

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 VII - Nº 1 Dezembro 2012



Nesta Edição:

Em Foco

- A Voz do Silêncio
- 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
Anne Bartlett
Conceição Neiva
Darlindo Lucas
Domingos Freire Cardoso
Graciete Manangão
Gracinda Campos
Helena Calado
Isabel Maria Almeida
Isabel Ribeiro
José Carreto Lages
José Manuel Cachim
Leonilde Oliveira
Lindonor Silveirinha
Maria Cacilda Marado
Maria Celeste Salgueiro
Maria das Dores Topete
Maria Elisete Lebre
Maria Glória Simões
Maria Helena Fidalgo
Maria José Sampaio
Maria Teresa Coutinho Albuquerque
Sílvia Paradela

Editorial

Não, as palavras não estão todas ditas. Há sempre palavras outras que esperam a hora de se afirmar.

Muitas se nos oferecem neste Ecos. Que elas sejam o fermento de outras palavras, outros sonhos, outras realizações.

Respira-se já o doce sabor das rabanadas, dos belharacos, do bacalhau e do peru. Sonham-se as mesas para o dia da consoada.

Em muitas famílias, o pão está na casa ao lado.

O Menino Jesus dorme em palhinhas deitado e abre os bracitos. Aos ricos de cara rosada, aos famintos que estendem a mão, aos pobres envergonhados que ontem tinham emprego e ceavam.

Vem, Menino Jesus. Traz a justiça de que os homens necessitam.

Maria Cacilda Marado

Notícias da Academia

Neste ano Europeu do envelhecimento

Neste Ano Europeu do Envelhecimento Activo, prestes a findar, fala-se à boca cheia e divulga-se por todos os meios que Portugal continua a perder natalidade, que não nascem crianças suficientes para revitalizar a nossa sociedade e não surge assim no horizonte a renovação de gerações. É uma realidade dura, com consequências desastrosas, cuja responsabilidade se descobre, olhando a falta de medidas que protejam as famílias a braços com inúmeras dificuldades de sobrevivência... Basta olhar as aldeias do país, outrora habitadas por famílias com muitas crianças e hoje entregues à dolorosa realidade de gente idosa entregue a si própria e à sua solidão. Basta descobrir, ao longo das nossas estradas, escolas outrora chamadas primárias votadas ao abandono ou, às vezes, sabiamente aproveitadas para centros de convívio, oficinas de artesanato e até restaurantes.

Com o aumento de idosos – há quem não goste do termo e por isso direi seniores –, o tempo de reforma vivido por mais anos exige também do estado e da sociedade novas formas de o encarar. Sem medos! Porque livres da rotina de um dia a dia de trabalho, a que cada um se entregou com responsabilidade e afinco, é preciso enfrentar a nova etapa com determinação e algum planeamento.

É neste contexto que as Universidades Seniores que despontaram no país há já uns pares de anos se vêm mostrando como baluartes onde, para além de serem lugares de partilha e troca de conhecimentos, se pretende combater a solidão, a depressão e todos os males que afligem as sociedades individualistas que a nossa civilização ocidental foi criando.

Integrando o aposentado, dando-lhe objectivos e actualizando-lhe os conhecimentos, renovando-os, ou sensibilizando-o para novas actividades, motivando-o para o dia a dia, que se pretende mais enriquecedor, porque mais sociabilizado, as Universidades Seniores cumprem uma função, que o Estado jamais poderia assumir e, mercê da colaboração de voluntários de diferentes faixas etárias, possibilitam a intergeracionalidade.

Também à Academia de Saberes cumpre esta missão na cidade de Aveiro. Nascida há já oito anos, tem-se vindo a afirmar como uma associação que serve todos aqueles que deixaram a vida activa,





mas que querem continuar cidadãos de pleno direito actuantes na sociedade.

E a cidade já reconhece a Academia de Saberes como um lugar de afectos, de partilha e de aprendizagens.

Cumprimos, pois, na prática, todos os “mandamentos” que o Doutor José Gomes Ermida enunciou de uma forma brilhante, na palestra da Abertura Solene do ano lectivo de 2012/2013 da nossa Academia.

Bom ano!

Medimos o Tempo,

mas não antes que venha,

não quando passou,

não o que não tem duração!

Como pode diminuir

o Futuro que ainda não tem existência?

Como pode crescer o Passado que já não existe?

Contudo, medimos o Tempo !!!

Santo Agostinho

Maria Teresa Albuquerque

Boas-vindas

No dia 23 de Outubro, as turmas de Comunicação reuniram-se num almoço para dar as boas-vindas aos novos caloiros deste ano, sendo que, pela primeira vez, saudámos a presença de mais dois colegas que resolveram juntar-se ao solitário que por cá tem andado – sozinho, no meio de tantas mulheres.

Foi, uma vez mais, um dia pleno de boa disposição, de partilha e de troca de saberes; este ano os caloiros tiveram – e muito bem – lugar de destaque: no topo da mesa, junto à Profª. Cacilda Marado que os saudou em nome de todos os veteranos.

Posteriormente, visitámos o Jornal de Aveiro onde nos foi possível dialogar com alguns jornalistas e inteirarmo-nos da forma como é feito um jornal diário.

Albertina Vaz

Clube de Jardinagem

Começou bem o primeiro encontro com cerca de 15 participantes.

Falámos de compostagem, propagação de plantas por estaca, com demonstração.

No segundo encontro, relacionámos as fases da lua com a prática de jardinagem.

Algumas academistas levaram raízes de plantas para partilhar.

Na terceira sexta-feira de Janeiro esperamos abordar o tema “Orquídeas e podas de roseira” (adiada do último encontro) e poderemos trocar mais plantas, sementes e dicas.

Só um problema! As academistas são tão entusiastas que querem falar todas ao mesmo tempo! Nos próximos encontros, tentaremos organizar melhor as intervenções.

Se alguém souber de jardins abertos ao público, ou de outras coisas com interesse para o Clube, por favor, divulgue.

Anne Bartlett

Viajando e aprendendo



Viajar é conhecer, aprender e saborear.

Conhecer outros lugares, outros povos, outros costumes. Aprender com os outros, adquirir ou experimentar outros saberes, mas também saborear outras paisagens e outros paladares...

E, sobretudo, conviver!

Nesta perspectiva, a Academia de Saberes preocupou-se, ao longo do ano, em organizar, não só vários passeios, com a colaboração de alguns formadores, como também viagens de longo curso. Destaco as três últimas viagens, do ano lectivo de 2011/2012:

1 – Viagem a França, nas férias da Páscoa, de 31 de Março a 7 de Abril de 2012.

Circuito realizado em autocarro. Viagem “low cost”, visitando alguns castelos do Vale de La Loire, percorrendo a região da Bretanha, a região da Normandia, incluindo as praias do desembarque dos aliados da Segunda Guerra e o belo Monte S. Michel, com o seu castelo e a sua catedral gótica.

2 – Cruzeiro, pela costa atlântica, de 14 a 22 de Julho, passando por Bilbau (Espanha), La Rochelle (França), Southampton (Inglaterra), Ijmuiden





(Holanda), Ilha Guernsey (Inglaterra) e La Corunha (Espanha).

3 – Viagem à Croácia, Montenegro e Eslovénia, de 22 a 29 de Julho, visitando Dubrovnik (cidade património da Unesco), Montenegro, Split, Kotor (cidade medieval, património mundial da Unesco), algumas ilhas da costa da Dalmácia,

Trogir (cidade monumental, património mundial da Unesco), o parque natural Plitvice Jezzeras, com lagos, rios, floresta e cascatas, património mundial da Unesco, as espectaculares grutas de Postojna (uma das maiores da Europa, com uma temperatura constante de 8 graus, ao longo de todo o ano), Ljubljana (capital da Eslovénia), estância de férias de Bled e Zagreb (capital da Croácia).

Esta viagem incluiu também visitas pontuais a alguns museus, igrejas, castelos e palácios.

Viagens que nos enriquecem...

GM

Clube de Inglês

Mais um ano começou na Academia de Saberes de Aveiro e, mais uma vez, o Clube de Inglês se tem vindo a realizar na terceira sexta-feira de cada mês. Temo-nos divertido a conversar em inglês, a cantar canções inglesas ou americanas e a saborear os docinhos que os nossos amigos têm trazido para o *five o'clock tea*. Podemos obter as receitas em inglês.

É um momento agradável e descontraído para o qual convidamos todos os academistas.

Anne Bartlett e Lindonor

Visita ao Diário de Aveiro

Organizada pela Dr.^a Cacilda Marado, formadora da área da Comunicação, realizou-se no dia 23 de Outubro uma visita à redacção do Diário de Aveiro. As turmas foram distribuídas por 2 grupos acompanhados, respectivamente, pelas jornalistas Maria José Santana e Sandra Simões.

Foi-nos dada a conhecer a estrutura e a organização do jornal. Na 1^a página, são publicados os títulos das notícias de maior impacto, de modo a captar a atenção e o interesse dos leitores. Ao longo do jornal, as notícias distribuem-se por diversas secções: espaço do leitor, artigos de opinião, política, entrevistas, casos do dia, desporto, classificados, entre outros.

Além da delegação em Aveiro, existem também delegações do Diário de Aveiro em Águeda e S. João da Madeira, cuja competência passa por recolher notícias das várias regiões do distrito.

Todo o trabalho de composição, organização e revisão do jornal é elaborado pelos vários jornalistas, sendo depois enviado para impressão, a gráfica em Coimbra.

O contributo que nos é dado por este tipo de iniciativas permite-nos conhecer um pouco melhor este meio de comunicação social.

Leonilde Oliveira, Helena Calado e Gracinda Campos

A Poética de uma Viagem



Não vou escrever sobre os museus, nem sobre os castelos altaneiros, nem sequer sobre a Sinagoga e a Judiaria de Belmonte. Presumo que um bom repórter da Comunicação se encarregará de narrar cronologicamente todas as etapas culturais do nosso passeio à Serra da Estrela. Prefiro dar protagonismo a aspectos menos académicos, ou seja: paisagem e camaradagem; lazer e prazer. Esqueçamos o folclore da rima pespontando a prosa do texto e passemos de imediato à poética da viagem.

Através da janela do autocarro, a natureza era um vilancete que os nossos olhos iam lendo cada vez mais enamorados. Nem o garbo musical da Cacilda, nem a entrada em cena da anedota brejeira conseguiram anular o fascínio dos campos e das





árvores, esse madrigal de cor que bordejava a estrada. Ainda antes do almoço, o autocarro galgou quilómetros, alcançou agrestes cumeeiras, desvendando uma balada de pedras, urzes e giestas. Na tarde do dia 13 e no dia seguinte, 14 de Novembro, a viagem prosseguiu por estradas serpenteantes. Nesta época do ano, a serra era um Haiku outonal. Algo de Van Gogh nos amarelos, nos ocres, nas dispersas pinceladas de vermelhão da paisagem. Os nossos olhos em deleite, preparando uma ovação.

Mas não há sede de cultura que aguente, não há devaneio poético que perdure, quando o estômago reivindica o pouco ou o muito que lhe é devido. A fome fala com voz grossa. Pode bem dizer-se que à roda da mesa as opiniões se apuram, os comentários se apimentam, os desabafos se adoçam. Garfada puxa palavra, puxa risada. Também nesta viagem as refeições foram relaxantes momentos de convívio.



As cordas vocais e as papilas gustativas à desgarrada. Poema em prosa? Verso livre? Tudo isso, se quiserem.

No dia 13, depois do jantar, no INATEL, houve um serão recreativo. Música e pezinhos de dança em frente da lareira. Só a actuação da Cláudia Statmiller conseguiu pôr a sala em silêncio. Ela e o seu encantatório jeito de contar histórias. A voz e os gestos compondo um poema gráfico que a audiência aplaudiu entusiasticamente.

Neste passeio à Serra da Estrela, nem o peso cultural foi excessivo, nem a leveza existencial foi insustentável. Ficou assim provado que a Comunicação, o Teatro e a Expressão Corporal funcionam bem em conjunto. Maria Cacilda e Cláudia, continuem sempre.

Helena

Ainda sobre a viagem à Serra da Estrela

Paisagens de maravilhas, nós vimos. Igrejas e museus nós visitámos. Histórias e tradição também ouvimos. Largos momentos de convívio partilhámos.

Mas de lendas não nos falaram; por isso, das muitas em que a zona da Serra da Estrela é fértil, aqui vão duas que, com gosto, ponho em comum:

Lenda do cativo de Belmonte

Manuel, corajoso soldado nascido em Belmonte, desde sempre devotado ao combate aos infiéis, acabou por ficar cativo de piratas mouros. Longos anos, manteve-se no cativo onde frequentemente pronunciava uma palavra desconhecida - ESPERANÇA. Tal atitude despertou a curiosidade de um mouro que quis saber o respectivo significado.

Manuel disse-lhe então que significava o desejo de voltar à sua terra e era dirigida à Virgem em quem depositava grande fé.

No conhecimento deste sentimento, o mouro apertou a vigilância e endureceu o tratamento ao esperançado Manuel.

A Virgem, apiedada pela fidelidade de Manuel, apareceu-lhe no Dia de Páscoa, anunciando-lhe a ansiada libertação, para o que teria de cruzar os mares dentro da arca em que dormia.

Perante o espanto dos mouros, a arca ergueu-se e desapareceu para os lados do mar.

No sábado de Aleluia, um ano após a partida da Moirama, os habitantes de Belmonte, ao dirigirem-se para a missa, viram uma arca aterrar junto à capela. Depois, a arca abriu-se e, de dentro, saiu o Manuel que todos julgavam morto.

A alegria foi geral, e o povo decidiu erguer, nesse lugar, uma outra capela dedicada a Nossa Senhora da Esperança.

Lenda da Sr^a da Conceição - Manteigas

Um barco vogava no alto mar, quando se levantou uma enorme tempestade. Aflitos, os marinheiros pediram ajuda a Nossa Senhora.

Então, apareceu-lhes uma linda senhora que acalmou a tempestade.

Nenhum marinheiro morreu.

Toda a tripulação agradeceu e passou a procurar por todo o país a senhora que os salvara. Quando chegaram a Manteigas, entraram na igreja e viram





com espanto uma imagem de Nossa Senhora da Conceição.

Ajoelharam agradecidos, pois de imediato reconheceram a sua salvadora.

Como prova de gratidão, ofereceram-lhe um belo cálice de ouro, que ainda hoje se encontra na Igreja de Santa Maria, em Manteigas.

(Fonte: Internet)



Maria Elisete Lebre

Vénias e Comunicação – Palestra Proferida pelo Prof. Doutor Alte da Veiga

Foi este o tema abordado pelo Professor Doutor Alte da Veiga, no dia 28 de Novembro, na Academia de Saberes. Um assunto muito interessante tecido com o rigor e as subtilezas próprias do querido Professor Alte da Veiga que, mais uma vez, quis estar com as duas áreas de Comunicação e os que se lhe quiseram associar. Da etimologia das palavras “obediência”, “vénia” e “autoridade”, de etapa em etapa, os participantes, com as palavras do Professor, navegaram nas águas da comunicação. Percurso simples, agradável e apelativo que deixou a todos os presentes a preocupação acrescida de bem comunicar, pelo bem que a boa comunicação proporciona.

Maria Cacilda Marado

Outras Actividades desenvolvidas na Academia

Palestra proferida pelo Professor Luís Serrano sobre a Leitura, sob a organização do Clube *Conversas na Academia*.

Actuação do Grupo Coral da Academia no Concerto de Natal realizado na Igreja Matriz de Oliveira de Frades, no dia 8 de Dezembro.

Participação conjunta dos sócios da Academia, com os alunos do Colégio D. José I, na celebração do Dia do Voluntário.



A voz do silêncio!

(Tema envolvente da Área de Comunicação)

O Silêncio das Palavras



Caminhamos na praia, mãos unidas.
 Junto de nós caminham as palavras.
 Porém não são ouvidas:
 Estão nas janelas dos olhos
 E no silêncio dos nossos corações.
 Dizem muito sem falar
 E aquecem sem queimar...
 Caminhamos na praia,
 Meu braço no teu braço.
 Ao longe, pelo espaço,
 Um voo de gaivotas risca o ar...
 O sol poente
 Incendeia as janelas do olhar
 E eu vejo as palavras a saltar
 Enchendo as nossas almas
 De amor e de alegria.
 É doce como o mel o seu aroma
 E forte como o cheiro a maresia!...



Maria Celeste

O homem às vezes verbaliza

Já a conhecia há um tempo. A primeira vez que a via pelo meio da estrada com qualquer coisa escondida debaixo do avental. Quando deu comigo a olhá-la, disfarçou a sua pose e continuou. Comecei a entabular conversa com ela, a tentar que me deixasse entrar, no seu mundo, no seu pensamento. Impossível. Quando lhe sugeri que era



bom para ela frequentar um lar de dia, que não, que nem pensar, que estava muito bem e que a deixassem.

O tempo foi passando, os anos sucederam-se, as mazelas do álcool começaram a ser cada vez mais fortes. Os vizinhos queixavam-se do seu mau humor, o filho refugiava-se nos seus próprios deslizes, a casa cada vez estava mais desorganizada, o fogão só funcionava para aquecer uma sopa oferecida pelos vizinhos. Em suma, a degradação crescia a olhos vistos.

Felizmente, há um tempo para tudo; os anos foram passando, o filho saiu de casa e a D. Elsa ficou só. Inicialmente desorientada, cedo começaram as incertezas quanto ao seu futuro. Confrontada com a hipótese de ir para um lar de idosos, embora lhe custasse muito deixar a sua casa, aquiesceu: sim, eu vou, mas o meu filho tem de me acompanhar lá.

Assim aconteceu. Todavia, quem observou de perto os silêncios, os ais, os olhares, os gestos, a cabeça vergada não teve dificuldade em perceber que ela não queria separar-se do que fora seu até então: a sua casa, as suas coisas, os seus hábitos, a sua independência, os seus jeitos de viver. Realmente, *o silêncio fala*. E muito. Por alguma razão se refere numa teoria da comunicação que *o homem às vezes verbaliza*. Como que a sentenciar-se que o não verbal é o *cimento* da comunicação.

Maria Cacilda Marado

Voz & Silêncio

Conheço a voz do silêncio
Dentro de mim instalada
Vejo-a mais importante
Que a mensagem falada

P'ra que servem as palavras
Se tal qual folhas ao vento
São varridas e levadas
São expulsas do pensamento

As armas que estão cá dentro
São talvez as mais potentes
São fortes e evasivas
São de homens conscientes

Vejo a voz deste silêncio
A actuar neste meu povo
E a causar a mudança
Ao fazer o *Homem Novo*.

MLOR

Silêncios

Forçoso é
Fazer silêncios tão compridos!
É preciso calar com tanta força
Finos silêncios
Que ecoam em paredes de vento
Gritos que rasgam céus
Quedando-se esmagados
Em corações de cristal
Duros como diamante.

Silêncios! Silêncios!...
Que ferem sendo bálsamo.
Estancam correntes.
Calam coros de aflições.
Embalam e cegam.
Subjugam e esmagam.
Rasgam e quase saram.

Duros silêncios...
Indecifráveis.

Quem os não sente?
Os não refreia?
Os não domina?
Os não mima?

Os seus... Silêncios?...

Aida Viegas

Silêncio

Silêncio é perfume de rosa
É oiro, madrugada a despontar!
É melodia, carícia, beijo.
Montanha de neve fofa
Ninguém se agride no falar!...

A ausência de palavras
Torna o silêncio fecundo!
Vagueia meu pensamento
Dá voltas à imaginação
O silêncio é infinito
Será a essência do mundo!...

Silêncio será também
Simbiose de perfume
De rosas
E tempestades de espinhos!
É gelado maltratado
Turbilhão!
Nada se ouve, nada se sente,
Só mesmo o calor da tua mão!...

Isabel Maria





1 - Mais uma aula a começar
De forma não habitual
Começou só ele a falar
- Ora isto não é normal

Falando-se do jornal
E do tema a apresentar
Logo ele desligou
E começou a versejar

Eis aqui o que escreveu
Para o livro que prometeu:

A Voz do silêncio

2 - Não há silêncio sem voz?...
Quando os nossos medos
Gritam dentro de nós
E os olhos falam,
Os gestos agitam
E não calam,
E o coração em ritmo acelerado
Bate, estando calado,
Há ou não a voz do silêncio?
Ou o silêncio sem voz
Quando em fundo
O ruído do mundo
Passa no momento
Em que o ouvido atento
Nem sequer sente?
Não são sons de sorrisos
De graças
De desgraças
De gente como nós?
Silêncio,
Quero a tua voz!
Mas que não venha quando vier,
Venha só quando eu quiser
Na aula
Deixem o meu silêncio falar
Mesmo sem dizer nada
E ouço:
- Gostas de cá estar!...

Algumas máximas e mínimas

3 - A voz do silêncio é a voz do meu computador
quando carrego no *delete*.
- A voz do silêncio é a voz do meu neto quando lhe
pergunto: Então não pedes para fazer xixi?
- A voz do silêncio é quando vejo um lugar para
arrumar o carro e outro se mete à frente. Olho para
ele e tenho a certeza de que ele me ouviu
perfeitamente e eu nem abri a boca.

J. Cachim

Os Sons do Silêncio

Há o silêncio de duas bocas no limiar de um beijo
e o sinfónico silêncio do nenúfar.

O silêncio de gotas de chuva a deslizar num vidro,
o silêncio que é só medo ou só cansaço.

Há a quietude enganadora das estrelas,
o trautear *sottovoce* de um abraço.

E há este silêncio de dedos repousando
nas teclas de um piano, ao despontar do dia,

este silêncio que é cordão umbilical
entre o sonho e a poesia.

Helena

A alma do silêncio

Tinha acabado de chegar ao rio, junto ao velho
amieiro. Viera, com passo preguiçoso, a devanear o
pensamento, para se descontraír. Pensara que, junto
ao rio, a leitura do livro era aliciada pela lenta
monotonia da corrente, que lhe daria justificado
motivo para um saudável conforto. Sentou-se sobre
a erva brava que atapetava a margem, colocando as
pernas dobradas, uma ao lado da outra, como se
quisesse iniciar-se numa posição de ioga.

O calor, àquela hora, não permitia meiguices e
dava a conhecer a dura e pesada verticalidade dos
raios em relação ao foco de que emergiam. O céu
mostrava-se de uma luminosidade acentuada, que,
observado directamente, sem óculos foscos,
perturbava a visão. Ajeitou-se bem à sombra, dentro
da zona de penumbra mais adensada pela copa da
árvore e momentos depois retomou a leitura do livro
na página em que, na anterior leitura, deixara o
envelope da carta que lhe servia de marcador.
Apesar da acutilância das palavras e do ritmo de
acção criado, com os quais o autor fundamentava
as apreensões da personagem principal do livro,
inopinada e apreensivamente, veio-lhe à ideia a
conferência que teria que fazer no próximo sábado,
na associação juvenil, sobre tema à sua escolha.

Se lhe houvessem solicitado que falasse sobre
determinado assunto da sua experiência de
sociólogo, não lhe faltariam factos vividos que,
relatados com o normal *suspense*, captariam por
certo a atenção e o bom acolhimento geral do
auditório. Sem tema proposto, teria de dar asas à
imaginação e especular sobre o que lhe ocorresse, já





Silêncio

que o tema do livro, sobre questões político-sociais, não se revelava inspirador, porque, excessivamente pesado e controvertido, e, por isso, com reduzido interesse e susceptível de entediar o auditório ou até de se tornar polémico.

Com o objectivo de sondar as gavetas da memória que lhe aflorassem factos atinentes a problemas debatidos entre a juventude, ao gesto de espantar um moscardo transviado que lhe cirandava a cabeça, decidiu fechar o livro e colocá-lo do lado direito do corpo. E olhava fixamente para as águas adormecidas no soalheiro leito do açude do rio.

Uma pequena ave aproximava-se a cabriolar em pequenos saltos, revelando o propósito de se ir dessedentar. E viu-a descer, quase a escorregar entre os ramos partidos até atingir um pequeno galho donde podia debicar na água. Quando foi mais ousada, deu uma reviravolta no galho e mergulhou a cabeça no rio. Viu-a espanejar as asas e escapulir-se entre a densa ramagem.

Depois, era um silêncio que agredia pelo seu peso, em que a vida parecia ausente. Não se ouvia uma voz, um som qualquer, longínquo que fosse, o estalido de um galho que se quebrasse à imprevidência do gesto de alguém, uma máquina que ronronasse agastada pela dureza dos trabalhos daquela hora, o preguiçar de passos de algum ser que se mexesse no espaço visível. Tão grave era o silêncio que o querer ouvir lhe parecia uma inutilidade ou mesmo um absurdo. Mesmo quando a ave apareceu, viu-a por mero acaso, ao fitar aquele exacto local, à mímica de qualquer ruído. A água do açude parecia ter desistido da foz, o seu normal destino, com a ideia de por ali se aquietar da agitação da nascente, fazer a sesta e talvez pernoitar. O moleiro que habitualmente não deixava descansar o moinho a montante terá descorçoado da sua moleza e estancado a mó. A natureza havia ali criado um ninho de repouso e de tranquilidade. E, lentamente, foi assumindo aquela mesma tranquilidade, induzido por ela, subsumindo-se a ela, em descompressão física e mental. Sentiu-se invadido pelo encanto do silêncio no grau mais absoluto.

Uma auto hipnose fê-lo entrar no reino de Morfeu. Mas, subitamente uma melopeia chegou até ele. Apercebeu-se de que, na sua frente, o olho do açude se abria pela pressão exercida pelo volume da água acumulada. Entrara a água em remoinho, a deixar o açude, batendo cadenciadamente na rocha. Um continuado som cavo surgiu como se a alma do silêncio acabado de quebrar, se evadisse a caminho das águas parentais do mar.

J. Carreto Lages

É no silêncio que melhor me escuto. Esta harmonia, serenidade, bem-estar, fazem-me sentir que não foi em vão. Optar por ficar, ainda que à custa da desistência de situações que me eram queridas, foi a minha melhor decisão.

Agora, rodeada pela família, depois de toda a dor por que passámos, sinto que tudo valeu a pena. As noites em claro, o carinho dado e recebido, os desabafos, o contar de histórias tantas vezes repetidas, mas que escutava como se de novidades se tratasse, os gestos, os gemidos de dor, o sorriso, o sorriso que parecia o de uma criança a pedir desculpa por algo que havia feito.

Querida mãe, como foi bom estar contigo, poder retribuir todo o carinho e canseiras que te dei enquanto pequena. Realmente, o velho ditado é verdadeiro, “de velho se volta a menino”, cheguei por vezes a acreditar que os termos se tinham invertido e que a mãe era eu.

Estou agora a sentir a tua presença e, neste silêncio, consigo ver-te a pairar junto de mim, com um grande sorriso de felicidade a dizer que estás bem, que és feliz, a acenares um adeus, enquanto murmuras um obrigada.

Dores Topete

A Voz do Silêncio

Os olhos desmedidamente abertos, um esgar de pavor, enrolada sobre si mesma, os pés quase tocando a boca e o olhar perdido do rafeiro acossado pelo bater da porta, ou por um passo forte que se adivinha e se ausenta.

Corria sentada, revirando a cabeça de um lado para o outro, à procura de alguma coisa, ou de alguém, ou de nada, ou com medo de ser notada, de ser encontrada, de ser achada.

Permanecia imóvel na soleira da porta, encostada à parede como se quisesse fugir para dentro dela, e um turbilhão de medos acossava-a. O medo, sempre! Sem saber o que fazer, sem saber para onde ir ou onde ficar. O medo tornara-se um amigo presente, uma ideia de fugir e uma vontade de ficar, um querer esconder-se, um desejo de se dissolver numa nebulosa onde pudesse recomeçar de novo!

Receava que a vissem, que não a vissem, que fosse notada, que ninguém a encontrasse no vão daquela escada, que alguém subisse ou que descresse... Receava viver e tinha medo de ter de morrer!

Se o sol aparecesse... não, melhor é o escuro da noite, quando as sombras vagueiam e os rostos se





calam. E pedir ajuda estava fora de questão: a vergonha de dar a conhecer a cara magoada, as nódoas negras, o sangue escorrendo daquela ferida no peito, o cabelo desgrenhado, aquele pedaço que lhe fora arrancado...

Sabe-se impotente, acusa-se de tudo por que passam os seus filhos, julga-se responsável pelo sofrimento deles. Inunda-a uma dor imensa, sem medida nem peso, sente que perdeu completamente a capacidade de reagir, de falar, de gritar, de se revoltar contra a vida em que se enredou e se envolveu nela, como um casulo se envolve na sua teia. E aquele silêncio que se impõe a si mesma e a impede de abrir a boca e gritar!

Os amigos que sempre a avisaram, as crianças que continuavam lá em cima, indefesas, sem saber o que fazer, a ansiedade de as ver, de as abraçar, de lhes sorrir mesmo na tristeza do seu olhar. O melhor mesmo era subir as escadas e voltar para aquela casa: talvez ele já estivesse a dormir, talvez se lhe desse um beijo, talvez se lhe fizesse aquela comida especial, talvez...

Tropeçou num degrau, numa cadeira, num homem: sentiu-se a ser atirada de um lado para o outro, a ser violentamente abanada, percebeu que havia chegado ao fim. E depois só ficou o silêncio, um silêncio pesado que doía de tanto doer.

Alguns dias depois, encontraram-na: eram cinquenta e quatro as fendas que o corpo suportara! Ninguém conseguiu, porém, perceber aquele sorriso sereno que se desenhava no rosto, numa imagem que correu mundo e espantou gentes: era apenas a voz do silêncio a gritar bem alto o silêncio da vida.

Maria Albertina Vaz



A voz do silêncio

Se o que levo a efeito nada vale,
E se tudo o que digo é oco e vão,
Rogo a Deus o poder p'ra que me cale
E permita em minh'alma reflexão.

Busco quietude envolta em doce xale,
Padecendo o anseio p'la razão...
E, até que ela chegue, que eu não fale,
Silencie com arte, elevação!

A voz do silêncio é uma melodia
Que transmite paz – serenidade!
É fonte de fé, força, energia

Derramando luz na obscuridade...
É conforto da alma até que, um dia,
Refulgirá a estrela da VERDADE!



Silvia Paradela

A voz do silêncio

Ouço a Voz do Silêncio. Aquieto-me, esqueço o que me rodeia e dentro de mim cresce um universo imenso. Universo que liberta, alimenta a ânsia de infinito e se transforma num mar imenso de silêncio. Naquele silêncio que nos preenche de sonhos e imagens que nos transportam a uma plenitude de felicidade e desejos que nos transformam por dentro e nos criam a sensação de levantar voo e ir mundo fora apregoar que é preciso parar para ouvir o silêncio que transforma – as pessoas e o mundo!

Aquieto-me e no recôndito de mim faz-se luz em clarão que vai abrindo os meus caminhos tornando-os cada vez mais claros para seguir em frente, percorrendo a vida com a dimensão que o silêncio lhe conferiu. E, assim, o silêncio se transforma na voz que conduz a uma vida activa e plena.

Olhando para os pássaros voando e para as nuvens deslizando eles dizem-nos que o silêncio é o tesouro que a pessoa encontra para se encontrar consigo própria.





Este é o testemunho do silêncio em mim. E o silêncio supera as palavras, porque o “O silêncio fala quando as palavras se tornam pequenas”.

M. Glória Simões

Escrita Criativa

Sereia

Deitada em minha cama és a sereia
Que a loucura do mar-amor deixou
Na praia deste quarto onde ancorou
O teu corpo em lençóis feitos de areia.

O teu silente canto é que me enleia
No prazer que me dás e a que me dou
E, tão perdidamente, apenas sou
O nauta que te ouviu em maré cheia.

Preso em teus braços de águas tão marinhas
Esqueço a dor e as mágoas tão daninhas,
Lavo os olhos de tão dorido pranto.

Renascendo das íntimas entranhas
Suplico ao Céu, das formas mais estranhas,
Que nunca mais se quebre tal encanto!

Domingos Freire Cardoso

Postal da neta Joana para o avô Cachim



Querido avô
Já não te escrevia há muito tempo mas hoje escrevo para te dar uma novidade e que é para te dizer que já sei quando se devem pôr os pontos e as vírgulas mas não te digo como é porque tu já sabes.
Agora escrevo noutra linha porque o ponto

que pus é um ponto especial e que se chama ponto final parágrafo.

Sei que continuas nas lições e que continuas a ser o mesmo pois o que tu contas da tua escola é sempre igual e não fazes nada, só ouves e de vez em

quando fazes uns versos. Tu não deves ligar nada ao professor porque nunca dizes nada do que aprendes. Se calhar são coisas muito difíceis e como estás mais velho esqueces-te. Também não fico admirada porque sempre foste assim pois a avó já me disse que és um cabeça no ar. Mas eu gosto muito de ti.
Um beijinho

Joana

Sou livre

Sei quem sou.
Sei para onde vou.
Posso escolher o meu caminho.
Ser indiferente, ou dar o meu carinho.
Estar atento à voz do meu irmão,
Odiar, ou amar de todo o coração.
Posso livremente me expressar,
Mas, sei quando, e o quê, devo calar.
Posso proteger ou destruir a natureza,
Ser cego e surdo, ou gozar desta beleza.
Fixar o mundo, ou desviar o meu olhar.
Pisar em terra firme, ou me fazer ao mar.
E, se obstáculos me surgem de momento,
Vencer ou não, com meu discernimento.
É minha a escolha do bem e do mal,
Sou dona do meu tempo, afinal.
Bem-haja o Criador
Que liberta o ser da sua criação.
Bem-hajas Tu, Senhor,
Pois eu vou para Ti, por opção.

Aida Viegas

Quis falar-te de amor...

Quis falar-te de Amor,
Porém não consegui...
As palavras tão cheias de calor
Que guardadas eu tinha para ti
Ficaram nas janelas do olhar
E eu quedei-me mudo!
Mas sem nada falar,
Eu disse tudo!...

Maria Celeste





Não sei

Não sei...
 Se em toda a minha vivência,
 Com escolhas feitas,
 Caminhos percorridos,
 Acções praticadas,
 Sentimentos, emoções sentidos,
 A verdadeira essência,
 Em algum momento, foi compreendida,
 valorizada...
 E tudo o que vivi...ou não vivi?
 Que influência tem em mim?!
 Não sei...

Conceição Neiva

Era uma vez...

Uma menina pequena, muito ladina e desembaraçada. Sonhava, sonhava, umas vezes dormindo, outras acordada.

O irmão mais velho gostava de a arreliar. Falava-lhe de monstros para a assustar.

Menina ladina ria muito; saltava, saltava, ora num pé ora noutra. Fazia caretas, punha o polegar no nariz e, com os outros dedos, fingia corneta.

Té-te-ri-té,.. Té-te-ri-té. Vou atrás do monstro, dou-lhe um pontapé...

Na casa da Avó, quando a visitava, corria pelos corredores. Tinham muitas portas; entrava por uma, saía por outra.

Quem dorme aqui, e aqui, e aqui? - Perguntava admirada.

E uma tia falava: - Aqui um seu tio e aqui mais um e ali mais outro.

Ficava contente, queria saber tudo, brincava com a prima, às comidinhas, com os tachinhos que ela ia buscar.

E na sala grande, a de jantar, estava uma lata que tinha bolachas. Chamou o mano arreliador, e debaixo da mesa, muito calados comeram bolachas, bolachas... às vezes, eram aliados! Olha umas escadinhas, são mais pequeninas... e uma portinha... Mano, mano que é que ali há?

Eu vou mostrar, vais ver uma coisa e vais acreditar. Abriu a portinha e numa grande sala, baixinha, baixinha, parecia que tinha o tecto a cair, entraram os dois, o irmão a empurrá-la.

“Olha um monstro, olha um monstro, ali encostado!” Fugiu aterrada e muito zangada. O monstro era grande e de muitas cores, parecia que estava todo esfarrapado.

“E agora acreditas? Estás cheia de medo!” Olhou para o irmão muito corada. Está bem, tive medo mas não chorei, vozinha a tremer ta-te-bi-ta-te. Ainda indecisa dizia baixinho: - Há monstros ou não? Não sei, não sei. Não correu para mim! Não me atacou! Não sei, não sei.



M. José Sampaio

Lembranças

Está no mundo da Lua
 Está numa rede de sonho...
 Espreita o fundo da rua,
 Está um frio medonho
 O olhar perscruta o horizonte,
 Silhuetas escuras lá longe,
 Asas voando no Céu.
 O pensamento faz ponte
 Levando a um outro céu
 Lembrando anos e anos.
 As vidas que se foram,
 Outras que surgiram.
 Meninos brincando,
 Meninos crescendo
 A vida passando e...
 Mais meninos nascendo.

M. José Sampaio

As nossas Leituras

Pedras sem Tempo do Cemitério de Ílhavo, de Domingos Freire Cardoso

1 - O lançamento do novo livro de Domingos Cardoso, *Pedras sem Tempo*, no dia 20 de Outubro de 2012, dia em que festejou os seus 66 anos, teve lugar no Hotel de Ílhavo e contou com a





participação dos seus amigos da Academia de Saberes, cujo Coro se quis associar ao acto. A apresentação da obra e do autor esteve a cargo da Dr.ª Rita Marnoto.

Fruto de muitos anos de trabalho e de uma pesquisa apurada, este livro surpreende-nos pela beleza e qualidade com que o autor nos apresenta um espaço que, repleto de significados, nos transporta a um tempo e a um espaço que se quer eternizar.

E foi num ambiente de confraternização que o dia continuou e se juntaram familiares, amigos e todos os que quiseram estar presentes neste dia, dum simbolismo muito especial, para Domingos Cardoso.

Albertina Vaz



2 - Considero o Domingos um homem gentil, prestável, sempre disponível e pronto para ajudar o seu semelhante e lhe proporcionar alegria, atento aos mínimos pormenores; basta ver com que simpatia e arte fotografa os nossos momentos de convívio, sempre com um sorriso nos lábios. Como se empenha em presentear os colegas, com uma flor do seu jardim, acto que revela bem a finura do seu espírito.

Continue, Domingos, pois o afecto é um dos predicados que mais arredio anda, na nossa sociedade, e que mais contribui para a plenitude do ser humano.

Dado o que acima referi, não estranhei que o nosso escritor se debruçasse sobre um tema tão pouco comum, mas muito meritório: as pedras de um cemitério e o cemitério em si.

“As pedras sem tempo do Cemitério de Ílhavo.”

Este título só por si faz-nos pensar. O tempo deveria ser para o ser humano motivo de muita reflexão, visto que nunca pára. Deveríamos aproveitá-lo, pois ele escapa-se-nos, por entre os dedos, como areia. Já a pedra resiste para além do tempo.

Pedra significa corpo sólido, duro, da natureza das rochas.

Por este motivo, o homem a usa tanto, quando quer perpetuar a sua memória, o seu sentimento.

Por esta razão, nos nossos cemitérios actuais, a pedra traduz-se em arte, para homenagear os que partiram e tornar duradoura a sua lembrança. “Escreve na pedra o que recebes e escreve na areia o que dás”, diz um sábio provérbio chinês. Este parece-me ser o lema do Domingos.

Esta sua obra é uma obra de peso, não só pelo seu peso real, ou por falar de pedras, mas, acima de tudo, pelo esforço e trabalho de pesquisa a que a sua execução obrigou, pelo seu valor como registo de memórias, pela parte gráfica e pelas belíssimas fotografias que a ilustram e completam. Está pois de parabéns Domingos Cardoso pelo seu trabalho, e toda a população de Ílhavo, por tão precioso legado.

À partida, um livro sobre um cemitério poderá parecer-nos pouco atractivo, porém, logo ao folheá-lo, a nossa opinião começa a mudar, ao depararmos com tão boa apresentação gráfica e tão belas fotos. Mas, se nos debruçarmos sobre as suas páginas, e nos embrenharmos na sua leitura, fácil é ficarmos presos e deliciados com a prosa poética com que o autor nos brinda, sobretudo no capítulo “Símbolos e Sentimentos”.

Hoje, há cemitérios que são autênticos museus a céu aberto. Na óptica do autor, um cemitério como o de Ílhavo é, não só um campo santo, como também um campo de homenagem à felicidade e ao amor, pelos sentimentos que nos transmitem a arte e a beleza que aí encontramos.

Só alguém com uma grande sensibilidade nos poderia apresentar as pedras com tanta distinção e interpretar de uma forma tão subtil o significado dos seus *adornos*.

Domingos Cardoso, das pedras, fez um livro.

Na rubrica “Assinatura”, é o nosso escritor quem diz:

“Só escritos; uma resolução será documento, um pensamento será real, uma teoria mudará o mundo, uma doutrina ganhará seguidores, um livro fará história.”

E eu acrescento:

Eis o livro, eis a história, legada no presente para servir no futuro. Por Domingos Cardoso.

Obrigada, Domingos.:

Aida Viegas





Saltitando pelos factos e pela vida, de Maria Cacilda

Marado



Maria Cacilda Marado tem vindo a demonstrar um talento em potencial e um crescendo amadurecimento no árduo trajecto do papel de escritora/autora, papel esse pautado pela humildade, sentido crítico, persistência, e respeito por si e pelos outros, de forma particular pelos seus leitores. Aqui apetece-me citar Christiane Zschirnt: *A literatura é a grande educadora dos sentimentos. Através dela aprendemos a observar-nos a nós mesmos e aos outros. Aprendemos psicologia. Podemos ver o que sucede nos outros quando, de outro modo, o seu interior estaria reservado. Aprendemos a sentir como o outro.*

E assim é com os livros da Maria Cacilda. Contribuem para educar os nossos sentimentos, ajudam-nos à observação de nós mesmos e à dos outros, levando-nos a sentir como eles, humanizando-nos. Neste *Saltitando pelos factos e pela vida*, a autora, à semelhança dos seus livros anteriores, continua a enfatizar os valores, a essência e o sofrimento humanos, os dias mais e menos felizes, *os afectos que dão força e sentido à vida*, os sonhos e a esperança *numa troca de atenções, de dares, de saberes, de sinergias*, usando as próprias palavras da autora.

Nesta obra, gostaria de ressaltar o uso de provérbios escolhidos de forma criteriosa e moderada, bem como de reforçar o seu valor dentro da cultura tradicional e o seu aproveitamento literário, traduzido na agudeza do seu raciocínio, na beleza das suas metáforas, no virtuosismo da língua, o que seduz o leitor. Do uso desta fraseologia, e dos jogos de ideias, ressaltam momentos de humor, de aconselhamento, de admoestação, que veiculam reflexões sobre a abordagem de aspectos fundamentais e inerentes à própria vida.

Este livro reúne uma série de crónicas de carácter narrativo/descritivo, ordenadas em quatro blocos distintos que a autora designa por livros. Estas crónicas curtas revelam-se de uma leitura fluida, de uma linguagem muito cuidada e acessível,

características demonstradas nas falas do narrador e das personagens, o que as torna muito próximas de todo o tipo de leitor. As histórias que constituem a base das crónicas revelam-se aparentemente simples, mas onde a banalidade não tem espaço. O amor humano, o amor de si mesmo, a procura da felicidade ocupam inevitavelmente o primeiro lugar. O combate entre a ordem e a desordem destes sentimentos é traduzido por um convocar as palavras numa relação íntima com a imaginação, a expressão e a memória. A própria forma escolhida pela autora para agrupar os seus textos, em blocos temáticos, faz prova desta “desordem” alheia a toda uma cronologia, por certo intencional.

No Livro um “Da adolescência”, a autora pela mão de um narrador onisciente revisita aquele estádio de desenvolvimento, dando-nos conta de uma personagem, Leonor, de uma jovialidade contagiante, sedenta de afectos, *que nasceu para amar*, e sonhar com o pontificar os *beijinhos nas faces* ou encontrar *pretextos para troca de derriços e de olhares, uma caçula (...) vivaça e espertalhona (...) com dezassete anos fresquinhos e atrevidos*. Vamos assistindo a um desfiar de estórias pontuadas de certo sentido de humor, em que Leonor nos é apresentada como uma jovem sã, *de alma transparente*, que não dispensa a vaidade característica desta fase da vida, mas que também *sente que o sentido da sua vida reside no facto de se colocar ao serviço dos outros*.

No Livro dois, a personagem cola-se ao narrador e surge-nos já como uma mulher adulta, madura que, embora parecendo ter passado por revezes na vida, *continua a querer viver, a sonhar, a construir um outro mundo, no fundo persiste em procurar ser feliz com o que tem e com o que é, não parecendo perder a vontade de sonhar nem a esperança de ver os seus sonhos realizados*. A própria personagem diz: *Eu sei que sou uma sonhadora, mas é bom ser-se assim. Experimenta*. Este capítulo transpira *bom e legítimo amor*, mas também, a seu modo feminino, alguma ironia, tristeza informe e dúvida vital. Há uma busca incessante de identidade e de auto-conhecimento.

O Livro três, “Das Terras de Lava”, escrito na primeira pessoa, prende-se com relatos de vivências nas ilhas dos Açores, nomeadamente na ilha do Pico. As estórias apresentadas dão-nos a conhecer o domínio que a personagem tem de aspectos culturais e étnicos desta região. Sem pretender tirar aos leitores o prazer dessa descoberta, não posso deixar de referir as descrições cheias de cores e contornos, de cheiros e de sabores, inseridas no espaço narrativo, cuja selecção de palavras e ordenação das mesmas nos despertam os sentidos. *É assim este oceano Atlântico que muda de tom em*





três tempos. Creio que é esta incerteza, que vem das águas do mar e da montanha, que dá aos açorianos uma maneira muito particular de viverem segundo a máxima do carpe diem. Assim, é vê-los fazer festa a pretexto de qualquer coisa. Tudo serve para beber um copinho, dançar uma chamarrita, fazer um caldo de peixe numa adega, participar numa largada de touros, ver e ouvir uma cantoria, ir a um bodo de leite, comer as rosquilhas do Espírito Santo e beber vinho de cheiro, angelica e verdelho.

No Livro quatro “Dos outros”, a autora mostra-nos a personagem como uma mulher de entrega, solidária para com os menos afortunados, uma mulher de força e de determinação atenta ao mundo que a rodeia, sempre pronta a abraçá-lo, desejando-o *pródigo em benesses e frutífero em bondade*. As histórias são actuais e nelas o sofrimento humano contrasta com a inoperância burocrática e com a inépcia das entidades públicas, agudizando as situações com que a personagem se depara no quotidiano. Ao acompanharmos o desfiar destas memórias, assistimos a um permanente sopro de vida e de esperança, renovado na forma como a personagem lida com as histórias de vida dos outros, acentuando o princípio de que *os auto-marginalizados e os que a sociedade segrega precisam do nosso olhar. Mesmo quando a esperança desaparece*.

O que me fica após a leitura de *Saltitando pelos factos e pela vida* é a convicção de que Maria Cacilda Marado escreve norteada pelos afectos, numa busca incessante de felicidade para os seus e para si, espalhando a sua força e espírito de entrega aos outros em todas as situações que se lhe vão deparando no dia-a-dia. É uma autora que dialoga connosco, de forma particular sobre as coisas simples da vida e a relação com os outros, o que faz de forma arguta e consistente, segura ao chão pelas raízes sólidas que a sustêm.

Isabel Ribeiro



Leitura de algumas crónicas do livro

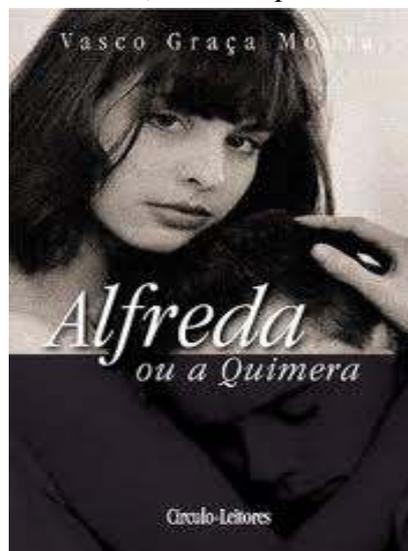
Alfreda ou a Quimera, de Vasco Graça Moura

Um livro entusiasmante. A personagem principal, João de Melo Saraiva, mostra, entre outros aspectos, quanto a cidade do Porto é a sua casa, tal como os livros são a sua paixão. Porém, outras ocupações preenchem o seu tempo: uma gerência displicente dos seus negócios em informática, o prazer do encontro com os amigos de longa data, bem como, em certas ocasiões uma *relação lúdica com o amor*, usando as suas próprias palavras. Como bibliófilo, denota o seu apreço pela arte nas diferentes viagens à procura do livro, nas aquisições que vai adquirindo, na concatenação das obras, bem como nas reflexões resultantes da leitura dessas mesmas obras. Ao longo da trama principal, sentem-se *as fugas* que incorporaram textos de circunstância, inéditos ou obscuramente publicados; em linguagem literária, *encaixes* de outras histórias na história principal. Como que a comprovar que a escrita é uma tessitura de palavras, convocadas ou oferecidas pelo mais recôndito da memória.

As marcas de um encontro fortuito da personagem principal com Alfreda, porém, são o motor do enredo. Efectivamente, esse momento transtornou a sua vida, deixou-lhe um tal desassossego, uma tal obsessão que, embora confesse no final (...) *já não me custou nada tomar essa atitude, mas isso não queria forçosamente dizer que eu estivesse curado daquela obsessão*“, as palavras grafadas de seguida mostram-nos o desassossego de João de Melo Saraiva.

Porém, os livros continuaram a falar mais alto. Conforme palavras do autor, *Na próxima semana tenciono retomar as minhas excursões pela província. Há muito que não o faço e acho que é tempo de recomeçar. Preciso dessa terapêutica*.

Realmente, a leitura pode ser uma terapia.



Maria Cacilda Marado





Generalidades

Fitness e desporto prolongam a vida

Segundo uma importante enciclopédia médica americana, há diversos estudos que comprovam que as pessoas que praticam regularmente uma actividade física, aliada ao controle do peso, beneficiam de uma vida mais longa e saudável.

Especialmente entre os 50 e os 70 anos, esses estudos demonstraram, claramente, que a mortalidade é três vezes menor nas pessoas que praticam fitness ou desporto.

Mas porque é que a actividade física, aliada ao controle do peso, prolonga a vida?

Há várias razões para isso...

A razão principal é que a prática da actividade física reduz bastante as doenças cardiovasculares. Modera a tensão arterial para níveis mais baixos e reduz também os níveis altos do colesterol no sangue e as lipoproteínas. Reduz o risco de ataques cardíacos e cerebrais.

Além disso, as pessoas mais activas (“athletically fit people”) criam mais defesas de protecção ou adquirem uma maior capacidade de recuperação, face a uma eventual doença que possa surgir, em idades mais avançadas.

O exercício reduz ainda o risco de graves distúrbios metabólicos, associados à obesidade, como, por exemplo, a resistência à insulina que resulta na diabetes do tipo II.

Alguns estudos efectuados recentemente, mostraram que o exercício moderado mas regular, mesmo não havendo perda significativa de peso, reduz a sensibilidade à insulina e até, em determinados casos, eliminou a necessidade de tratamentos com insulina, em pacientes diabéticos.

Também foi evidenciado o facto de a actividade física reduzir o risco de diversos tipos de cancro, incluindo o cancro da mama, da próstata e do cólon. E, finalmente, muitos dos benefícios do exercício físico foram relatados nos programas intensivos de redução de peso.

Não deixe, pois, de praticar diariamente uma actividade física, adaptada às suas condições pessoais!

Fonte: “Textbook of Medical Physiology”, John E.Hall, 12th edition, 2011, Saunders Elsevier, Philadelphia (U.S.A.)

GM

Será que os políticos cumprem o que prometem?

Ouvimos e vemos que, muitas vezes, os políticos não cumprem as promessas que fazem, em especial durante as campanhas eleitorais, e que, por isso, se lhes atribuem os correspondentes e desagradáveis epítetos.

Em campanha eleitoral, os políticos lutam arduamente para serem eleitos, atacando os adversários, procurando envolver emocionalmente os eleitores e, naturalmente, fazendo-lhes promessas. Ora, tais promessas, para serem eleitoralmente eficazes, terão de ser aquelas que tenham bom acolhimento junto dos eleitores, isto é, as que estes querem ouvir, mesmo que sejam dificilmente exequíveis ou que, quando executadas, conduzam a situações que comprometem o futuro. Pode-se pois concluir que, se para serem eleitos, aos políticos fosse mais conveniente dizerem a verdade conhecida em determinado contexto, fá-lo-iam sem dúvida, evitando os tais epítetos desagradáveis e até algum desprestígio da classe. Não serão pois os eleitores que não se importam de serem enganados, por preferirem as doces promessas à crueza da verdade?

Darlindo

No silêncio do teu coração

Se queres encontrar
Cristo Salvador,
Não é no Presépio
Tão cheio de cor,
Tão cheio de luz,
Pois ali não vais
Encontrar Jesus.
Natal é apenas
Uma tradição.
Não busques ali,
Pois buscas em vão.
Não busques no Além
Nem no firmamento
Onde estrelas brilham
A todo o momento.
Tens ao teu alcance
O Seu ombro amigo.
Na alegria e dor
Ele está contigo
Pois Ele é a voz
Que fala de Amor,
Ele é a canção
Que ouves no silêncio
Do teu coração.

Maria Celeste

