, rodeado por areias douradas e convidativas, enquanto praias oceânicas também esperam frequentadores de ambos os lados da foz do rio.

Depois de Milfontes as arribas continuam e interrompem-se apenas aqui e mais além para albergar praias mais ou menos estendidas e acolhedoras - frequentemente cenário do curso final e serpenteante de ribeiros que correm desde o interior - ladeadas por formações rochosas algumas delas propiciadoras de abrigo para as inclemências solares que apoquentam os banhistas.

Essas praias são muito belas e em pleno Verão atraem numerosos frequentadores, sendo algo semelhantes entre si, destacando-se entre elas as de Zambujeira do Mar, Odeceixe, Monte Clérigo e Arrifana, estas duas últimas já próximas de Aljezur e pertencentes aos Algarves, para cujo centro nos dirigimos na nossa viagem. Porém, não deixaremos de aconselhar, a quem seguir o itinerário descrito e queira prosseguir no sentido de Sagres, visitar o cabo de S. Vicente, cuja majestade e beleza magníficas são emocionantes, e a recordar ali a maior epopeia já vivida pelos Portugueses. E se esse percurso ocorrer ao finalizar de uma tarde escaldante de Verão pode ter a sorte de atravessar troços de estrada rodeados de mantos de estevas polvilhados de flores brancas cujo aroma perturbador poderá ser recordado para sempre.

MUSEU NACIONAL FERROVIÁRIO



MariaEmíliaRamalho



O Homem que via passar os comboios! Este é o título dum livro que muitos de nós conhecerão (ou não) de Georges Simenon, o “pai” do inspector Maigret. Também nós, homens e mulheres (atenção à igualdade de género!) nos detivemos a ver passar os comboios, daqueles de mercadorias, com inúmeros vagons, em manobras para trás e para a frente e nós atrasados para o almoço! Mas isto é apenas um episódio divertido, no final da visita ao MUSEU NACIONAL

FERROVIÁRIO no Entroncamento.



Aqui encontra-se um Museu vivo, repleto de jóias da história ferroviária portuguesa, interactivo, e com os olhos postos no futuro. Da máquina a vapor, à máquina do futuro, podemos espreitar o interior do Comboio Real Português e viajar no tempo ao encontro de reis e rainhas, num cenário de salões forrados de veludo, reposteiros, e aconchegantes poltronas, o conforto possível nos tempos dos reis D. Pedro V, Dona Estefânia, D. Luís, Dona Maria Pia e demais membros da realeza. Mais recente e mais sóbrio, o Comboio Presidencial,

várias carruagens, uma dele restaurante, que transportou entre 1930 e 1970 os vários Chefes de Estado de que temos memória.

Depois uma série de locomotivas a vapor, caldeiras, um comboio miniatura que serviu de brinquedo a não sei que príncipe, e vitrines com uma infinidade de peças relativas ao funcionamento e manutenção dos materiais circulantes. Recordámos também muitos dos objetos que víamos nas estações de província, a secretária do chefe da Estação, as balanças, os telefones, etc.

O almoço foi no restaurante Almourol, junto ao Tejo, pretexto para mais um óptimo convívio e um fim de festa animado, como estamos habituados, a culminar, desta vez, na visita a um museu, que muitos de nós desconhecíamos e que recomendamos.



GERMANO ALMEIDA:
Vence Prémio Camões 2018



Graça Vasconcelos

"E tivemos que aprender que há tantas identidades culturais quantos os povos africanos, e bem perfeitamente que poderíamos pertencer à África desde que levássemos uma etiqueta a assinalar-nos como senhores de uma identidade que nos particulariza como cabo-verdianos."

Germano Almeida *in* Histórias Contadas

Escreveu Guilherme de Oliveira Martins: "Não podemos compreender a vitalidade cultural do arquipélago e do país sem ler o autor de *Do Monte Cara vê-se o Mundo*."



O escritor Germano Almeida vence, na sua 30ª edição, o Prémio Camões. Este é o mais importante galardão da literatura portuguesa e destaca um autor, de língua portuguesa, pelo conjunto da sua obra. Pretende promover e intensificar laços culturais entre toda a comunidade lusófona. O júri é constituído por Maria João Reynaud, Manuel Frias Martins, Leyla Perrone Martins, José Luís Jobim, Ana Paula Tavares e José Luís Tavares.

Falemos agora do escritor Germano Almeida, um dos mais importantes autores de Cabo Verde. Nasceu em 1945 na ilha da Boa Vista e conta-se que, aos sete anos, quase morreu afogado na praia. Felizmente, sobreviveu. Tendo conseguido uma bolsa da Fundação Calouste Gulbenkian, licenciou-se em Direito pela Universidade Clássica de Lisboa. É advogado de profissão e vive em S. Vicente. Foi deputado eleito pelo

Movimento para a Democracia de Cabo Verde e exerceu o cargo de Procurador-Geral da República de Cabo Verde. O primeiro livro que li deste autor, intitula-se *O Testamento do Sr. Napumoceno da Silva Araújo*, o seu primeiro e extraordinário romance que, por sinal, já foi adaptado ao cinema. Fiquei desde logo rendida às suas histórias e enorme sentido de humor. Deixo aqui uma sinopse do romance, o que não invalida uma leitura, claro.

Dez anos antes de morrer, o sr. Napumoceno escreveu um testamento de "trezentas e oitenta e sete laudas de papel almaço pautado". Ninguém imaginava que pudesse haver tanta novidade na vida do comerciante solteirão, de hábitos rigorosamente metódicos. Mas, nas centenas de folhas onde o sr. Napumoceno registrou a própria vida com toda a sinceridade, não se conta apenas a história do garoto de pés descalços que enriqueceu com trabalho, sorte e alguma malandragem: entrelaçado àquela existência surpreendente, emerge o quadro vivo do quotidiano em uma cidade de Cabo Verde antes da independência de Portugal.

A escrita de Germano de Almeida é absolutamente inseparável das suas ilhas de Cabo Verde. Os seus livros dão corpo literário a uma nação de nove ilhas que é por isso tão variada, plural e de alguma forma fantástica.

Citando Ana Cordeiro, especialista da sua obra:..."Talvez por isso não se encontre na historiografia literária das ilhas nenhum outro escritor que assim tenha ficcionado o arquipélago e que de forma tão persistente se tenha debruçado sobre a História e as histórias das ilhas, sobre a idiossincrasia de cada uma, sobre as maneiras de ser e de estar dos seus habitantes, confrontando memórias de infância com vivências de adulto, comportamentos rurais e urbanos, uma organização social e familiar machista e autoritária com novos e democráticos modelos de vida."

Entrevistei o escritor em 1989 sobre o citado romance. Guardo a memória de um homem simpático e bem humorado, com uma enorme perspicácia para olhar a natureza humana nos seus mais ínfimos defeitos e virtudes. Nos seus romances, utiliza um humor acutilante e a sátira, denunciando, muitas vezes, a hipocrisia da sociedade cabo-verdiana. Os seus livros são sempre uma teia de estórias aí se encontrando acontecimentos históricos mas também a vida e as pessoas como elas são, num jogo entre ficção e realidade. Refiro ainda um outro aspeto da escrita de Germano Almeida: as personagens utilizam, quando necessário, palavras em crioulo, tal como se pratica na vida, no arquipélago de Cabo Verde e é essa a sua forma livre e criativa de falar português.

O escritor publica as primeiras estórias na revista *Ponto & Vírgula*, assinadas com o pseudónimo de Romualdo Cruz. Estas estórias foram depois publicadas em 1994 com o título *A Ilha Fantástica*, que, juntamente com *A Família Trago*, 1998, recriam os anos de infância e o ambiente social e familiar na ilha da Boa Vista.

O autor cabo-verdiano tem uma vasta obra publicada, 18 livros ao longo de 30 anos e refiro aqui apenas algumas : *Estórias de Dentro de Casa*, *Memórias de um Espírito*, *O Mar na Laginha*, (obras do que se pode considerar o seu ciclo mindelense); mais recentes, são títulos como, *Do Monte Cara vê-se o Mundo*, *Os Irmãos*, *O Meu Poeta*, *Regresso ao Paraíso* e *O Fiel Defunto*, este já de 2018. Refiro ainda *Dona Pura e os Comandos de Abril*, uma história acerca da revolução portuguesa de abril de 1974. *Cabo Verde-Viagem pela História das Ilhas*, publicado em 2003, é um relato histórico das nove ilhas habitadas que compõem o arquipélago de Cabo Verde, tentando sem dúvida apreender o que é a identidade crioula, essa caboverdianidade que os ilhéus declaram sua. Quase todas as obras foram editadas pela Editorial Caminho.

Germano Almeida é um escritor de projeção internacional com obras traduzidas e publicadas em países como o Brasil, França, Alemanha, Espanha, Itália, Dinamarca, Cuba, Estados Unidos e Suíça, entre outros.

Na literatura cabo-verdiana, que tem autores notáveis, não resisto a referir que, antes de ter entrevistado este escritor, tinha já conversado com esse nome maior das Letras daquele país, Baltazar Lopes (autor do famoso romance *Chiquinho*), na altura já um homem idoso duma simpatia e sensibilidade incomparáveis. Penso que Germano Almeida vem dessa linhagem de grandes escritores cabo-verdianos como, António Aurélio Gonçalves, Jorge Barbosa, Manuel Lopes e o já citado Baltazar Lopes, entre outros ,e que foi mais que justa a atribuição do Prémio Camões 2018.

Fica aqui um excerto desse primeiro e extraordinário romance, *O Testamento do Sr. Napumoceno da Silva Araújo*:

Uma nova luz sobre a vida e pessoa do ilustre extinto, foi como o Sr. António Fonseca, já a caminho de Lombo do Tanque, definiu a abertura do testamentodo Sr. Napumoceno. E o Sr.Armando Lima, com o seu rigor de contabilista aposentado, precisou que a luz parecia total. E andando ao lado do Sr. Fonseca ia filosofando que nenhum homem poderá alguma vez pretender conhecer outro em toda a extensão e profundidade do seu mistério. Porque quem na verdade alguma vez sonhou que Napumoceno da Silva Araújo poderia ser capaz de aproveitar das idas da sua mulher de limpeza ao escritório e entrar de amores com ela pelos cantos da divisão e por cima da secretária, ao ponto de chegar ao preciosismo de lhe fazer um filho, melhor dizendo uma filha, em cima do tampo de vidro! Dando uma pequena gargalhada, o Sr. Fonseca concordou com o amigo e voltou a rir-se do facto de mesmo a eles, íntimos do falecido, jamais lhes ter passado pela cabeça ele ter tido uma amante quanto mais um fruto. Claro que agora vai aparecer muita gente a apontar semelhanças, a dizer que está na cara, são os mesmos olhos aguados, etc., mas a verdade é que durante 25 anos, se alguém desconfiou não se atreveu a dizer nem à boca pequena que ele tinha um filho, melhor, uma filha.

Se não conhecem, está na hora de ler este grande escritor de Cabo Verde. Será certamente um enorme prazer, garanto-vos.

PARABÊNS AR/RÁDIO



Maria Emília Ramalho



30 Anos! Foi há 30 anos que um grupo de funcionários da Emissora Nacional, teve, em boa hora, a ideia de criar a Associação dos Aposentados e Reformados da E.N., congregando esforços e boas vontades, no sentido de proporcionar aos colegas um ponto de união e convívio para além da aposentação, que muitas vezes significa um afastamento, não só da vida profissional, como da activa e social.

São os Fundadores, de início 40, agora muito menos, uns quantos têm ficado pelo caminho, a lei da vida não perdoa!

Em Maio, mês de Aniversário da AR/RADIO, é o momento de os homenagear e agradecer-lhes a iniciativa, que ao longo de 30 anos, se tem mantido viva e activa, proporcionando aos associados que entretanto a ela se juntaram, momentos de apoio, convívio e lazer, sempre desejados por todos nós.

Este ano, a visita ao Museu da Fundação Gulbenkian e o almoço em Colares, na Toca do Júlio, foi um bom exemplo desse carinho que nos merece a AR/RADIO.

Contámos com a presença dos fundadores Manuel Cruz, Maria de Lourdes Brás, Isalina Parente, Virgínia Costa e Anibal Cardoso. Muitos outros se nos juntaram, colegas que nem sempre comparecem mas que se confessaram rendidos ao ambiente de amigável convívio e reencontro de antigas amigas.

Juntamos fotos e um poema da autoria da colega Maria Hermínia e lido pela Maria Júlia Guerra.





30 ANIVERSÁRIO DA AR/RADIO

AR/RADIO chegou aos 30!
Tornou-se balzaquiana,
Mesmo que queira, não minta,
O seu charme não engana...

Tornou-se ultramoderna,
À volta da NET gira,
Acha que será eterna
Porque dança bem o vira:

Quando uns partem, outros já estão,
Seguem logo na corrida,
Mantendo a Associação
Dão-lhe mais valor e vida,,,

Que a AR/RADIO sempre seja
Bem solidária e amiga
Esteja ela onde esteja,
Não se poupando à fadiga.

Para os colegas de outrora
Agradecem atenção
E a companhia de agora
Vai directa ao coração.

Celebremos o momento
Com COLARES enfeitado
Elevando o pensamento
Nos PARABENS bem cantados

Maria Hermínia



DIA da MÃE

“somente uma mãe pode entender o que uma criança não diz”
(provérbio judeu)



Lurdes Brandão

Origem do Dia das Mães

Embora muita gente pense que a comemoração esteja relacionada a iniciativas puramente comerciais, muitas das origens do Dia das Mães estão ligadas a movimentos políticos e sociais pela afirmação da mulher na sociedade.

A comemoração mais antiga do Dias das Mães tem origem na Grécia , onde a entrada da primavera era comemorada por Reia, a Mãe dos deuses. A tradição de homenagem às mães continuou com as festas em honra de Cibele, também chamada *Magna Mater* (Grande Mãe).

Nos Estados Unidos, em 1865, uma ativista chamada Ann Maria Reeves Jarvis criou o Mother's Friendship Day (algo como Dia da Solidariedade entre as Mães) para chamar a atenção sobre o gigantesco número de feridos e mutilados produzidos pela Guerra de Secessão. Mais tarde, sua filha Anna Jarvis, tendo perdido a mãe, iniciaria a campanha pela oficialização do segundo domingo de maio como data de celebração da maternidade, o que ocorreu pela primeira vez no dia 9 de maio de 1914. Em pouco tempo a homenagem a todas as mães propagou-se por todo os Estados Unidos e espalhou-se a outros países.

Em Portugal, o Dia da Mãe chegou a ser celebrado a 8 de dezembro, mas passou a ser celebrado no 1º domingo de maio, em homenagem à Virgem Maria, mãe de Cristo, que se celebra durante o mês de maio. A data é de comemorar, por ser uma homenagem a todas as mães e servir para reforçar e demonstrar o amor dos filhos pelas suas mães. Deixo-vos esta mensagem.

Poesia para o Dia das Mães

Para Sempre

(Carlos Drummond de Andrade)

*Por que Deus permite
que as mães vão-se embora?
Mãe não tem limite,
é tempo sem hora,
luz que não apaga
quando sopra o vento
e chuva desaba,
veludo escondido
na pele enrugada,
água pura, ar puro,
puro pensamento.*

*Morrer acontece
com o que é breve e passa
sem deixar vestígio.
Mãe, na sua graça,
é eternidade.
Por que Deus se lembra
- mistério profundo -
de tirá-la um dia?
Fosse eu Rei do Mundo,
baixava uma lei:
Mãe não morre nunca,
mãe ficará sempre
junto de seu filho
e ele, velho embora,
será pequenino
feito grão de milho.*



PARABÊNS

São estes os colegas que festejam o seu Aniversário no 3º Trimestre (meses de Julho, Agosto e Setembro) do corrente ano. São nomes de amigos que nesse dia merecem ser lembrados e receber uma mensagem e um abraço. Aqui fica o convite!

Julho/2018

Dia

- 1 ANTÓNIO CARLOS LOPES BEXIGA
- 1 CONCEIÇÃO AMÉLIA N. ALVES
- 1 LAURA DA CONCEIÇÃO S.MOREIRA
- 1 MARIA FERNANDA CRUZ MARQUES
- 5 ROSA MARIA PIMENTA TORRÃO
- 6 ALFREDO SANTOS ROCHA
- 7 MARIA ADELAIDE P. R.FONTES
- 8 HENRIQUE DOS SANTOS
- 10 EMÍLIA CARDOSO ROSA
- 10 MARIA IVONE NUNES P BENTO
- 12 MARIA CLEMENTINA L.SILVA
- 13 ERNESTO BENTO ROSA
- 14 MARIA ISABEL J. A. CARDOSO
- 16 PEDRO LUIS ALVES S. M. RIBEIRO
- 19 ANA PAULA BARCELÓ R. HENRIQUES
- 19 JOSÉ CARLOS PINHEIRO CANDEIAS

Dia

- 20 MARIA DE LURDES P. C.GONÇALVES
- 20 MARIA FERNANDA A. A GONÇALVES
- 20 MARIA CONCEIÇÃO FERREIRA
- 23 RICARDO MARTINS PINTO
- 23 RUBI ANTONIO REIS ÁVILA
- 23 VÍTOR CARLOS AMARAL ALMEIDA
- 24 JOAQUIM JOSÉ SIMÕES REIS
- 25 JOSÉ REINALDO S. FARIA SANTOS
- 26 ANA CRISTINA PIRES SOARES
- 26 ODETE SIMÕES VICENTE AMARO
- 27 GILBERTA GOMES SILVA MONTEIRO
- 27 GRAÇA MARIA C.DINIS V.BISCAIA
- 27 MÁRIO MARQUES PESTANA
- 29 CASIMIRO VALE FAISCO

MEMÓRIA

Durante o corrente ano, faleceram 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:

Maria Luísa Silva Bernardo, José Godinho de Oliveira, Noémia Viegas Santos Farinha, Luís Madeira, Maria Teresa Grilo Sellerier, Delmira Luísa Nogueira, António Rodrigues Pinto e Ana Luísa Favinha Moreira.

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 AGOSTO E SETEMBRO DE 2018

Agosto

Dia

1 MARIA SOLEDADE A. M. ANTUNES
 1 JOÃO MANUEL NOGUEIRA BISCAIA
 2 LÍDIA MARIA XUFRE MENDES LUZ
 2 MARIA ASSUNÇÃO CARMO FREIRE
 2 MARIA EDE RICOU BRÁS CUNHA
 4 JOÃO ALVES DIAS
 4 JOSE MANUEL JESUS S. LOURENÇO
 5 MARIA FERNANDA M.S. LARANJA
 6 MARIA MARGARIDA M. S. MOREIRA
 7 CARLOS A. FERNANDES SILVA
 9 MANUEL F. DOS SANTOS LOPES
 10 VÍTOR C. S. LAGRANGE SILVA
 14 JOSÉ DIAS
 16 MARIA ANJOS MATOS M. PINHEIRO
 18 FERNANDO CORDEIRO ROCHA
 18 DIALINO MARGARIDO ESTEVES
 18 JORGE DANIEL F. G. SANTOS
 19 MARIA FÁTIMA SILVA REIS
 20 CARMELINA DA GLÓRIA C. FIDALGO
 21 FRANCISCO J. PALMA DE ALMEIDA
 22 MARIA DULCE P. PAIS MAMEDE
 22 MARIA ALEXANDRA B. L. ALHO
 23 GIL MONTALVERNE FIGUEIREDO
 23 PAULO ALEXANDRE R. FERREIRA
 23 MARIA AMÉLIA G. GOMES S. BRANDÃO
 24 JOÃO AURÉLIO SANSÃO COELHO
 24 DELMIRA LUISA NOGUEIRA
 24 MARIA ADOSINDA M. BILA
 25 JAIME MONTEIRO ANTUNES
 28 JOSÉ GARCIA MARQUES FREITAS
 28 CARLOS MANUEL SIMAS FERREIRA
 29 CARLOS DE SOUSA PORTUGAL
 30 JOSÉ GODINHO DE OLIVEIRA
 31 MARIA LURDES SANTOS GOMES
 31 ELISABETE PEREIRA

Setembro

Dia

2 JOSÉ MANUEL URBANO SANTOS
 3 ILDA DOS ANJOS PINTO DUARTE
 3 MARIA ONDINA MACIAS MARQUES
 4 CRISTINA M. PINHO LUÍS SAMBADO
 5 CARLOS ALBERTO F. VENTURA
 5 JUSTINIANO MANUEL C. VARGUES
 6 MANUEL LEMOS NEVOA
 6 MARIA ODETE SIMÕES RIBEIRO
 6 ADELAIDE CONCEIÇÃO F.L.C. LOPES
 7 MARIA MARQUES SILVA
 10 ARCÍLIA DE LURDES M.S. MENDES
 14 OLGA MARIA SERRA LUZ
 14 MARIA ESPERANÇA S. O. MIDÕES
 16 IVONE A INFANTE CAMPOS
 20 MARIA IRENE SOUSA PINTO CABRAL
 23 MARIA DA GRAÇA LUCAS MARTINS
 23 MARIA ROSA FIGUEIRA DE SOUSA
 23 MARIA TERESA F. FERREIRA SILVA
 24 MARIA FERNANDA M. G. PARDAL
 24 LILIA DINAH DUARTE F. LEITÃO
 25 GUILHERME AUGUSTO V. BARBOSA
 25 SERAFINA ROSA JESUS A. GRAMAÇA
 26 ANTÓNIO A. B. SIMÕES RAPOSO
 27 HENRIQUE LUZ FERNANDES
 28 ARISTIDES MARTINHO FAZENDEIRO
 28 MARIA ZULMIRA C. ALVES PIRES
 30 LUCIANO BRÁS DE ALMEIDA
 30 MARIA JÚLIA DOS SANTOS RUSSO



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

DIA MUNDIAL DA CRIANÇA



M.ª Assunção Freire

Em Portugal e nos PALOP (exceto no Brasil) e em mais 61 países, comemora-se no dia **1 de junho**, para assinalar a data da Conferência Mundial para o Bem-estar da Criança, proclamada nesse dia do ano de 1925, em Genebra.

Lembrei-me, de escrever dois pequenos poemas de que as crianças que vivem nos nossos afetos pudessem gostar, incluindo as crianças que muitos de nós, ainda somos.

Poema da Xícara

A dona da xícara
Pediú chá de tília

Veio o chá de tília,
Pediú de perpétuas.

Veio o de perpétuas,
não gostou da xícara.

Pediú outra xícara,
Uma cor de púrpura.

Veio mais uma xícara
Mas, tinha outra cor.

A dona da xícara,
Em grande fragor,
Disse então, com fúria:
Já não quero o chá.

Tomou por injúria
A ela, sinhá,
A coisa banal,
Da troca do chá.

E fê-lo por mal.

A dona da xícara
É uma bruxa má.

M.ª Assunção Freire

A excursão

No autocarro encarnado,
la toda a gente a rir,
O motorista calado,
la atento a conduzir

No autocarro amarelo,
la toda a gente a falar.
O motorista Marcelo,
la, pimpão, a guiar.

No autocarro da frente,
la toda a gente feliz,
Nisto, parou de repente,
Só não bateu, por um triz.

No autocarro de trás,
Perante o acontecido,
Ficaram todos em paz,
Ninguém se tinha ferido.

Autocarros em fileira,
Também ia um azulão,
Cheio de gente porreira,
De Lisboa a Azeitão.

Deixamos a comitiva,
Enchemos o restaurante,
Todos na expectativa,
Dum almoço retumbante.

M.ª Assunção Freire

O VINHO



M.ª Assunção Freire

O texto que se segue aborda o tema de duas maneiras:

1. – A bondade do vinho, pelo lado subjectivo e conceptual.
2. – A bondade do vinho, pelo lado científico.

A primeira, foi-me sugerida por um e-mail da nossa companheira e associada, Lurdes Brandão, do qual vou respigar alguns slogans:

- A penicilina cura os homens, mas é o vinho que os torna felizes. (Alexander Fleming)
- O vinho é a parte intelectual da comida. (Alexandre Dumas)
- Uma barrica de vinho produz mais milagres que uma igreja cheia de santos. (provérbio italiano)
- Os vinhos são como os homens: com o tempo, os maus azedam e os bons apuram. (Cícero)
- Nas vitórias é merecido, nas derrotas é necessário. (Napoleão)
- O bom vinho é poesia engarrafada. (Robert Louis Stevenson)
- Um bom vinho alegra o coração dos homens. (Sagrada Escritura).

Nestes sete edílicos e inspirados ditados quem quiser acreditar, acredita, mas, no texto que se segue, acho que deve acreditar mesmo, já que é comprovadamente científico. Devo avisar que o mesmo contém expressões que poderão ferir a sensibilidade dos leitores. Lembro que, no Auto da Barca do Inferno, Gil Vicente põe o diabo a dialogar com Joane, onde este diz ter morrido de caga merdeira.

Segue o texto:

Foi provado, em pesquisa científica, que se beberem mais de 1 litro de água, por dia, durante 1 ano, no final do ano terão ingerido mais de 1 quilograma de coliformes fecais que estão diluídos na água, ou seja: 1 quilo de merda!!

Já bebendo vinho, não se corre esse risco, uma vez que esses coliformes não sobrevivem ao processo de fermentação. Por isso, peço que comuniquem a todos os que bebem água que essa porra faz mal.

Está dado o alerta! Depois, não digam que não avisei. Quem tiver consciência, vai chegar à conclusão de que:

É muito melhor beber vinho e dizer umas merdas, do que beber umas merdas e não dizer nada!!!

6 curiosidades sobre Lisboa



Lisboeta que se preze sabe responder a estas 5 questões sobre a cidade. Ou então não sabe, mas finge.

1. Por que é que os homens do lixo são “Almeidas”?

Chamamos “Almeidas” aos homens que recolhem o lixo porque os primeiros a fazer esse trabalho

vinham de Almeida, na Guarda, vila fronteiriça da comarca de Pinhel. Se fossem naturais da Lixa, cidade do concelho de Felgueiras, esta história tinha mais piada.

2. Por que é que há um arco no meio da Praça de Espanha?

O arco que está no meio da praça fazia parte do Aqueduto das Águas Livres e estava na Rua de São Bento. Foi desmontado aquando de umas obras de remodelação, em 1938, e esteve espalhado na rotunda da Praça de Espanha até 1998, ano em que um gigante apaixonado por Legos o devolveu à sua forma original.

3. É mesmo proibido dar de comer aos pombos? Porquê?

Dar milho aos pombos é proibido de acordo com o n.º1 do Art.º 60º do Regulamento de Resíduos Sólidos. A dieta é obrigatória para evitar que esta praga se reproduza. Ou seja, se os pombos comerem os seus restos de pão e bolos não vão comer o milho contraceptivo que é distribuído pela cidade com o objectivo de controlar essa encantadora população de aves que insiste em redecorar os nossos carros com os seus excrementos.

4 . Quanto ganha o presidente da Câmara?

Está a pensar candidatar-se ao cargo? Acha que podia fazer melhor ali no Eixo Central ou tem outras ideias sobre como tornar o trânsito mais caótico em 2018? Fique a saber que um presidente da Câmara de Lisboa ou Porto ganha 3.587€ ilíquidos por mês, 55% do salário base do nosso presidente. O cálculo do ordenado é feito com base no número de eleitores de cada município.

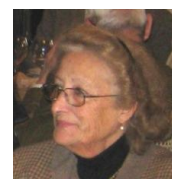
5. Quanto mede a rua da Betesga? É assim tão pequena?

A Rua da Betesga tem aproximadamente 10 metros de comprimento e é tida como a rua mais pequena de Lisboa. A expressão “meter o Rossio na Rua da Betesga” é usada sempre que um lisboeta muda de casa e tem de tirar o sofá pela porta da entrada.

6. Quanto tempo demoraram as obras de Santa Engrácia?

284 anos. De 1682 a 1966. Demorou, mas lá que ficou uma obra bonita, isso ficou.

Aprender a atar os cordões dos sapatos e não saber respeitar o próximo...



Maria Clara

Um dos advogados dos considerados responsáveis pela invasão da “academia” em Alcochete, ao conhecer a sentença de prisão preventiva dos que foram apanhados pelas autoridades, em jeito de desabafo lastimoso, dizia mais ou menos isto :“-É preciso ver que se trata de indivíduos entre os 19 e os 28 anos, a quem os pais, até há pouco tempo, ensinavam a atar os cordões dos sapatos...”-

É caso para perguntar onde estavam, e o que faziam os respectivos pais no âmbito de ensinamentos sobre vivência e convivência social; sobre respeitar os outros; sobre não dar guarida a sentimentos de ódio e raiva; sobre não se deixar inflamar por ímpetos destrutivos e sobre saber recusar estratégias de manipulação obsessiva para alcançar resultados, por vezes inconfessáveis.

Existe uma cultura de violência?

Os cientistas entram em conflito: o homem é violento por natureza ou a sociedade é que o faz assim? A vontade de brigar tem raízes biológicas?



“- Eis algumas das graves questões que colocam os cientistas em conflito. Um modo de tentar saber é olhar os bichos. Existem, entre os animais, diversos tipos de agressividade. A mais conhecida é a predatória, que faz um carnívoro matar para comer. Em algumas espécies que vivem em grupo, brigas feias também surgem na defesa do território de cada um. Além

disso, a agressividade pode aparecer na disputa pela fêmea — garanhões trocam coices e patadas por uma bela égua, por exemplo.

Existe ainda a agressividade dominante, imposta por um líder cuja postura é a manipulação. Ao contrário dos seres humanos, entre os ratos, há sempre um indivíduo que domina o grupo, mas de forma positiva: diante de qualquer desordem, ele aproxima-se e faz gestos ameaçadores, como se fosse atacar. Nunca chega a vias de facto, mas a encenação inibe os animais que desejam brigar entre si.

“A mais intensa agressividade é a da mãe na defesa dos filhotes. Devido a mudanças hormonais após o parto, qualquer fêmea vira uma leoa”, acredita o professor Frederico Graeff, da Universidade de São Paulo – Ribeirão Preto, um dos raros especialistas brasileiros num ramo relativamente novo da ciência, a Psicobiologia.”-

HENRI KOBATA - Consultor para gestão organizacional e de pessoas com olhar em sustentabilidade ambiental e emocional, escreve :

De onde vem tanta crueldade?

Uma das marcas mais chocantes da personalidade humana é a crueldade. Basta prestar um pouco de atenção nos noticiários, nas pessoas à nossa volta e em nós mesmos. Nos campos de futebol, ou em qualquer competição esportiva, onde as emoções ficam mais afloradas. Também nos locais de trabalho e nas salas de aula. Em todos os casos, os que se saem bem das competições sentem-se mais fortes, mais poderosos, mais espertos.

Um prazer que, não raras vezes, extrapola os limites da sensação pessoal e se transforma em ações abertas de chacota e de humilhação contra os que não tiveram a mesma sorte. E existem outras crueldades nem sempre percebidas como tal. Negar esforços para ensinar a ler e a escrever os que não sabem, escondendo deles o mundo e os direitos que têm, não é uma crueldade abominável? Não é crueldade dos professores, quando dão aulas de péssima qualidade aos estudantes justificando baixos salários, roubando-lhes o direito de aprender no tempo adequado os conhecimentos que farão falta no futuro? E quando se nega direito à vida aos animais, e quando se encara a violência contra eles como algo de menor gravidade do que maltratar os seres humanos? O que dizer dos médicos que não comparecem nos horários certos aos seus locais de trabalho abandonando pacientes? E dos políticos que desviam recursos públicos que deveriam ser destinados ao bem-estar de uma nação? É tudo crueldade, uma crueldade sem fim.

O ser humano é cruel nas relações com todas as vidas, inclusive com as vidas humanas. Não nasce assim, aprende a ser assim. É bom lembrarmos o óbvio. A crueldade é inversamente proporcional ao espírito de solidariedade, à capacidade de enxergar o outro, à forma generosa de ver a vida. Como desejarmos um mundo melhor, se praticamos ações de crueldade todos os dias? É bom ter o termômetro dos opostos sempre à vista: mais crueldade, menos solidariedade, menos paz. Porque o discurso tão comum sobre a paz e contra a violência não tem a mínima eficácia diante do hábito da crueldade.

De onde vem tanta crueldade? Desde a infância aprendemos que devemos vencer sempre e, para vencer, somos lembrados permanentemente para não sermos perdedores, como alguém que tem nome e sobrenome. Você vai ficar que nem o fulano! Na escola, zoamos os feios, gordinhos, damos apelidos humilhantes aos colegas. Não é por acaso que *bullying* é corrente até nos locais de trabalho. A crueldade cresce de forma abundante no mundo contemporâneo movido a espírito egocêntrico. Porque o que importa é vencer, mesmo que muitas vezes tenha que ser de forma ilegítima. Na sociedade individualista e competitiva é assim. Somos treinados para sermos assim. É fácil saber de onde vem a crueldade. Vem da educação que recebemos e, na vida adulta, quando já temos capacidade de discernir, do modelo de vida que escolhemos.

Mas como não se nasce já munido de crueldade, a não ser em casos de doença, ainda há esperanças. Não é fácil mudar a relação com todas as coisas da vida, é verdade. Entretanto, como a crueldade é algo que se aprende, a notícia maravilhosa é que podemos desaprendê-la se quisermos. Isso significa que ainda podemos ter um mundo melhor e uma vida de paz.

Em relação a Alcochete... e aos acontecimentos de 15 de Maio.



À excepção dos que realizaram o assalto e a violência contra jogadores, treinador, equipa técnica e os mais que estavam no balneário, ninguém podia ficar indiferente perante o espectáculo horrível e vergonhoso.

Jogadores e elementos do staff deram às autoridades o testemunho sobre um dos dias mais negros da história do futebol nacional. Socos, pontapés, estaladas, cintos, empurrões, tochas, ameaças, caras tapadas e alvos definidos são só alguns dos muitos factos que foram relatados à GNR, segundo divulgou o jornal "Expresso".

“ Governo repudia violência na Academia e confirma detenções ”

“-Não estão em letra miudinha nem foram escritas apenas de passagem. Mas a verdade é esta: a lei que estabelece as regras do combate à violência nos espetáculos desportivos inclui alíneas que não se aplicam apenas às claques, mas também aos responsáveis dos clubes que promovem os eventos, neste caso jogos de futebol. Alterada em 2013, a legislação obriga os dirigentes a “usar de correção, moderação e respeito” em relação aos outros intervenientes no espetáculo e a “não proferir ou veicular declarações públicas que sejam suscetíveis de incitar ou defender a violência, o racismo, a xenofobia, a intolerância ou o ódio, nem tão pouco adotar comportamentos desta natureza”. Do mesmo modo, estão impedidos de apoiar, “sob qualquer forma, grupos organizados de adeptos”, em violação dos princípios e regras definidos na lei.”-

Até quando as pessoas vão atropelar e ignorar os princípios de “Cidadania” quando se comportam como facínoras?

Maria Clara

HEMORRAGIA DIGESTIVA

Falamos em hemorragia digestiva quando há perda de sangue pelo tubo digestivo. A perda de sangue pode dar-se pela boca ou pelo ânus.

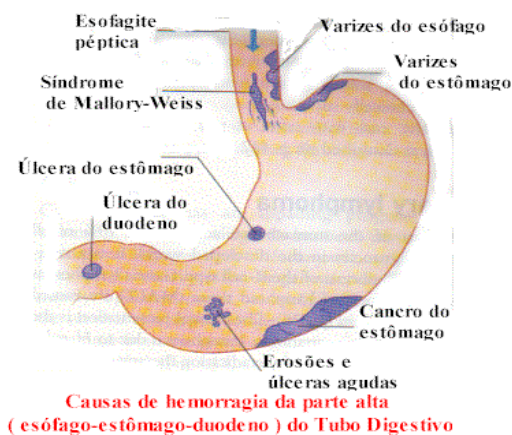


Dr^a. Patrícia Alves

Existem vários tipos de lesões do tubo digestivo suscetíveis de levar à perda de sangue. É muito frequente essas perdas passarem despercebidas e só serem detetadas, bem como as causas que as provocam, no decurso de uma investigação de anemia por falta de ferro. Contudo, essas perdas podem ser visíveis e na sua presença o doente deve tentar obter uma consulta médica o mais rapidamente possível.

De acordo com a localização das lesões ao longo do tubo digestivo costumam classificar-se as hemorragias digestivas em:

1) HEMORRAGIAS DIGESTIVAS ALTAS (HDA)



O sangue é proveniente de lesões localizadas na parte alta do tubo digestivo, ou seja no esôfago, estômago e porção inicial do intestino delgado (duodeno). (Figura1)

A quantidade de sangue perdido é muito variável. No caso de rotura de varizes esofágicas, lesões que ocorrem maioritariamente em doentes com cirrose hepática, ou em qualquer uma das outras situações desde que a lesão provoque a rotura de uma artéria, a hemorragia pode ser muito abundante. Quando tal acontece, o doente vomita sangue e perde sangue pelas fezes que apresentam um aspeto de borra de café e têm um cheiro fétido. Independentemente da

quantidade de sangue perdido, trata-se de uma emergência médica e é obrigatório o doente dirigir-se ao hospital mais próximo.

Para diagnosticar a causa da hemorragia digestiva alta, o médico realiza uma endoscopia digestiva alta. Para tal usa um instrumento denominado endoscópio. Este é um tubo fino, flexível, com uma câmara na sua extremidade, ao qual podem ser acoplados instrumentos de pequenas dimensões que permitem estancar a hemorragia durante a realização do exame.

1) HEMORRAGIA DIGESTIVA BAIXA (HDB)

Utiliza-se esta designação para as perdas de sangue pelo ânus.

a) Das várias causas possíveis, as **hemorroidas** são a mais frequente.

No entanto, é importante ter presente que mesmo quando a perda de sangue ocorre numa pessoa que sabe ter hemorroidas, essa pessoa deve consultar o seu médico.

A presença de hemorroidas não exclui a existência de uma outra doença associada, potencialmente mais grave.

- b) O **cancro do cólon** ou **intestino grosso** é das causas frequentes de HDB. Pode surgir em qualquer segmento do cólon, mas é mais frequente na parte terminal (**cancro colorretal**)

O cancro do cólon afeta igualmente homens e mulheres, habitualmente depois dos 50 anos. Estão em maior risco as pessoas com **pólipos** e as que têm uma **história familiar** de cancro de cólon ou antecedentes de uma doença inflamatória crónica do intestino (Colite Ulcerosa ou Doença de Crohn).

A ingestão regular de **carnes vermelhas** e de **gorduras** em excesso aumentam a probabilidade da doença aparecer.

O cancro do cólon é uma das formas de cancro mais frequente, mas pode ser evitado e é curável. Assim, é muito importante fazer os exames necessários para a sua deteção precoce depois dos 50 anos.

- c) Os **pólipos do cólon** são formações que surgem na mucosa do cólon. Alguns pólipos aparecem como protusões em forma de cogumelo suportadas por um pedículo (pólipos pediculados). Outros surgem como crescimentos aplanados da mucosa (pólipos sésseis).



Existem diversos tipos de pólipos, a maioria dos quais é benigna (não cancerosa). No entanto, o pólipo adenomatoso, que corresponde a cerca de dois terços de todos os pólipos no cólon, pode degenerar em cancro do cólon e reto

- d) Os **divertículos** (Figura 2) são outra causa frequente de HDA.



Um divertículo é uma protrusão sacular da camada que reveste o interior do intestino grosso ou cólon (denominada mucosa) através da parede muscular do mesmo. Tipicamente mede entre 5 e 10 mm.

A presença de **fibras** na alimentação constitui indiscutivelmente um **fator de proteção**, ao contrário do que sucede com o consumo de carne vermelha e de gorduras que são comprovadamente fatores de risco.

Na maior parte dos casos a presença de divertículos no cólon (**diverticulose**) não dá sintomas, mas a situação pode complicar-se com infeção de um ou mais divertículos (**diverticulite**)

Este termo representa um espectro de mudanças inflamatórias que variam de uma inflamação local à peritonite generalizada com perfuração do intestino. Quando há peritonite, a maioria dos doentes tem dor no quadrante inferior esquerdo que se agrava no exame físico quando no decurso da palpação da zona atingida o médico retira subitamente a mão. Surge, também, febre e aumento dos glóbulos brancos.

Em certos casos a perfuração intestinal fica controlada e resulta na formação de um abscesso que, além dos problemas a curto prazo decorrentes da infeção grave, pode ter consequências a médio e longo prazo se não for adequadamente tratado.

O **sangramento** dos divertículos é pouco frequente, mas quando ocorre pode ser muito abundante e exigir a reposição do sangue perdido mediante a administração de transfusão de sangue.

- e) As **angiодisplasias** são as malformações vasculares adquiridas mais comuns do tubo digestivo e constituem a principal causa de hemorragia do intestino delgado em indivíduos com mais de 50 anos.

Na angiодisplasia a hemorragia manifesta-se, na maioria das vezes, por anemia por falta de ferro e/ou sangue oculto positivo nas fezes, e menos frequentemente sob a forma de hemorragia manifesta.

Para detetar as causas de perda de sangue pelo ânus, estão disponíveis os seguintes exames:

Toque rectal — O médico insere o dedo indicador no ânus para identificar a presença de massas ou formações fora do normal. Este exame apenas permite detetar lesões localizadas nos últimos centímetros de intestino grosso;

Pesquisa de sangue oculto nas fezes — Uma amostra de fezes é examinada para procurar identificar vestígios de sangue;

Rectossigmoidoscopia — Um rectossigmoidoscópio é um tubo fino, iluminado e adaptado a uma câmara de vídeo, que é inserido no recto, permitindo ao médico examinar a mucosa e identificar a presença de lesões no reto e na porção terminal do cólon (chamado de cólon sigmóide);

Colonoscopia — Este exame é realizado com uma versão mais longa do instrumento utilizado na rectossigmoidoscopia, o chamado colonoscópio, e que permite observar a totalidade do cólon. Além de diagnóstica, em muitos casos a colonoscopia pode ser terapêutica, uma vez que permite realizar a excisão de pólipos ou o estancamento de uma hemorragia, por exemplo.

POESIA

«É só com sangue que
se escrevem versos»
- Saúl Dias



O SANGUE DE ESCREVER VERSOS

não sei de onde virá,
se de ignotos universos
e seus longes horizontes.
Se do fogo, se do mar.
Se dos lagos, se das fontes.
Se do breu, se do luar
ou, se em nada disso, está.

Aquele que escreve versos
e não põe sangue na escrita,
que não sofre, que não grita,
pode tê-los como certos,
com métrica “apuradinha”,
bonitos, linha após linha.

Pode gostar d’escrivê-los,
gozar a sua leitura.
Pode dá-los ou vendê-los
ou guardá-los na gaveta.

Pode ter muita cultura.
Pode, até, ser um esteta,

mas, não diga que é poeta.

M^a.Assunção Freire

MOMENTOS



Há momentos na vida
Em que se impõe pensar
Em toda a importância
De um só fugaz momento
Que impõe a todo o ser
Um acontecimento
Súbito, sem medida:
O acto de nascer,
O amor imprevisto,
A dor do esquecimento,
A flor que desabrocha,
A luz que se apagou,
O sonho que findou,
O estalar da rocha...
O descarrilamento,
Mesmo o tremor de terra,
Tudo isto se encerra
No espaço de um momento!...

É de momentos que se faz a vida!...
Os minutos, as horas e os dias
Não são mais do que concepções vazias
Que nada nos traduzem de concreto!...
Os momentos são fontes de verdade:
São eles que traduzem, com acerto,
Tempo pleno...toda a eternidade!...

M^a.Hermínia Anastácio

