

ECOS

da Academia de Saberes



Academia de Saberes de Aveiro

Praça da República – Casa Municipal da Cultura, 1º andar – 3810-156 Aveiro

Telefone 234108360; Telemóvel 963420530

Ano VI - Nº 3

Junho 2012



Nesta Edição:

Em Foco

- Juventude, Sempre!
- Entrevista com a Presidente da Direcção
- Notícias da Academia



Ficha Técnica

Ecos da Academia de Saberes
Academia de Saberes de Aveiro

Coordenação e Redacção

Área de Comunicação

Informatização e Paginação

A. Coutinho Dias e M^a Cacilda Marado

Nota: Este jornal está escrito de acordo com a ortografia antiga.

Colaboradores desta edição

Aida Viegas
Albertina Vaz
António Coutinho Dias
Conceição Neiva
Elizabeth Azevedo
Graciete Manangão
José Carreto Lages
José Manuel Cachim
Maria Cacilda Marado
Maria Celeste Salgueiro
Maria Helena Fidalgo
Maria Idalete Ratola
Maria José Sampaio
Maria Teresa Coutinho Albuquerque
Sílvia Paradela

Editorial

Fazer da vida uma eterna juventude foi o mote de alguns academistas que, jogando com as palavras, quais bonecas russas, deixaram vivências, bem-quereres e esperanças.

Ler a mensagem da Presidente da Direcção é constatar que o dinamismo e a determinação continuam a nortear a actuação dos sócios da Academia.

Porque *O Ecos* quer continuar imbuído do propósito de mostrar a vitalidade da nossa Academia, aqui está com mais um número.

E como há um tempo para tudo, este é o tempo de desejar umas férias retemperantes a todos os leitores do *Ecos*. Bem assim, agradecer a todos a colaboração que têm prestado a este órgão de comunicação.

Maria Cacilda Marado

A Vida foi-nos dada, mas só a merecemos quando a damos

Entrevista com a Presidente da Direcção da Academia de Saberes de Aveiro, Maria Teresa Coutinho Albuquerque

Ecos da Academia de Saberes (E. A.): - **Sabemos que a ideia de criar uma Academia para as pessoas na idade sénior lhe pertence. Como co-fundadora da Academia de Saberes, diga-nos se as expectativas do acto criativo têm sido atingidas.**

Maria Teresa Coutinho Albuquerque (M.T.C.A.): - Fui co-fundadora, com a colega Florinda Silva, da Academia, mas não posso deixar de considerar, igualmente, co-fundadores todos aqueles que participaram, com entusiasmo, no projecto da construção desta Universidade Sénior num tempo de incerteza quanto ao seu futuro.

A adesão por parte de formadores convidados e de formandos que acreditaram na iniciativa foi, desde logo, largamente superada e a ânsia de verem começar o ano lectivo manifestou-se desde a primeira hora.

O acto criativo supera muitas vezes o sonho... E o sonho torna-se realidade pela força da vontade e pelo tempo que lhe dedicamos.

Em Novembro de 2004, contávamos com 70 inscrições entre formadores e formandos. Hoje, a Academia cresceu e vai a caminho das cinco centenas de sócios efectivos. Crescemos na alegria do encontro e no desejo de nos enriquecermos intelectual e afectivamente. Para mim, é uma gratificação total.

E. A.: - **Pela terceira vez, faz parte da Direcção da Academia de Saberes. Pedimos-lhe que nos diga como tem sido, até ao momento, a sua experiência como Presidente da Direcção.**

M.T.C.A.: - Na presidência da Direcção ou fora dela, a Academia será um lugar de afectos e de aprendizagem, uma fonte permanente de enriquecimento humano, um espaço de solidariedade e de partilha, o que muito me apraz.

Como Presidente, tenho recebido provas de amizade e de incentivo, sugestões e críticas que me ajudam a realizar, ainda com maior empenho, a missão que tenho entre mãos - servir todos os sócios.





E. A.: - Dado que o aumento das inscrições na Academia tem sido bem visível, como é que encara a exiguidade do espaço de que esta instituição dispõe, para o desenrolar das múltiplas actividades que ela oferece?

M.T.C.A.: - É verdade que o número crescente de inscrições de novos sócios na Academia tem sido significativo. E vai continuar a crescer. Como costume dizer por graça, as paredes não são elásticas, mas os protocolos que se estabeleceram com o Museu de Aveiro, para as aulas de História de Arte e Património, a Escola Secundária Homem Cristo, para as aulas de Informática e o Sporting Clube de Aveiro, para a Hidroginástica, possibilitam-nos uma parte da resposta a esse problema.

Também a cedência do Salão do Recreio Artístico, ainda que paga, colmata a falta de um salão onde se pudessem ensaiar as várias modalidades de Dança.

Apraz-nos realçar que a Edilidade Aveirense, sensível e atenta à precariedade das nossas instalações, e já desperta para o papel importante que a Academia ocupa no tecido social da cidade, nos tenha disponibilizado, desde o início deste ano lectivo, o Salão Nobre dos Paços do Concelho, onde realizámos a Abertura Solene do Ano e a Assembleia Geral de Sócios.

Ao Sr. Dr. Élio Maia, presidente da Câmara de Aveiro a Direcção da A.D.S.A. manifesta a sua gratidão.

E. A.: - Considerando que a Academia desenvolve um serviço notável, em seu entender, quais são as razões da qualidade do serviço que ela presta?

M.T.C.A.: - O serviço que esta Universidade Sénior presta aos seus sócios assenta enormemente nas qualidades pedagógicas e humanas dos seus Formadores. Voluntários e apaixonados pela sua missão, dedicam-se não só à transmissão e partilha de conhecimentos, mas também, e sobretudo a criar laços que fortificam as relações entre formandos e entre formandos e formadores.

Para todos e cada um deles, para os que já foram e para os que continuam a sê-lo de alma e coração, vai também a nossa palavra de gratidão.

Sem Formadores não haveria Academia!

E. A.: - Dificilmente, encontramos bela sem senão. Quais lhe parecem ser os pontos menos bons da Academia e como considera que poderão ser ultrapassados?

M.T.C.A.: - Sociologicamente este ponto fraco a que me referirei está bem explicado pela nossa idiosincrasia como Povo. Alheamo-nos com facilidade dos nossos direitos. Por falta de vontade, por comodismo ou por distração. Queremos com isto referir-nos à ausência notória dos sócios em actos particularmente importantes da vida de uma Associação, nomeadamente nas Assembleias Gerais, onde se discutem assuntos de relevo e onde a taxa de presença não chega geralmente aos 10%. E até os clubes que todas as 6^{as} feiras animam as tardes da Academia registam um número diminuto de presenças.

Divulgamos tudo o que se passa via *internet* ou em avisos afixados nos *placards*.

E. A.: - E, a finalizar, que projectos tem a Academia de Saberes para o novo ano lectivo?

M.T.C.A.: - Para o novo ano lectivo, a Direcção da Academia continuará a proporcionar a todos os seus sócios a possibilidade de aprender, reaprender e partilhar saberes. Continuará a concretizar sonhos que a vida activa não permitiu. Continuará a pugnar para que os aposentados se sintam cidadãos de corpo inteiro, elementos activos e actuantes numa sociedade para a qual deram durante muitas décadas o melhor de si.

Estamos atentos às sugestões e aos pedidos que nos foram dirigidos e, por isto, serão criadas novas Áreas: Fotografia, Ginástica (Alongamentos), História de Portugal e formar-se-á uma Tuna.

Promoveremos o salutar intercâmbio entre Universidades Seniores, não só através do III Encontro de Coros a realizar em Maio, mas também através de outras iniciativas.

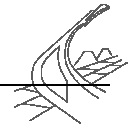
Continuaremos receptivos a todos os convites dirigidos ao Coro da A.D.S.A., às Danças de Salão e às Danças Tradicionais, ao Teatro ou aos Grupos dos Bandolins, para actuar em espectáculos de beneficência ou outros.

Continuaremos a celebrar condignamente as festividades de Natal, Carnaval e Páscoa com almoços ou jantares convívio, em que se celebra a Vida, e na nossa Festa de Fim de Ano Lectivo, mostraremos no palco as nossas habilidades...

Também em Junho, as formandas de Pintura e de Artes Manuais apresentarão publicamente a expressão dos seus talentos.

Nas férias da Páscoa, e em Julho, realizar-se-ão as maiores viagens que, levando-nos a outras culturas e a outros povos, com outras mentalidades, nos enriquecem culturalmente e nos ajudam a perceber melhor as diferenças.





Como vem sendo hábito, não descuraremos as visitas de estudo dentro do nosso país, quer sejam da iniciativa das Áreas de Formação, quer da Direcção da Academia.

E o Jornal “Ecos” da Academia continuará, como desde o primeiro número, a dar-nos notícias do que ao longo de cada trimestre lectivo vai acontecendo nesta Universidade Sénior. Através dele apreciamos também a Arte de quem, através da palavra, traduz sentimentos, vivências, sonhos e realidades...É um espaço de referência para todos nós e um motivo de orgulho para quem nele colabora. E a esta Direcção cabe o dever de agradecer à Área de Comunicação todo o trabalho e o empenho que desenvolvem, até que ele chegue à mão do leitor.

E. A.: - Este espaço também lhe pertence para deixar uma mensagem final aos academistas.

M.T.C.A.: - Aos Academistas deixo um pensamento do poeta indiano Rabindranah Tagore que muito admiro: “ A Vida foi-nos dada, mas só a merecemos quando a damos”.
E é no dar que se recebe!!!

Notícias da Academia

Em jeito de crónica



Aldeia de José Franco

Foi nos dias 31 de Maio e 1 de Junho p.p. que os formandos das Áreas de Comunicação, e os que se lhe quiseram associar, efectuaram uma viagem de estudo há muito prospectada: Casa das Histórias Paula Rego e Quinta da Regaleira.

O dia estava convidativo, o sol raiava e a temperatura estava ao jeito de muitos – calor, muito calor!

Em plena A8, rumo ao Cabo da Roca, o calor da amizade, porém, não foi o único ingrediente a aquecer os corações. O sistema de ar condicionado não funcionava por mais instantes tentativas do prestimoso condutor, o sr. Paulo. Calores, aflições, reclamações à empresa, já distante. Tudo tem remédio, diz-se – porta aberta e em frente! Cedo chegámos à aldeia de José Franco, novidade para alguns dos viandantes, e peregrinámos pelos recantos legados por este homem simples que deixou a nossa História mais rica. Ao Cabo da Roca, aportámos também, nesse final da manhã, que, qual prenúncio de chegada sebastianina, se escondia em denso nevoeiro.

Mas, viajantes entusiastas, com alguns espaços estomacais já em branco, chegámos ao restaurante, ali por perto, e foi com muita alegria que misturámos o sabor da ementa com o da amizade, em franco convívio.

Mas urgia chegar a horas à Casa das Histórias Paula Rego. Assim aconteceu e, francamente, valeu a pena. Uma exposição notável de pintura transformada em aula viva pela excepcional Guia que nos transportou aos mundos da autora e aos de cada um de nós ao completarmos os “não ditos” de Paulo Rego.

No final da tarde, instalámo-nos no hotel, no Estoril, jantámos e, chegada a hora, dirigimo-nos ao casino do Estoril para apreciarmos *O Melhor de La Féria*. O tempo passou depressa, mas ficaram as imagens e as leituras das linhas e entrelinhas que, certamente, vão ficar connosco.

No dia seguinte, com uma antecedência desmedida, admitamos, dirigimo-nos à Quinta da Regaleira, um espaço emblemático pela beleza da natureza, pela miscigenação arquitectónica, mas, sobretudo, pelas leituras de prováveis ritos iniciáticos num dos locais mais chamativos – o poço de iniciação.

Depois, um passeio pedestre pelo centro de Sintra até se chegar ao restaurante para almoçar. Uns pequenos desencontros em relação à hora da saída,

Quinta da Regaleira





mas, na *hora certa*, de novo no autocarro; dessa vez, rumo a casa, passando por Óbidos. E não digam os leitores que não houve, mais uma vez, *pontaria* – no preciso momento em que os nossos jogadores da selecção nacional se deixavam levar numa euforia colectiva pelas ruas do burgo. Como que a confirmar que a Comunicação Social tem o *efeito biombo* em momentos especiais, ou seja, *mostra para esconder*, neste caso, as contradições, as preocupações, as injustiças, os devaneios praticados pelos nossos governantes. Porém, algumas preocupações mais nos chegaram, e sempre ligadas à qualidade do veículo. Se lerem o texto que se segue ficarão mais esclarecidos. Chegámos à hora prevista e creio que muito felizes por termos dado as mãos em mais um passeio organizado pela Academia. Sabe bem viver com entusiasmo!



Casa das Histórias de Paula Rego

Maria Cacilda Marado

Autocarro do amor

Obrigada:

À equipa de cuidados primários de saúde que tão sábia e carinhosamente me tratou.

Aos voluntários da retaguarda que me proporcionaram as maiores e melhores mordomias.

Aos restantes voluntários pelo carinho e cuidados inesgotáveis.

Ao sr. Paulo que manteve sempre aberta a porta do veículo, à revelia das leis da República Portuguesa.

À capitã da nau pela mãozinha no braço, pelos ralhetes maternais, pela forma como conduziu e, sobretudo, *apascentou o rebanho*.

O meu pedido de desculpas:

Pelo desencadear do *abalo sísmico* provocado pelo choque térmico.

Pelas ondas de choque propagadas em círculo (pedra no charco) que atingiram todos os utentes do *barco* transformado num ápice em hospital de campanha.

Pelas anedotas arrastadas a tentar iludir *o pessoal a bordo* (tentativa falhada de o divertir!).

Na verdade, *ser sexalescente* é:

“Alimentar o sorriso, sabendo que ele é o cartão de visitas das pessoas de bem!

Acreditar que, mais que recordar o passado, importa preparar um futuro melhor, vivendo intensamente o momento presente.

Dizer não ao pessimismo que nada constrói.

Acreditar em todos os homens, independentemente da raça ou da cor.

Dizer não ao individualismo e ao egoísmo.

Acreditar no diálogo, na força da amizade e da fraternidade.

Conservar sempre a frescura interior e dar de graça o sorriso a quem passa.

A música, a magia e a poesia apenas estão ausentes nos corações sem amor!”

A finalizar, e parafraseando um anónimo, mais um pedido e um conselho:

Amem-me quando menos eu merecer, porque é nessa altura que eu mais necessito de ser amada.

Como a vida não é propriamente esperar que a nuvem passe, vamos aprender a dançar com os pingos da chuva?

Receita de Papos de Anjo e de Barrigas de Freira

Junte a magia do José Franco, da Susana e do António (guias) com a beleza do La Feria, digo, do Melhor de La Feria, uma estada em Londres, com ida ao casino, desfiles de moda, clínica particular com ar descondicionado, canções, anedotas,.. No fim, acrescente os ovos estrelados, uns inteiros outros nem por isso. Bata com a varinha de condão da Cacilda e vai ao forno a mais ou menos 40° até que os Anjos quase percam os papos e as freiras as barrigas. Servem-se bem (põe quente nisso!) quentes acompanhados com o anjo sem papo, o sr. Paulo. Deslizam bem, se acompanhados com água quente da colheita de 2012.

Idalete





Teste de Português

Na aula de Comunicação respondemos a um teste de português e saiu-me este comentário:

Com pontos deste jaez
 Reparem no meu calvário
 Fazer testes de português
 Como no ensino primário

Eu em todas acertei
 Para já canto vitória
 Pois que desta me livre
 Da malvada palmatória

Um pedido vou fazer
 Para o português não falhar
 Para a próxima trazer
 A MÁQUINA DE CALCULAR!!!

E também um dicionário
 Para eu ter tudo à mão
 Respondo ao questionário
 E faço um figurão

São uma simplicidade
 Os testes à sabedoria
 Aprende com facilidade
 Quem anda na Academia

Cachim

Conversando e rindo

No passado dia 27 de Abril, a formadora da Área de Desenvolvimento Pessoal, Mónica Arvins, foi a oradora convidada das “Conversas de Abril”.

A temática apresentada abordou a Risoterapia – técnica, aplicação e efeitos.

A referida oradora começou por salientar o facto de a terapia pelo riso ou “risoterapia” ser utilizada em várias situações, em escolas, empresas, hospitais, em grupos e em casos individuais.

A risoterapia promove a comunicação, a abertura, a interacção, combinando-se com a Psicologia, ao utilizar técnicas de relaxamento, exercícios lúdicos e exercícios respiratórios. Os benefícios são significativos, a diversos níveis: fisiológico, mental e social. Efectivamente, há alívio de sintomas de *stress*, do desgaste emocional, da ansiedade e até dos ataques de pânico. Aumenta o desempenho pessoal e profissional e previne os estados depressivos. Pode ajudar a resolver problemas profissionais e pessoais.

Rir também faz trabalhar a musculatura facial.

Quando nos rimos, aumenta a oxigenação do nosso corpo, em especial a circulação do sangue no cérebro. Rir liberta, porque é uma forma de escape para a nossa ansiedade, para as nossas dores. O riso vai desbloquear tensões, sentimentos que estavam bloqueados.

Segundo a oradora, deveríamos rir cerca de 120 vezes por dia, para sermos mais saudáveis. Só o ser humano é capaz de rir... No nosso cérebro, há uma área perfeitamente localizada onde se encontra o sentido do “humor”, que até pode ser estimulado por eléctrodos, em caso de coma.

As gargalhadas prolongadas excitam todos os músculos da cara, dos pulmões, do coração, do abdómen e até das pernas.

A risoterapia baseia-se na fisiologia do riso. Foi na década de 60, do século XX, que se começaram a usar as técnicas do riso, em várias doenças.

Outra coisa interessante nesta palestra foi conhecer as vogais do riso.

Assim, rir com a vogal (A), potencia o bem-estar e a energia sexual. A gargalhada com (A) é a gargalhada por excelência, é a que tem mais amplitude. Repercute-se nos rins, hormonas e glândulas supra-renais. Reduz o medo e reforça a auto-estima.

Todos os presentes exercitaram o riso em (A). Depois veio o riso com a vogal (E). Esta liberta o fígado e a vesícula e facilita a digestão.

Com a vogal (I), há vibração na zona do coração. O riso com (I) activa o optimismo e a criatividade, actuando no sistema nervoso.

O riso em (O) actua sobre a cabeça e glândulas. Trabalha o sistema digestivo, baço e pâncreas.

O riso em (U) é um riso obscuro, mas activa o pulmão, facilita o bom funcionamento do intestino e liberta emoções recalçadas.

Todos estes tipos de riso foram exemplificados, com a realização de exercícios práticos, hilariantes, como foi o caso do cómico trava-línguas experimentado por todos:

“O RATO ROEU A ROLHA DA GARRAFA DO REI DA RÚSSIA”.

Mais uma vez foram salientados os benefícios do riso. O riso fortalece os músculos cardíacos, activa a circulação do sangue, relaxa os músculos, alivia as dores e liberta endorfinas. Tem efeito analgésico sobre os músculos, os órgãos e as articulações, transmitindo sensação de bem-estar e relaxamento. Diminui processos inflamatórios, ajuda a baixar o colesterol e a glicose.

RIR manifesta uma atitude positiva e, por isso, a mensagem final transmitida foi de grande positividade:

“RI, SORRI E VIVE FELIZ!”

GM





Outras Actividades desenvolvidas na Academia

1 - No dia 4 de Maio, promovida pela Direcção da Academia, decorreu uma visita de estudo a Vila Real e ao Parque do Alvão. Na verdade, as expectativas eram muitas, mas o tempo invernosu impediu-nos de atingir alguns objectivos. Mas, como não temos o poder de mudar o tempo...

2 - No dia 20 de Maio, mais uma vez, o coro da Academia de Saberes actuou com muito brilho no II Encontro de Coros, em que também estiveram presentes os das universidades seniores de Oliveira de Azeméis, da Covilhã e de Lisboa.

3 - No mês de Junho, promovida pela área de Património I, realizar-se-á uma visita de estudo à Cidade de Guimarães.

4 - No dia 15 de Junho, as duas turmas da Área de Comunicação fizeram um piquenique nas redondezas de S. Pedro do Sul, depois de terem desfrutado da magnífica paisagem da Serra de S. Macário.

E a fechar o ano lectivo com chave de ouro, no dia 21 de Junho, teremos a actuação das áreas ligadas à expressão, no Seminário de Aveiro, pelas 15 horas. À noite, o encontro terminará num jantar dançante.

Juventude, Sempre!

(Tema envolvente da Área de Comunicação)

Ânsia de Voar

Jovem já fui, já tive nos meus braços
Todo o ardor da vida concentrado;
Já viajei por todos os espaços
E já toquei no céu o sol doirado!

A dirigir o rumo dos meus passos,
Na alma um sonho grande, ilimitado;
Não havia canseiras nem cansaços
Para alcançar o alvo desejado!

Hoje que existem rugas no meu rosto
E o sol está no ocaso, quase posto,
Eu sinto ainda ânsias de voar!

Habita na minh'alma a Juventude,
Vontade de viver em plenitude,
Dentro de mim eu vejo a luz brilhar!

Maria Celeste

Mexa-se pela sua saúde

O ser humano sempre se preocupou com a temporalidade da existência. Procurou o elixir da eterna juventude, mas sem sucesso. Na realidade, o espelho não engana! Todos envelhecemos dia após dia.

É assim e pronto. Todos temos um trajecto de vida a percorrer. Devemos, por isso, utilizar cada dia que passa da melhor forma, de acordo com as nossas capacidades físicas, mentais, sociais e económicas. Vamos, por isso, ocupar-nos da velhice. A Velhice! Eu diria, a maturidade. Há uns anos, vi e ouvi na televisão um apontamento curioso a que achei muita graça. Discutiam-se as candidaturas à administração da Gulbenkian. Um dos candidatos anunciados era o Professor Dr. Eduardo Correia, já de propecta idade, que se recandidatava ao cargo. Um jornalista, claramente para espicaçar, perguntou ao Professor na altura em que ele se dirigia para o edificio da Fundação: “Sr. Professor, não acha que o senhor é já muito velho para se candidatar a Administrador da Fundação?” O professor parou, virou-se para o jornalista, olhou-o com um sorriso condescendente e respondeu-lhe com a calma de uma alma serena: “velho?! eu?!, O Sr. está enganado. Eu velho?, meu caro amigo, eu tenho muita idade, isso tenho, mas velho não, o que faz muita, muita diferença”. O professor seguiu o seu caminho. E o jornalista ficou paralisado, engoliu sem contestar, não ousando fazer mais perguntas.

O jornalista quis maliciosamente atribuir ao candidato a administrador da Gulbenkian uma dose de incapacidade pelo menos física senão mesmo mental. A resposta foi brilhante de sagacidade, própria de um espírito arguto. Eu tenho muita idade, mas velho não. Na antiguidade, as pessoas de idade eram as mais consideradas para o exercício de funções da governação da sociedade. A sua experiência de vida dava-lhes um estatuto de sensatez que os mais novos não possuíam. Já na Antiga Grécia, o filósofo Platão, no seu livro “A República”, reclamava que o Governo devia ser confiado a homens cultos e experientes, após os cinquenta anos de idade, dotados de sabedoria e de virtude, com vastos conhecimentos teóricos e de grande experiência prática. E aconselhava: “que se ouçam com atenção as palavras dos anciãos”. Também, no império Romano, havia um órgão consultivo que era o Conselho dos Anciãos, pessoas cultas e de muita idade, como nos fala Cícero e Séneca. Aliás, estes dois autores muito escreveram sobre a velhice. Dizia Cícero: “enquanto há vida há esperança”. A esperança tem o significado de uma afirmação positiva perante a





vida; a quem tem esperança não falta ânimo para enfrentar a vida e sorrir. Também Jean Paul Richter escreveu: “O que torna a velhice melancólica é o desaparecimento da esperança”. Viver exige, de cada um, esperança e participar no convívio social. Não basta aguardar que o tempo passe, que os dias se esfumem sem a luz e o calor de uma chama, com a mente e as mãos vazias. Os tempos rodaram geração após geração e, nos tempos actuais, com a evolução tecnológica, nem sempre os mais velhos têm acompanhado essa mesma evolução. Os mais velhos são olhados, muitas vezes, como uma menos valia no sistema organizacional. Logo que passam à situação da reforma sentem-se, quase sempre, marcados com o estigma de incapacidade. Há que reagir à segregação social. Não aceitar nem se conformar em ser marginalizado do mundo da actividade..

O reformado não pode nem deve aceitar acomodar-se apenas a ler o jornal, a ir à rua tomar o seu café, a ver televisão, a acompanhar os netos, (quando os há!), a ir às compras dos artigos de consumo diário, a participar no governo doméstico, a passear alheadamente ao volante da sua viatura. Deve, antes, criar uma actividade alternativa nem que seja no voluntariado para ajudar quem precisa. Porque, ajudando os outros, está a ajudar-se a si próprio a manter-se activo, ser pensante não acomodado à satisfação enganosa do conforto do sofá. Por que não fazer coisas que no tempo em que exerceu a sua profissão não lhe foi possível? Por que não reciclar conhecimentos esquecidos? Por que não fazer a permuta de ideias e conhecer o pensamento de outras pessoas, ricas em sabedoria e experiência? Por que não integrar-se numa comunidade activa, de pessoas colocadas em igualdade de circunstâncias? Por que não questionar e discutir as questões que conduzem à tirania do quotidiano? Por que não descobrir novas áreas do conhecimento? “O conhecimento torna a alma jovem e diminui a amargura da velhice”- dizia Leonardo da Vinci.

O conhecimento é uma boa almofada para o dia de amanhã. Por que não desenvolver áreas adormecidas no domínio do estético, da arte, da pintura, da música, da poesia? Amar a vida até ao último dia, inclusive, como um cálice de deliciosa bebida que se aprecia até à última gota. “Quem conserva a faculdade de amar e apreciar a beleza não envelhece”- escreveu Pablo Neruda nos seus versos. Por que não encantar-se com a beleza de tudo quanto existe, das pessoas, das paisagens, de monumentos, de lugares próximos ou longínquos? Por que não conhecer outros povos e outras culturas? Por que não desafiar a ciência e a tecnologia?

No fundo, combater a inércia e o conformismo. Não ter nada para fazer é a infelicidade dos velhos. E viver sem a náusea do processo da contingência, que atormentava Sartre, viver com alegria. “A alegria evita mil males e prolonga a vida”- dizia Shakespeare.

Foi para responder a todas estas questões, que se concretizou o sonho do nascimento da associação a que se deu o nome de “Academia de Saberes de Aveiro”. Constituída por forma legal, nos estatutos, o artigo 2º enumera os seus objectivos:

“a) Promover, assegurar e manter uma integração harmoniosa dos cidadãos aposentados e pré-aposentados, na sociedade;

b) Promover e fomentar o espírito de cooperação, apoio mútuo e solidariedade entre os mais velhos, evitando o seu envelhecimento precoce e analisando os seus saberes em prol da comunidade onde estão inseridos;

c) Incentivar o interesse pelos saberes, em ordem à obtenção, actualização, desenvolvimento, enriquecimento e partilha de conhecimentos e experiência cultural e social;

d) Contribuir com os saberes diversificados dos membros da academia para apoio a camadas mais jovens do nosso concelho ou outros concelhos do distrito, ajudando-os a exercerem plenamente a sua cidadania;

e) Promover e organizar palestras temáticas, visitas de estudo e outras actividades de natureza cultural, social e lúdica,

f) Promover a criação de uma instituição difusora de conhecimentos de nível médio e superior de formação artística, artesanal e de cultura geral, como complemento de formação ou em suprimento de carências, inserida no ensino extra-escolar.”

É de notar não só a nobreza dos fins em vista, como o seu impulso dinamizador na forma como os descreve. Os verbos que emprega no início da descrição de cada objectivo: promover, manter, assegurar, fomentar, incentivar, contribuir, organizar, criar. Todos os verbos imbuídos do mesmo princípio dinâmico, positivo e activo. De um modo geral, as actividades da Academia, desenvolvem-se em duas vertentes: a física e a cultural.

E, assim, vemos os associados a dar asas aos pés numa dança da chula ou do fandango, a criar harmonia e beleza num acerto de passos e de movimentos numa valsa, num cha-cha-cha, num merengue, num hip/hop ou num tango ou em atitudes de solene elegância no embalo da dança clássica.

E é ver os associados a concretizar emoções e





sentimentos em atitudes e movimentos na aula de expressão corporal.

Todo o movimento é energia e cria bem-estar físico e psíquico.

No domínio da cultura, o elenco é muito rico e diversificado.

Aborda-se em profundidade a história das religiões, a ética, a comunicação e a história de arte. Estuda-se em animados encontros o nascimento e a evolução da literatura, quer em prosa quer na poesia.

Editou-se no passado o primeiro livro de associados com as poesias que nesse ano escreveram e apresentaram nos seus encontros de poesia. E edita-se periodicamente o nosso jornal “ECOS da Academia de Saberes de Aveiro”, sob a prestimosa orientação da formadora Sr^a Dr^a Maria Cacilda Marado, que veicula as notícias mais importantes do que se passa nas diversas áreas de actividade da associação e dá a lume textos narrativos e criativos que testemunham a capacidade literária de muitos dos associados.

Estudam-se e ou reciclam-se línguas em diferentes graus de conhecimento.

Há uma escola/ atelier de artistas plásticos, na área da pintura e do desenho.

Há aprendizagem com iniciação ou aperfeiçoamento do uso da Informática, em vista do Word, do correio electrónico e da navegação na Internet.

Aprende-se ou melhora-se tocar vários instrumentos musicais. Há um grupo coral que se tem vindo a afirmar com muita qualidade musical ao ponto de ser frequentemente convidado para abrilhantar celebrações festivas.

Estimula-se o gosto de aprender, espicaça-se o sonho da criatividade.

As valências são mais que muitas em dar um melhor sentido à vida.

Muito se tem feito na Academia dentro do espírito do envelhecimento activo, como se refere. As actividades têm contribuído:

- a) para criar e reforçar a amizade e a solidariedade entre os associados;
- b) para combater as potenciais causas do isolamento e da exclusão social;
- c) para criar o sentimento de auto-estima e satisfação na vivência quotidiana, com melhoria do bem-estar físico e psíquico;
- d) para desenvolver a curiosidade pelos problemas em que gravitamos e nos condicionam;
- e) para conhecer novos lugares, locais, regionais, nacionais e internacionais, com contacto com o mundo da cultura e com o modo de ser e viver de outras gentes.

As actividades da Academia passaram a ser uma mais valia na vida de muitas vidas. São o condimento e o sal da vivência das mentes que se recusam em perder a memória do agradável paladar dos felizes dias da juventude. São na realidade o segredo de aceitar com um sorriso a dádiva do desabrochar do dia-a-dia em que a vida renasce, mesmo, conscientemente, sabendo que cada dia nos envelhece.

Ao metal dá-se-lhe uso para não oxidar e enferrujar. Dando vida à sua vida, queremos as pessoas válidas, física e mentalmente. Por isso lhes dizemos: mexa-se pela sua saúde.

J. Carreto Lages

Ser Jovem

Ser jovem é ser como eu
Ter 75 anos e a alegria
De pensar que ando no liceu
E andar na Academia

Cachim



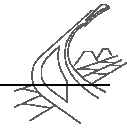
Juventude, sempre!

Sim, em mim ausculto a juventude ainda;
Esse ruje-ruje abrindo o entendimento,
Ditando mudanças para o dia a dia...
(Como se enviadas para meu contento,
Venham espargir paz no meu interior).
Rejeita meu espírito a escuridão,
E bebe a vida num lindo pôr-do-sol
Louvando – encantado – real sedução!

Das aves seu canto sorve ao acordar,
E o perfume das flores o arrebatava,
Maila chuva caindo quando sonora,
E a noite estrelada com luar de prata!
Ser jovem é amar a simplicidade,
Ser jovem é caminhar seguindo em frente,
Pois juventude é ter n'alma claridade,
Vendo em cada dia o mais belo presente!!!

Sílvia Paradela





Juventude, Sempre!

Para minimizar a imprevisibilidade da Vida,
É imprescindível aproveitá-la intensamente...

E sonhar!

Que a saúde permanece,

A juventude não fenece,

A alegria acontece...

O sonho, com sua eterna magia

E a pensamentos positivos aliado,

Podem transformar essa fantasia

Numa sentida evidência,

Que rejuvenesce toda a Existência!

Conceição Neiva

Um

Creio que o ser humano é um verdadeiro paradoxo, porquanto, quando é jovem, quer rapidamente ser adulto e quando se torna adulto, sente saudade da sua juventude que já não volta mais.

Reflecti sobre este assunto, questionando as verdadeiras razões deste dilema, concluindo que insatisfeito por natureza, o ser humano fica sempre desejando aquilo que não pode ter.

A juventude é associada à beleza, à saúde e à alegria e à agilidade e todos gostamos de ter estes ingredientes na nossa vida. Mas não podemos esquecer que a juventude é o período mais curto da vida humana, porque não é mais do que uma ponte que transporta a infância à fase adulta, a fase mais longa do ser humano.

Então, se a fase mais longa é ser adulto porque não vamos vivê-la de uma forma bela, saudável, alegre e ágil? Para o conseguir, devemos semear valores na alma, como a fé, a esperança e o amor, que por sua vez, nos vão proporcionar o equilíbrio, a paz e a boa disposição.

Para mim, é este o segredo da eterna juventude, por isso tento cada dia que passa, vivê-lo de uma forma plena e feliz, de modo que eu agradeça a Deus a vida que ele me deu com tanto amor.

Dois – Receita da Juventude

Eis uma série de conselhos sábios, que foram dados pelo grande mestre da arte e um dos fundadores do cubismo – Picasso:

- Não se preocupe com números, como a sua idade ou o seu peso, pois isso só diz respeito ao seu médico, a quem paga para se preocupar com esses detalhes.

- Conviva com muitos amigos, especialmente os alegres e optimistas, pois esses alegram-lhe a vida.

- Continue a aprender sempre, sobre informática, jardinagem, culinária, artesanato, ou outra coisa qualquer, mas nunca deixe desocupada a sua mente, porque uma mente sem uso é onde um velhinho chamado Alzheimer se dá muito bem.

- Vire as costas à rotina e prefira novos caminhos, onde encontrará desafios cada vez mais interessantes, pintados com as cores que traz dentro de si.

- A sua casa é o seu refúgio, mas não acabe por se encerrar dentro dela, lembre-se de que há pessoas que transformam o sol numa mancha amarela, mas há também quem faça de uma simples mancha amarela o próprio sol.

Três - Poema

Há uma profunda e plena gratidão
Bem no fundo do meu coração
Ao bom Deus que me deu a Vida
Aos pais que me deram o ser
Desejo humildemente agradecer
As oportunidades que eu vivi
Ao lar que me deu guarida
Aos amigos pela boa e doce amizade
À natureza pela beleza criada para mim
Eu desejo agradecer por tudo enfim
À Academia dos Saberes, à Cacilda
E aos colegas da Comunicação
Pela ideia e pelo tema genial
JUVENTUDE, SEMPRE!
Proposto para o nosso jornal
Profundo desafio à inspiração
De mansinho à minha alma perguntei
E logo a seguir pela mente transitei
Pensei em Deus e na Sua eterna criação
Inquiri também o meu anjo guardião
Fica bem ser jovem para sempre?
Foi então que uma voz sussurrou suavemente
Deus ao criar-te, minha filha, fez-te jovem e crente
Juventude é, pois, amar eternamente!

Elizabete





Maria dos Sorrisos



Maria dos Sorrisos
Me chamavas
Lembras-te ainda,
No tempo das delícias?
Teu olhar dolente em mim poisavas
E a ternura em teus lábios se acendia.

Maria dos Sorrisos
Me chamavas,
Maria d'Alegria
Teus olhos me cercavam de carícias
Que eu sorridente devolvia.
Falávamos de amor,
Da vida, do destino.
Sorvíamos o tempo
Que já veloz corria
Tão avaro!
Pouco nos deixava
Desfrutar da mútua companhia.

Teu rosto se inundava de tristeza
Era a hora a que eu fugia...
Volvidos tantos anos
Escuta o meu apelo

Vem comungar de novo
Desta minha alegria
Vem ler o poema
Que hoje te dedico.

E se encontrares motivo
P'ra me chamares de novo
Maria dos Sorrisos
Irás testemunhar
Quão feliz eu fico!

*Aida Viegas
in O Tempo das Delícias*

Juventude, sempre!

A Juventude é breve, breve passa,
Gota de água que o mar à areia deu;
É como um roçar de asas na vidraça,
Estrela que brilhou e se perdeu!

A Juventude é breve, a vida a deu
Mas logo a leva o vento da desgraça;
É um sonho de amor que se viveu,
É nuvem que no céu alto esvoaça!

É breve, eu sei que é breve a mocidade,
Deixa no corpo as marcas da idade
Mas na alma não toca, a alma é forte.

Cá fora, o frio inverno é quem impera.
Porém, dentro de nós, é primavera,
É Juventude sempre até à morte!...

Maria Celeste

Escrita Criativa

A Velha Casa

Entra-se sem abrir janelas
como quem pisa um remorso,

o passado é tímido
só na penumbra se desnuda.

Entra-se com o cantil vazio
buscando o amniótico conforto de rostos e de vozes.

Mas a casa deixou que o tempo
a desventrasse,

nada pulsa no escuro
nem memórias nem afectos.

A casa é um arrepijo granítico
um silêncio que gera silêncios.



Helena





A importância da cor

Era uma vez um menino que brincava com uma bola de cores. E a bola rolava, rolava, e as cores que eram muitas iam-se misturando de tal forma que o menino sonhava com o mar, o sal, a maresia, a maré-cheia ou vazia, as gaivotas, as dunas de areia em praias infinitas e a cor era azul.

E o menino brincava, brincava, e via os miosótis, os jasmims, a flor-de-lis, os lírios, os alecrins e as alfazemas em horizontes a perder de vista com aromas que se misturavam numa profusão imensa de luz e de sol, e a cor era amarela.

E o menino ouviu a cor do fogo dos clarins que tocavam e dos passos de dança, e da música dos violinos que, de braço dado com as flautas, se soltavam em gargalhadas cheias e sorrisos grandes, e a cor era vermelha.

E o menino pulava de pedra em pedra, disputando a água que corre no riacho onde brota a vida feita de peixes de mil e uma cores e libelinhas e borboletas que esvoaçavam numa roda redonda e completa, e a cor era verde.

E o menino rodava a bola das cores e continuava rodando até que apareceu no céu, a perder-se no horizonte, um arco enorme que abraçava a terra como se quisesse que nela tudo se transformasse numa mistura de cores. E o menino brincava com todas as cores.

Até que um dia o menino cresceu e quis percorrer o mundo. E foi então que viu que afinal as cores da sua infância se tinham dissipado, se tinham mesclado, se tinham misturado e tudo à sua volta estava cinzento.

Foi então que compreendeu que afinal existiam outras palavras para além das das cores.

Havia a fome dos que se alimentavam das sobras de algumas mesas, havia o frio dos que viviam nas bermas da estrada ou nas cidades desertas, havia o medo dos que temiam fazer ouvir a sua voz, havia a angústia dos que procuravam um rumo sem o encontrarem, havia o desespero dos que queriam trabalhar e não tinham emprego, havia o remorso dos que se enganavam sempre que o sol renasce, havia o desejo de quem tudo queria e deixara de tudo ser, havia a solidão dos que viviam sós no meio de tanta gente...

Havia a tortura dos que lutavam para dominarem os outros, havia a guerra dos que não se toleravam, havia a tristeza dos que não sabiam o que era o amor e dos que amavam sem amor, havia a mágoa da agressividade que se exercia sobre uma mulher, um homem, uma criança, um mais fraco, havia o esquecimento a que se votavam os velhos que já não serviam para grande coisa...

Havia a súplica das crianças que sofriam a guerra, a

doença, a falta de água, a impossibilidade de escolha, havia a ignorância dos que sabiam tudo e dos que se julgavam detentores de toda a verdade, e havia os doutrinadores, os fazedores de ideias, os detentores da única verdade, os donos do saber, do dinheiro, do mundo...

E o menino chorou! E as suas lágrimas eram cinzentas como cinzento era o mundo dos seus pais, dos seus avós, dos seus amigos e até dos seus inimigos!

E chorou porque afinal o mundo já não tinha cores. Já não havia verde nos campos de erva fresca, nem amarelos nas searas de trigo ondulando ao vento, nem vermelhos no pôr-do-sol, nem azuis no voo picado das gaivotas por sobre as marinhas de sal.

E até o arco-íris tinha desaparecido do céu!

A terra estava escura, enegrecida, cinzenta, completamente cinzenta como naquele filme a preto e branco em que a realidade se tinha obscurecido e em que nada se podia ver. Nem ouvir, como não se ouviam os violinos em cima dos coretos, nem as cigarras no monte deserto. Nem cheirar, como se as flores tivessem perdido o perfume e os rios tivessem secado as nascentes. Nem gostar, como não se gosta das lágrimas que rolam no rosto de alguém a quem tudo falta porque nada tem. Nem tocar, como não se podem tocar as luzes do início da madrugada nem o cantar dos pássaros que executam a liberdade.

E o menino já não brincava com a bola das mil cores porque a bola já não tinha cores!

E o menino, que já não era menino, caminhava pesadamente, carregando nos seus ombros o tal mundo cinzento, muito cinzento em que tudo e todos se tinham transformado. E a pouco e pouco o menino ia ficando cada vez mais frágil, mais triste, mais parado, mais sem saída, mais inerte, mais cabisbaixo.

O menino, que já não era menino, viu que já não valia a pena dizer – Adoro-te! – porque ninguém o queria ouvir, nem era necessário dizer – Gosto de ti! – porque já ninguém queria gostar de ninguém, nem era preciso clamar – Eu escuto-te! – porque nada tinha capacidade para o ouvir...

E o menino que já não era menino descansou a sua cabeça no leito do rio e misturou as suas lágrimas à água corrente que descia das montanhas. E adormeceu porque era a única coisa que lhe restava. Adormeceu e sonhou com o tal filme a preto e branco onde tudo era cinzento e mudo e feio e triste. E viu que no meio das cinzas, como que saltando de dentro das entranhas da terra, uma figura franzina de uma criança começava a sair desenhando-se a uma cor, a duas cores, a três cores, a muitas cores.

Era a vida que volta sempre a nascer quando uma criança se levanta mesmo que à sua volta tudo se tenha de reconstruir.

Albertina Vaz





Hás-de morrer

“Nunca, Senhor, eu Te falei. E andava triste.
Hoje, não posso mais. Tenho de Te falar.
Vieram-me dizer que Tu nunca exististe.
E cheguei, por meu mal, Senhor, a acreditar.

Mas, na última noite, um clarão de óbus veio
Revelar-me o Teu Céu que me tinham negado.
Partiu-se-me no peito o coração ao meio.
E percebi, então, como fora enganado.

Dás-me hoje a Tua mão? Bem sabes que a procuro.
E Tu, Mestre do Amor, não faltas a quem chama.
Só depois de Te ver o Rosto de olhar puro
É que medi a altura e o fundo do meu drama.

Nem preciso, talvez, de Te dizer mais falas.
Basta-me o Teu encontro. Agora podem vir
Tempestades de inferno e rajadas de balas!
Irei para o combate, a cantar e a sorrir.

Tocaram os clarins. Há sinais de metralha.
Tenho que me ir bater. Pois seja! Vou contente.
E quem sabe, Senhor, se, depois da batalha,
Ficarei a morar contigo eternamente!...

Se até aqui não te amei, Senhor, Amo-Te agora.
E não me fecharás a porta do Perdão.
Olha, estou a chorar! É o coração que chora,
Como nunca chorou meu pobre coração.

Oiço a morte chamar! Oiço o dever chamar!
É preciso partir, a cumprir o Dever.
Pronto, Senhor! Chegou a hora de avançar!
Depois de Te encontrar, já não custa morrer!”

Interrogar-se-ão alguns agora: a que propósito é que o Coutinho Dias aqui nos traz este poema? Pois bem, a explicação é simples: para uns, para relembrar, para outros, para que fiquem a conhecer. Aquando da eclosão da guerra colonial, e porque a generalidade dos mancebos acabava por ir para a guerra, distribuíam aos militares um livrinho denominado “Devocionário do Soldado Português”. Tratava-se de um pequeno livro, de bolso, de feição religiosa, com 169 pgs. Para além dos ensinamentos sobre a religião cristã (orações, cerimonial nas missas, sacramentos, catecismo, cânticos, etc), também continha um capítulo sobre “Breves Reflexões”. Entre estas, destacam-se os seguintes temas: *És homem; És jovem; Perante o dever; És fraco; És soldado; Tu e os Outros; e Hás-de morrer*. Inserido neste último tema – Hás-de morrer, consta, em tradução livre do Padre

Moreira das Neves, o poema acima, “encontrado na farda de um soldado americano morto na Batalha de Monte Cassino, durante a segunda guerra mundial, e escrito poucas horas antes do derradeiro assalto”. Por aqui, cada um poderá aquilatar da importância e da influência psicológica que se tornava necessário inculcar no espírito e na personalidade dos soldados... que iam, de facto, para a guerra.

António Coutinho Dias

Coragem e perseverança

– Bom dia, Joana! Como te sentes hoje?
– Nada bem, Pedro. Como deves calcular, está a ser difícil, muito difícil... de repente tudo ruiu... a minha vida já não faz sentido... o sonho de conseguir ser apurada para os Jogos Olímpicos... caíu por terra!

Agora, que já faltava tão pouco...

– Então, não estejas assim! Tu vais retomar o teu percurso onde o interrompeste! Juntos, vamos conseguir!

– Só dizes isso para me encorajar!

Como posso eu patinar sem ver?

Aquele terrível acidente...

– Eu sei, é difícil habituares-te a esta nova situação! Mas se conseguires sair deste desespero, vais ultrapassar mais facilmente esta fase da tua vida. O importante é não perderes a esperança!

Lembras-te de quando treinavas de olhos vendados, para sentires bem a música e coordenar melhor os teus movimentos com ela? Então, é só pensares que estás com a venda...

Vamos os dois ao ringue, quando não estiver lá ninguém, reconheces todos os pontos que te poderão servir de orientação para te saberes movimentar e posteriormente treinar...

Que pensas da ideia? Vais fazer, de novo, os teus excelentes saltos! O triplo salto, lembras-te?

– Como me lembro! Faz-me tão bem falar contigo!

– Quando vamos começar? Não podemos perder tempo!

– Está bem, estás a convencer-me...

Foi assim que, Joana, em segredo e com a imprescindível companhia de Pedro, começou novamente a treinar. Com bastantes quedas no início mas, também, com muita perseverança, foi conseguindo habituar-se à sua cegueira e ficar preparada para a competição.

Finalmente, chegou o grande dia! Esteve perfeita! Fez uma exibição, se possível, superior às anteriores! Repetiu o triplo salto várias vezes e foi muito ovacionada... sem se aperceberem de que ela estava invisível!

Conceição Neiva





Enamorada

Eu vi dançar o sol, arder o mar
Brilhar o fulgor do eterno diamante
Ouvi rir as flores, doces anjos voar
Espreitei o paraíso, um curto instante.

Surpreendi a terra a dar a luz ao sol.
Ouvi cantar o vento, e vi chorar a lua.
Vi, dum buraco negro, surgir lindo arrebol
E o céu, roubando ao mar a água que foi sua.

Vi, sobre mim, baixarem mil estrelas.
Vi meus dedos, banhados de perfumes
Feitos de lírios, de rosas, de jasmim!
E, nem das aves, jamais, senti ciúmes
Guindei-me nas alturas, por lá voei, assim!

Vi tudo isto, quando me enamorei.
Vejo hoje tudo o que vi, nessa alvorada.
A causa certa não existe, ou não a sei
E, no vazio, construo um sonho desse nada.

Escuto o Mundo, entoando um novo hino.
Composto de ilusões que tive, ou inventei.
Vejo, em botão, a meiga rosa desfolhada.
Sinto ser sina minha, ou meu destino,
Ser hoje e sempre uma eterna enamorada.



*Aida Viegas
in Pensar Alto*

A árvore grande das suas férias

Quercus robur – vulgo - carvalho.roble

Era uma das suas queridas árvores, companheira da sua infância. Agora faz-se dona de muitas outras. Por onde passa, todas as que a deslumbram toma-as como suas. Guarda-as na máquina fotográfica, depois em pastas no PC, a cores ou a preto e branco.

A máquina faz o truque. Mas não pensem que não é possível parecerem pretas, rodeadas de algum colorido e sem truques.

Basta anoitecer, basta estar o Sol por trás delas e ficam recortadas na luz, negrinhas, como tanto gosta.

Muitas outras árvores ficaram na sua própria memória para sempre, como a que dá o título a este pequeno texto.

Era uma árvore enorme que pontuava lá ao cimo da colina antes do pinheiral.

Era imponente! Nas doze horas solares a sua rama arredondada e descida estendia um enorme disco de sombra. O tronco, poderoso, emergia ao centro daquela terra escura e boa, a segurar seu grande chapéu de ramos e folhas. Por perto havia uma bica de água sempre a correr para um tanque onde espelhava ao Sol. Dali corria em carreiros para os campos onde o milho crescia. Ouvia-se quando todos se calavam.

Os cinco irmãos, um grupinho, cansados e acalorados das caminhadas e das brincadeiras almejavam chegar à sombra da árvore.

Sabiam que a sua grande copa os abrigaria do furor dos raios solares tão escaldantes àquela hora do dia e que ali se esqueceriam do tempo, do cansaço, e do calor.

Abrigados naquela frescura, ouvindo a água a correr lá em baixo, ficavam em silêncio cada um “pensando seus pensamentos” (como diria Mia Couto).

Amanhã vamos ao rio, era sempre o que pensava. O rio que ficava azul nos dias de céu sem nuvens.

Debruçada na ponte espreitava e sempre dizia:

- Vamos molhar os pés? O céu está no rio a tomar banho. Vamos molhar os pés?

As brincadeiras que os manos inventavam eram mais arrapazadas, mas ela os convenceria, pensava com os seus botões. Convencia todos, todas as vezes que queria!

E no dia seguinte lá foram para o rio.

Vinham de lá a cantar.

Eu já caminhei no céu, eu já caminhei no céu...

Recordações tão boas!

Mas, um dia, outra vez férias, correndo para a sombra preferida não avistou a sua árvore de estimação. Correu para lá e não a viu. Só um buraco e a grande raiz ali estendida, ainda. Seria lenha para o fogão.





Chorou, chorou, gritou pelos irmãos.
Vieram a correr e ali se ficaram, os cinco boquiabertos, entristecidos, os olhos cheios de lágrimas.

Que fizeram as tias? Que lhes passou pela cabeça?
O mais velho dos irmãos estava indignado. Estava mesmo zangado!

Fizeram perguntas, não lhes deram muitas explicações.

A árvore estava doente podia vir a cair por causa do seu próprio peso, causar algum desastre. Assim ainda teve utilidade. Aproveitou-se madeira para soalhos ou móveis. Devíeis estar contentes.

Hoje, quando se lembra do seu *Quercus robur*, ironicamente a sua mente vê um armário, e pensa: quem seria que convenceu as tias?

Maria José Sampaio

As nossas Leituras

O filho de mil homens, de Valter Hugo Mãe

Este romance de Valter Hugo Mãe parte do tempo presente do autor, conforme as suas próprias palavras, numa entrevista à Lusa: “Este livro parte um pouco do momento em que estou. Não sendo o Crisóstomo (uma das personagens mais marcantes do texto) a pessoa que eu sou, é um homem do meu tempo e, eventualmente, coincide comigo no que é próprio sentir-se neste tempo da vida”.

Mas o romance é também um texto que denuncia, um texto que mexe com o *status quo* da sociedade, ao abordar a problemática da homossexualidade, o esbatimento da família tradicional, a monoparentalidade e a adopção. Mas não só: a trama urdida numa linguagem cuidada, realista e mordaz, apropria-se de personagens muito particulares (a anã, o Antonino, o Camilo, o Crisóstomo), diferentes, direi mesmo postergadas pela sociedade. Mas personagens que, tal como todos os seres humanos, aspiram à felicidade. Todavia, duma maneira muito particular: aceitando o que podem ser, mas nunca desistindo de procurar uma situação melhor.

Em suma: este livro, em meu entender, é um hino ao amor. Ao amor com letra maiúscula que tudo transforma, que opera milagres quando os homens “procriam” com o coração. E, nesse contexto de sublime redenção, os filhos de mil homens têm um único fito: construir laços, dar as mãos, ser família.

Maria Cacilda Marado

Esta é uma história de afectos e desafectos que nos confronta com a difícil arte de amar.

Nela, o texto leva-nos a percorrer uma estrada onde a solidão se corrompe com uma visão diferente de estar no mundo: todos somos uma grande família! Só temos é de a construir.

Para tal, só precisamos de nos abirmos aos outros, inventando o que não temos e o que não somos e construindo, à nossa volta, uma roda de dar as mãos e partilhar conceitos, aceitando a diferença e procurando o que nos une e nos individualiza como seres únicos e especiais.

Somos, assim, invadidos pela história do Crisóstomo que queria ser pai e da Isaura que só queria amar. Esta personagem, no círculo de uma família fechada e tradicional e de um homem que só a queria usar, deu, por si, só e excluída.

Depois, a relação entre Isaura e Antonino não podia ultrapassar a meta do possível. E é nesse caminho que o texto nos conduz, pelas mãos de Camilo - ele próprio filho de uma relação diferente entre uma anã e um dos homens da terra onde nascera, “neto” de um homem que, por muito amar a sua companheira, lhe quis dar o que ela não seria fisicamente capaz de gerar: um filho – a uma verdadeira família gerada no amor.

Efectivamente, é Camilo quem faz nascer em Crisóstomo a paternidade que ele tanto desejou e que constrói à sua volta uma família diferente, feita de encontros e de solidões, de semelhanças e de diferenças e toda ela evoluindo num clima de tolerância e de partilha.

E é num enredo, todo ele muito crítico da família tradicional, que este livro nos vai fazendo pensar nos valores da sociedade em que vivemos e nos sentimentos que dela emanam, sugerindo-nos que todos nós somos filhos de “mil homens”, porque fomos colhendo, ao longo dum percurso sem meta, os amores, os afectos, as alegrias, as tristezas, as dúvidas, os anseios, as certezas, os mitos, as realidades.

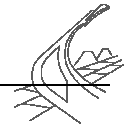
Resta-nos sermos “pais de mil filhos” para completarmos o ciclo que nos leva ao ponto de partida: o mundo será aquilo que cada um de nós e todos em conjunto conseguirmos transformar.

Albertina Vaz

Mia Couto e a Língua Portuguesa

Numa entrevista ao jornal *Público*, Mia Couto disse o seguinte: “Este flagrante de apanhar uma língua que pode ainda ser mexida é uma coisa extraordinária.” Nos seus livros, de uma maneira





original e poética, o escritor tem vindo a reinventar a língua portuguesa, desconstruindo palavras, criando neologismos, porque de outra maneira não poderia dizer as coisas que ele quer contar nas suas histórias. Há quem o considere “o escultor de uma nova língua para a memória futura da lusofonia.”

Mia Couto nasceu em 1955. Como ele próprio afirma: “Sou mais novo do que o meu país.” Moçambique é um país ainda muito jovem, onde “estão vivas outras formas de olhar o mundo”, onde “existem filosofias diferentes da vida”, onde “é preciso ajeitar a língua a um novo chão”. E o português, segundo Mia Couto, “tem um dinamismo e uma capacidade de aceitação enormes, [...] o português está renascendo em África com mestiçagens com outras culturas”. Num artigo intitulado *Perguntas à Língua Portuguesa*, o autor exprime a mesma ideia da seguinte maneira: “Colocámos esse outro português – o nosso português – na travessia dos matos, fizemos com que ele se descalçasse pelos atalhos da savana. Nesse caminho lhe fomos somando corações. Devolvemos cores que dele haviam sido desbotadas – o racionalismo trabalha que nem lixívia. Urge ainda adicionar-lhe músicas e enfeites, somar-lhe o volume da superstição e a graça da dança.”

Mia Couto sente-se acalentado por muitos que compreendem e aplaudem o seu desejo de “desalisar a língua”, de ir criando uma língua “apta para o futuro, veloz como a palmeira, que dança todas as brisas sem deslocar seu chão. Língua artesanal, plástica, fugidia a gramáticas. Língua que perde função e se torna carícia.”

Mas há também quem o acuse de estar a desgastar o português, quem o acuse de falta de domínio e de falta de técnica. Ele defende-se, dizendo: “Das leis da língua, alguém sabe as certezas delas? Ponho as minhas irreticências.”

Traduzir as obras de Mia Couto para francês, alemão, sueco, ou outro qualquer idioma, é, sem sombra de dúvida, difícilimo, dada a maneira como o escritor reinventa e desconstrói o português. Ele está absolutamente consciente dessa dificuldade e confessa rever-se muito pouco nas traduções existentes.

Mia Couto considera *O Outro Pé da Sereia* um livro de “viragem” e de “rupturas”. O trabalho de recriação da língua, de invenção de neologismos, não está tão carregado neste romance. Fez isso intencionalmente, pois “queria ver se a carga poética funcionava sozinha, sem aquele amparo”.

Helena

Sobre os amigos: ditos e provérbios

1. Quem deixa de ser amigo, nunca o foi (p. grego)
2. Ter muitos amigos é não ter nenhum (p. grego)
3. Os verdadeiros amigos reconhecem-se na adversidade (p. grego)
4. Um verdadeiro amigo é um irmão dado pela natureza (p. árabe)
5. Um bom amigo é o melhor dos espelhos (p. árabe)
6. Ter amigos é ser rico (p. espanhol)
7. Um velho amigo é o espelho mais fiel (p. espanhol)
8. Um amigo vale mais que um irmão (p. africano)
9. Um mau amigo impede-te de ter bons amigos (p. africano)
10. Amigo na necessidade é amigo de verdade (p. inglês)
11. A prosperidade faz amigos, a adversidade experimenta-os (p. inglês)
12. Experimenta os teus amigos antes de teres necessidade (p. inglês)
13. Quem tem um amigo verdadeiro não tem necessidade de espelho (p. indiano)
14. Quando a desventura bate à porta, descobre-se que os amigos adormeceram (p. polaco)
15. O amigo não experimentado é como a noz por partir (p. russo)
16. É difícil fazer um amigo num ano, mas é fácil perdê-lo numa hora (p. chinês)
17. Mil amigos são poucos, um inimigo já é demais (p. chinês)
18. Conhece-se uma boa fonte na hora da seca e um bom amigo na hora da adversidade (p. chinês)
19. O amigo de todos não é amigo de ninguém (p. persa)
20. O trabalho que se tem com um amigo é um descanso (p. persa)
21. Mais vale um amigo útil do que dez inúteis (p. irlandês)
22. Não escondas ao teu amigo o que o teu inimigo sabe (p. dinamarquês)
23. Um amigo sem um amigo é como a mão direita sem a esquerda (p. judeu)
24. Se o teu amigo te chama burro, põe a albarda às costas (p. judeu)
25. Aquele que envergonha um amigo em público, é como se derramasse sangue (p. judeu)

GM

