

A Voz de Paço de Arcos

NOITE ILUMINADA

FESTAS DE PAÇO DE ARCOS 2023



LER ONLINE

EXPERIMENTE A VOZ DE PAÇO DE ARCOS
NA SUA VERSÃO DIGITAL

Digitalize o código ou aceda
avozdepacodearcos.org

LEIA • ASSINE • COMPARTILHE

JORNAL DEFENSOR DOS INTERESSES DA VILA DE PAÇO DE ARCOS E DAS LOCALIDADES CIRCUNDANTES
FUNDADO EM 1979 POR ARMANDO GARCIA, JOAQUIM COUTINHO E VÍTOR FARIA

Diretor: José Manuel Marreiro | Bimestral | N.º 48, Agosto de 2023

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

ESTATUTO EDITORIAL

1 – A VPA é um jornal bimestral de informação geral na área da cultura e da língua portuguesa, em particular na defesa dos interesses dos habitantes da vila de Paço de Arcos e das localidades circundantes.

2 – A VPA pretende valorizar todas as formas de criação e os próprios criadores, divulgando as suas obras.

3 – A VPA defende todas as liberdades, em particular as de informação, expressão e criação. Ao mesmo tempo, afirma-se independente de quaisquer forças económicas e políticas, grupos, lóbis, orientações, e pretende contribuir para uma visão humanista do mundo, para a capacidade de diálogo e o espírito crítico dos seus leitores.

4 – A VPA recusa quaisquer formas de elitismo e visa compatibilizar a qualidade com a divulgação, para levar a informação e a cultura ao maior número possível de pessoas.



Fotografia de capa de José Mendonça

FICHA TÉCNICA

Propriedade: Associação Cultural “A Voz de Paço de Arcos”

Sede: Rua Thomaz de Mello nº4 B
2770-167 Paço de Arcos

Direção: Presidente - José M. R. Marreiro;
Tesoureiro - António Alberto Lopes;
Secretário - Francisco Rita Santos

Redação: Rua Thomaz de Mello nº4 B
2770-167 Paço de Arcos

E-mail: avozpacocarcos@gmail.com

N.I.F.- 513600493 | **E.R.C. nº** 126726

Depósito Legal: 61244/92

Diretor: José M. R. Marreiro

Diretor-Adjunto: Renato Batistelli

Sub Diretora: Margarida Maria Almeida

Editor: Rui Veiga

E-mail: ruiveiga@avozdepacodearcos.org

Sede do Editor: Rua Thomaz de Mello
nº4 B 2770-167 Paço de Arcos

Impressão: www.artipol.net

Sede do impressor: Rua da Barrosinha,
n.º 160 | Barrosinha Apartado 3051 |
3750-742 Segadães, Águeda Portugal

Colaboradores: Carlos Aguiar; Caty Soares;
Eduarda Andrino; Eduardo Barata; Falcão
da Montanha; Graciela Candeias; Jorge
Chichorro; José Aguiar Lança-Coelho; José
Freitas Branco; José Marreiro; Luís Álvares;
Luís Morais; Luis Vieira-Baptista; M.B.C.;
Margarida Almeida; Maria Francisco;
Mário Matta e Silva; Miguel Teixeira; Rui
Veiga; Sara Carvalho; Silvério Dias.

Fotografia: José Mendonça e Carlos Ricardo.

Capa: Fotografia de José Mendonça

Paginação: Andreia Pereira

Tiragem: 2000 exemplares

Jornal Online: avozdepacodearcos.org

Responsável online: Renato Batisteli

E-mail: info@avozdepacodearcos.org

Publicidade: josemarreiro@gmail.com

Tel.: 919 071 841 (José Marreiro)

Diretor Honorário: José Serrão de Faria
Subdiretora Honorária: Maria Aguiar

A imponente Araucária, plantada em 1905 por Franklim Esteves, no Jardim Municipal da nossa Vila, vivenciou mais uma edição da Festa anual, em Honra do Senhor Jesus dos Navegantes.

Entre as atividades promovidas pela União das Freguesias de Oeiras e São Julião da Barra, Paço de Arcos e Caxias destacamos o XVIII Salão da Vila com uma Exposição “Retrospectiva dos 27 anos da Associação Paço d’ Artes, que decorre no Salão Nobre do Clube Desportivo de Paço de Arcos.

A 55ª Edição do Troféu Patrão Lopes, inserida no programa das festividades, foi organizada pelo Clube Desportivo de Paço de Arcos que celebrou no passado dia 21 de agosto o seu 102º aniversário. Na história da coletividade desportiva, a fusão entre o Clube de Paço de Arcos e o Sport Lisboa e Paço de Arcos, aconteceu há precisamente 100 anos.

Um século é também a distância à data da colocação da 1ª pedra do monumento que foi dedicado, na então rotunda da Avenida Marquês de Pombal, pelos inúmeros atos de coragem, ao Patrão Joaquim Lopes e que lhe valeram honras de Estado nas cerimónias fúnebres de 1890, para perpetuar a memória deste Herói. O busto em bronze, executado pelo escultor José Moreira Rato (1860-1937), só em 1927 viria a completar a obra. Existem outros dois bustos idênticos; um em Caldas da Rainha no Museu de José Malhoa, datado de 1888 e outro no monumento que os seus conterrâneos olhanenses lhe levantaram, em 1957, em frente da ria Formosa, num jardim que também tem o seu nome.

No último domingo de agosto, cumpriu-se também à tradicional ‘Bênção dos Barcos e do Mar’, pescadores e navegadores abençoados e outros navegantes locais assistiram também a um outro evento, em que durante o fogo de artifício, a marginal volta a ser vivida como espaço pedonal. O Jardim, como ponto central e de ligação entre as várias gerações e comunidades locais, torna-se obviamente pequeno para albergar os festejos, o que enfatiza a necessidade de ser corretamente equacionada a utilização do espaço livre ainda existente na localidade, nomeadamente o do Espargal, num plano lógico e de futuro sustentável.

Celebrar Natália Correia é o mote do tributo organizado pela Associação Luchapa que terá lugar na Livraria Municipal Verney, dia 13 de setembro, data em que faria 100 anos, informação sobre o evento assim como uma homenagem muito humana, escrita pela inestimável Margarida Maria Almeida, a ler, nesta edição.

“O meu sonho de felicidade seria não haver necessidade de poesia como género literário por ela se achar já realizada na vida.” - Natália Correia (13.9.1923/16.3.1993) O recém-inaugurado Auditório José de Castro, com os seus pouco mais de cem lugares disponíveis, que nas primeiras sessões culturais facilmente foram preenchidos, terá de ter uma agenda. O de 5 de outubro próximo será de inauguração de uma exposição e espetáculo interassociativo que marcará uma nova dinâmica de eventos culturais regulares nesta Vila

*Bem hajam
Rui Veiga*

Festas de Paço de Arcos

Uma vez mais, as tradicionais festas anuais trouxeram a Paço de Arcos milhares de visitantes.

Esta edição contou com as habituais atuações musicais, por onde passaram diversos artistas e bandas, eventos culturais e muitas atividades para toda a família, como animações infantis, demonstrações desportivas, atividades cívicas e workshops de dança. Pelo meio, podia dar-se uma volta pelas bancas com artigos de roupa, arte e artesanato. Na meia-noite de dia 2 para 3 de setembro, assistiu-se ao espetáculo de fogo de artifício, na Praia Velha de



Paço de Arcos, que celebrou o encerramento das festas. Para o ano esperamos cá voltar, não se esqueçam de o fazer também, até lá, com saúde e muitos momentos felizes nas vossas vidas.

Texto:
José Marreiro
Fotografias:
José Mendonça



Rua Curry Cabral, 4 (Traseiras)
B.º Comendador Joaquim Matias | 2780-049 Paço de Arcos



TAKE-AWAY
ENCOMENDAS 214432659/938499790
Taxa de entrega 3,50€, gratuita a partir de 25€
Horário: 12/15h - 18/21h Seg. a Sáb | 11/15h Domingo



MARISCOS E PEIXES SEMPRE FRESCOS

102º Aniversário do Clube Desportivo de Paço de Arcos

Dia 21 de Agosto de 2023, o Clube Desportivo de Paço de Arcos, comemorou o seu 102º aniversário, tal como mandam os estatutos. Dizem estes logo no seu artigo 1º que a antiguidade do Clube Desportivo de Paço de Arcos, conta-se desde 1 de março de 1921, data da fundação do Futebol Clube de Paço de Arcos, coletividade pioneira do desporto associativo da Vila, e que os aniversários do CDPA são referenciados a 21 de agosto. Quiseram assim os fundadores do CDPA, deixar marcadas duas datas. A do início do desporto associativo em Paço de Arcos e o da unificação dos clubes existentes na vila, que se deu a 21 de agosto de 1944.

Pelas 11 horas deu-se o tradicional hastear das bandeiras na sede do clube, ao som do hino nacional e do Ricocó, (o que mais perto está de ser o verdadeiro hino do CDPA) seguido da homenagem aos atletas e sócios já falecidos. Esta singela homenagem consta sempre da deposição de um ramo de flores no túmulo de um atleta ou dirigente falecido no ano em curso, podendo a direção optar por o fazer em local ou monumento relevante da vida associativa do clube. Este ano optou a direção por fazer a homenagem, depositando um ramo



de flores no monumento aos hoquistas, presente na praça Dionísio Matias.

Antes da deposição das flores feita pelo presidente da direção, Marco Afonso, o Vice-presidente da Mesa da Assembleia Geral, Carlos Batista, teceu algumas palavras de circunstancia, onde destacou a decisão de se fazer a homenagem naquele local, em que, apesar do monumento da autoria de António Trindade pretender distinguir 3 hoquistas de projeção nacional e mundial, não deixar de representar 3 rapazes de Paço de Arcos, atletas do CDPA, que representam e caracterizam bem todos os atletas do clube. Emídio Pinto, Jesus Correia e Correia dos Santos, desde os primórdios do clube colocaram a fasquia num patamar bem alto, servindo de modelo a todos os atletas que se lhes seguiram.

De destacar a pouca afluência de sócios às cerimónias, reflexo de um crescente desinteresse pelo sentido de grupo, que vai grassando pela nossa sociedade, mas que urge à direção do CDPA encontrar soluções e alternativas para inverter a situação, voltado a enaltecer a vaidade e orgulho no sentimento de pertença.

Luís Morais



Da rotunda Baden Powell até ao Bairro Sá Carneiro

De novo na Rotunda Baden Powell prosseguimos pela Rua de Roma, passamos ao lado da urbanização da Cooperativa Chelag, prédios e vivendas em condomínio fe-



chado, e do Bairro, denominado Pedreira Italiana, bairro de génese ilegal que nasceu, e cresceu, junto às pedreiras, sendo uma delas denominada Pedreira Italiana, era explorada, por arrendamento, por uma empresa italiana que construiu parte da estrada marginal. O bairro foi crescendo, desordenadamente, sem qualquer plano urbanístico, para albergar as centenas de trabalhadores provindos do interior do país, e que aqui se instalaram junto ao seu local de trabalho, as pedreiras.

Presentemente, após várias intervenções camarárias, o bairro está organizado, e muitas das casas anteriormente de fraca qualidade construtiva, foram intervencionadas pelos seus proprietários, passando a ter boas condições de habitabilidade muito diferentes das de então.

Voltaremos a falar desta realidade, pela importância que tem no desenvolvi-

mento integrado da vila de Caxias. Antes de atingir o fim da Rua de Roma encontramos, à nossa esquerda, o Agrupamento de Escolas S Bruno, cuja origem teve



lugar nas instalações do antigo IPAO (Instituto Pe. António Oliveira), Ministério da Justiça, Convento da Cartuxa, de seguida entramos na Rua Viscondessa de Santo Amaro, voltamos à direita, e temos em frente a antiga sede, do então, Grupo Musical Unidos Caxienses. Os mais antigos, eu já sou





um deles, recordam que no r/c era uma vacaria, e no 1º. andar o salão de festas, onde os bailes eram frequentes. Aquela vizinhança criava situações caricatas e hilariantes, sobretudo a propósito dos cheiros e ruídos provocados pelos animais residentes.



Seguimos até ao entroncamento das ruas Calvet Magalhães, Conselheiro Ferreira Lobo, S. João de Deus, João Freitas Branco e o Coreto, onde, à sua volta se realizavam os bailes das Festas de Laveiras, N^a. Sr^a. das Dores, que eram muito frequentados por locais, e forasteiros que acorriam atraídos pela sua fama. Conjuntos musicais abrilhantavam, entre eles o do próprio GMUC, com grande aceitação por parte dos participantes.

No largo formado no referido entroncamento temos um núcleo de prédios de

habitação, composto por três prédios em situações muito distintas. Um no nosso lado direito que está abandonado há várias décadas, que foi residência de uma família, de origem espanhola, com vasto património, que desapareceu, não deixando continuadores. Onde param os herdeiros e interessados? Perante tão longa ausência não há formas legais que permitam uma intervenção da CMO, ou do Estado português, de modo a resolver um problema que tanto prejudica a paisagem da zona, sendo, também, um caso de insegurança e de saúde pública?

Em tempos, junto a este edifício, existia o lavadouro público e bebedouros para os animais.



No outro lado, um bonito prédio, parcialmente desocupado, a necessitar de obras de recuperação. Quando vamos ver essas obras em marcha?

Segue-se outro bonito prédio, o mais alto da localidade, recentemente recuperado, e a nosso ver muito bem recuperado, parabéns ao seu proprietário. Estamos na Rua João Freitas Branco, passamos a ponte sobre a Ribeira de Barcarena, e temos à nossa direita um

terreno agrícola, a Quinta do Custódio, que integra o Convento da Cartuxa, onde eram produzidos produtos para alimentação humana e animal, e era a escola para os alunos da instituição aí instalada.



No lado esquerdo, a atual sede do Grupo Desportivo Unidos Caxienses, que recentemente conseguiu, finalmente, inaugurar o seu tão esperado, e desejado, ao longo de décadas, Pavilhão Multiusos, onde as centenas de atletas que integram as suas modalidades de pavilhão podem agora treinar, e jogar em

provas oficiais e deixar de andar de pavilhão em pavilhão com a casa às costas como aconteceu durante dezenas de anos.

Parabéns a todos quantos contribuíram para que este sonho se tivesse tornado realidade.

Estamos a chegar ao Bº. de Génese Camarária, Bº. Sá Carneiro, por hoje não falamos propriamente no bairro, ficamos pela referência a duas instituições que nele atuam.

A Casa de S. Bento, que há 23 anos apoia



Procura-se Esteticista
SARA PAIVA
ESTETICISTA E COSMETOLOGISTA

INSTITUTO SARA PAIVA
CABELO, CORPO E ROSTO
Rua costa Pinto, 121- Paço d'Arcos
Instagram: @sarapaivaestetica
(351) 215 840 268
(351) 965 345 881



as crianças e jovens do bairro, com grande mérito, recentemente reconhecido pelo cantor caxiense Richie Campbell, que deu um contributo significativo para a melhoria das suas condições financeiras, e também pela

CMO, que atribuiu, igualmente, uma doação de igual montante, €15 000,00. Grande obra do Centro Comunitário N^a Sra. das Dores, que tem tido um papel decisivo na vida



de muitos jovens seus participantes. Parabéns a todos quantos, com o seu esforço e dedicação, contribuem para a obtenção dos resultados positivos alcançados. Continuação de bom trabalho.

Finalizamos, com outra instituição, igualmente meritória, que funciona na esquadra da PSP, a Mundos de Papel, com o seu projeto original, GIRA NO BAIRRO. Aqui as crianças, e jovens encontram o apoio para o seu desenvolvimento pessoal, no contato com os técnicos de saúde e de

ensino, o que é normal em todas as iniciativas deste tipo, mas também o apoio de agentes da PSP na sua formação cívica.

O trabalho desenvolvido com grande entrega dos seus responsáveis tem sido reconhecido pelas autoridades nacionais, UFOPAC, CMO, Governo, e internacionais, UE e recentemente o Vaticano, comprovado pela receção na Nunciatura Apostólica, de vários elementos do projeto, Agentes PSP, responsáveis da Mundos de Papel e de jovens participantes no projeto fardados, farda da PSP, camisolas do da Associação e do projeto Gira no Bairro.

Os nossos parabéns pelo grandioso trabalho desenvolvido, pela honra recebida com o gesto de Sua Santidade o Papa Francisco, que o futuro seja cheio de bons resultados, e que apoios não falem para manter, e desenvolver, os vossos projetos solidários.

Hoje acabamos aqui, e acabamos muito bem, em boa companhia, com 3 situações de grande impacto na vida dos caxienses.

O nosso obrigado a todos. Bem hajam.



Texto: José Marreiro
Fotografia: José Mendonça

Regata dos Grandes Veleiros-Tall Ships

Chegaram no dia 31 de agosto a Lisboa e aqui desfilaram nas águas do rio e do Atlântico a partir de Alcântara.

As embarcações movidas pela força do vento regressaram ao nosso país, é a regata dos Grandes Veleiros-Tall Ships, que ali permaneceram até ao dia 3 de Setembro. A regata teve início no porto inglês de Falmouth, no passado dia 18 de agosto com rumo a La Coruña (24 a 27 de agosto), seguiu-se a etapa até Lisboa (31 de agosto a 3 de setembro) e terminou no porto espanhol de Cádiz, onde permaneceu de 7 a 10 de Setembro.

A organização contou com a parceria da Câmara Municipal de Lisboa, porto de Lisboa, Instituto Português do Desporto e Juventude e a marinha.

José Marreiro



ELECTRICS TEAM

Venda e Instalação de
Material Elétrico

Rua António Pires, n.º 2A
2760-010 Caxias
electricsteam@sapo.pt
facebook.com/electricsteam

+351 21 441 43 90
+351 91 099 29 67



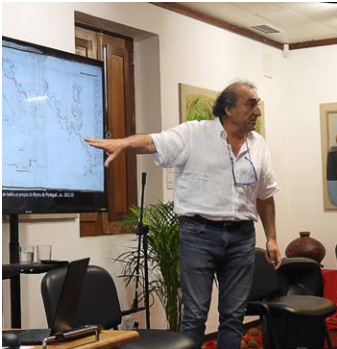
Susegad

No passado dia 8 de julho, visitamos a Casa de Goa, onde decorria uma exposição de pintura de autoria de João Coutinho (Dino), também seu curador, e que se iniciou a 4 de junho, e terminando a 9 de julho.

Esta exposição foi acompanhada por um variado programa cultural, dança, música e teve a participação da Associação Espaço e Memória, com uma palestra, do seu Presidente Joaquim Boiça, momento de poesia goesa, por Jorge Castro, e arquitetura goesa por Joaquim Rodrigues dos Santos.

Inicialmente, estava prevista a participação de José Meco que, por motivos de saúde, não pôde estar presente.

Programa muito bem elaborado, com muito interesse cultural, e que muito agradeu à vasta assistência.



Da esquerda para a direita: Joaquim Boiça, Jorge Castro e Joaquim Rodrigues dos Santos



CONSULTORIA DOCUMENTAL

APOIO A IMIGRANTES

Serviços de Confiança

Tlm: (351) 935 958 044 | (351) 935 958 046 | Tel. 218 207 874 | contato@ssdocumental.com

Centro Comercial Carcavelos - piso -1 lj. 4 | www.ssdocumental.com | 2ª a 6ª das 09 às 18h - Sábados sob marcação

Um retiro no meio de um milhão e 500 mil de pessoas

Acredito que a Jornada Mundial da Juventude (JMJ) não deixou ninguém indiferente, fosse crente ou não crente, fosse jovem ou menos jovem.

A dimensão de um acontecimento único em Portugal, que deixou marcas no coração de quem viu e ouviu o Papa Francisco, será falada por muito tempo, mas o mais importante é que essa dimensão seja interior e que continue a dar frutos. Quer dizer, a ser vivida no dia-a-dia pondo em prática o que o Papa disse, e disse-o de forma tão clara.

Na adolescência participei em retiros espirituais em Fátima e percebi a dimensão do silêncio e de como ele é importante para tomar decisões alinhadas com o propósito de vida.

Depois durante a vida académica vivi em Oeiras. Gostava de ler perto do mar, quase numa espécie de retiro literário! Nunca me cansei das viagens diárias de comboio pela marginal para Lisboa, onde estudei.

O silêncio é um importante tempo de reencontro com o nosso interior e muitas vezes há uma fuga ao silêncio, uma fuga para a frente para não haver comprometimento com o que sentimos que devemos fazer.

No meio da multidão, dos sons, das cores, dos gritos, dos cânticos e da alta temperatura consegui, por momentos, sentir-me numa espécie de retiro colectivo. Impressionante quando no meio de milhares de pessoas se consegue fazer silêncio e a JMJ teve esses momentos nas celebrações.

O que mais quero é continuar nesta onda de espiritualidade associada à realidade. Como disse o Papa Francisco: “Sigam na onda do amor e da caridade (...) sejam surfistas do amor”.

Reesoaram nos corações palavras que



impulem a agir e a movermo-nos no caminho dum futuro mais solidário e fraterno, e estes dias foram já o começo desse futuro. Por isso é importante ter presente que essa paz que se quer entre os povos, começa nas nossas casas, no trabalho, nos locais de convívio, enfim temos de ser paz e mensageiros de algo que faça a diferença no local onde estamos.

Na última celebração da JMJ o líder máximo da Igreja Católica fez esta pergunta em jeito de interpelação:

“Que levamos connosco quando regressarmos ao vale da vida quotidiana?”

A partir do Evangelho que ouvimos, quero responder a esta pergunta com três verbos: resplandecer, ouvir, não temer.”

Estes verbos tão simples e tão ricos impelem-nos a ser luz com o nosso sorriso, com uma palavra e com o saber ouvir, e esse saber escutar implica silêncio, escutar olhos nos olhos sem os olhos no telemóvel!

Aqui ficam algumas das frases que acho que vale a pena relembrar:

“Na Igreja há espaço para todos. E, quando não houver, por favor façamos com que haja, mesmo para quem erra, para quem cai, para quem sente dificuldade. Todos, todos, todos.” (03.08.2023 - Cerimónia de



acolhimento)

“Há coisas na vida que nos fazem chorar? Todos na vida choramos, mas Ele chora connosco, acompanha-nos na escuridão que trazemos dentro.” (04.08.2023 - Via-Sacra)

“A única oportunidade, um único momento em que é lícito olhar para alguém de cima para baixo é quando ajudamos alguém a levantar-se” (05.08.2023 - Vigília de Oração)

“Sejam ‘surfistas do amor’! Sigam na onda do amor e da caridade” (06.08.2023 - Encontro com os voluntários)

“O nosso Deus ilumina o nosso olhar, ilumina o nosso coração, ilumina a nossa mente e a nossa vontade de fazer algo da nossa vida.

Escutem o Senhor, porque Ele nos vai dizer qual o caminho do amor.” (06.08.2023 -

Missa de Envio)

Jesus Cristo, o maior Influencer de todos os tempos, esteve sempre presente nas palavras que o Papa Francisco deixou para jovens todas as idades!

Foram estas as palavras finais, de ânimo e conforto, que continuam a ressoar em muitos de nós:

“Queridos jovens, gostaria de poder fixar nos olhos a cada um de vós e dizer: não tenham medo! Mas anuncio-vos algo muito mais belo: o próprio Jesus agora olha para vós, Ele que vos conhece e lê no vosso íntimo; olha para o vosso coração, conhece as alegrias e as tristezas, os êxitos e as derrotas. E Ele hoje diz-vos, aqui em Lisboa, nesta Jornada Mundial da Juventude: Não temam! Não tenham medo! Animem-se!”

Maria Luisa Francisco



RETIROS LITERÁRIOS
O SILÊNCIO E A PALAVRA

www.retiros-literarios.pt

Eventos literários e workshops online

Siga-nos nas Redes Sociais

FACEBOOK:

Retiros Literários - O Silêncio e a Palavra

INSTAGRAM:

retiros_literarios

Rui Capão Andrade – Cidadão praticante

Quando interrogada, no âmbito do questionário de Proust, sobre quais as virtudes humanas que mais apreciava, Marguerite Yourcenar incluiu na resposta uma qualidade que hoje se tende a desvalorizar ou a ignorar: a bondade. A preocupação com o outro, o ser sensível às dores do próximo. O Rui que aqui evoco, e que tão súbita e prematuramente nos deixou no passado dia 13 de Julho, possuía essa virtude priorizada pela autora de *Mémoires d'Hadrien*. Primeiro alicerce da estruturação de uma personalidade forte e de uma acção existencial decidida.

Tornámo-nos amigos quando ainda éramos crianças brincando nos períodos de recreio escolar. Uma amizade que se foi solidificando ao longo de percurso académico quase coincidente (até o fim da licenciatura na Faculdade de Letras) por efeito de inclinações, interesses, concepções e acções comuns. Desde muito cedo, de modo espontâneo, o Rui, futuro professor de História, começou a intuir o significado do conceito romano de *civis* (cidadão), lexicalmente irmanado com outras palavras latinas, *civilitas* / *civilitatis* (arte de



governar), *civita* (cidade), gerando a ideia de responsabilidade do eu face ao nós, do indivíduo para com a sociedade em que está inserido. Termos latinos que terão estado presentes na mente do marquês de Mirabeau quando em meados do século do Iluminismo criou o termo *civilization*. A questão de como organizar socialmente os seres humanos ganhava assim lugar na mente do jovem. Assomava o interesse pela questão política prontamente expresso no agir anti-salazarento.

Quem o conheceu desde esses tempos de formação da pessoa, não estranhará que logo a partir da adolescência tenha começado a praticar a cidadania, tornando-se naquilo a que tenho por hábito chamar *cidadão praticante*, envolvendo-se em actividades organizativas e associativas. Tive o gosto de ser o primeiro a convidá-lo para assumir funções de responsabilidade directiva. Foi no Grupo Académico (associa-



CAFÉ
PASTELARIA
OCEANIA, LDA.
FABRICO PRÓPRIO



Especialidades em: Sticks, Bolo de Rei, Trouxas e Folar Brigantino

Av. Patrão Joaquim Lopes, 7-A • Telef.: 214 432 303 • 2780-616 PAÇO DE ARCOS

ção cultural de estudantes, fundada em Janeiro de 1970, aproveitando os ventos da chamada “primavera marcelista”). Era o despontar de uma actividade cívica – necessariamente política – que soube desenvolver de modo continuado até o último instante da vida, como pude testemunhar no nosso último contacto, em que tratámos de assunto relativo à organi-



zação de uma exposição dedicada às lutas dos estudantes do ensino secundário nos últimos anos da Ditadura (que irá ter lugar na Torre do Tombo, no final deste ano).

É curioso fazer notar que essa inclinação cívica estava umbilicalmente ligada ao seu gosto pelo convívio urbano – pelo breve e vivo diálogo de rua, resultante de encontros casuais, ou pela conversa animada em esplanadas de cafés citadinos. Havia no Rui um natural e essencial apego à cidade (que também nos remete para a palavra civilização); uma paixão pelo meio urbano, pela ruidosa vida citadina, em detrimento do silêncio campestre, da paisagem bucólica, da atmosfera aldeã, ambiências, para ele, tendencialmente entediantes. Fazendo uso de termo clássico e de estilo frásico aristotélico, posso afirmar que a Ágora era o seu lugar natural.

Rui Capão Andrade foi um homem *intrinsecamente de esquerda*. Sei estar a usar terminologia contaminada de equívocos; mesmo assim, não prescindo dela neste contexto evocativo, mas clarifico o signi-

ficado que lhe atribuo: o de pertença a uma cultura de esquerda, de existência nunca contestada e assente em longa tradição histórica associada ao pensamento e à acção, tradição em que se observam características distintivas, como por exemplo a defesa do princípio da Igualdade (de direitos, de oportunidades, de repartição da riqueza). Além disso, e perma-

necendo na esfera pessoal, a condição de “esquerda” *não é um estado de existência, senão que uma atitude existencial que vai sendo construída em cada momento da vida*. O Rui inscreveu-se nessa cultura e, no essencial, foi capaz de ir *construindo essa atitude*.

Como professor em várias das principais escolas secundárias de Oeiras – como a Luís de Freitas Branco, a Aquilino Ribeiro, a Sebastião e Silva (onde foi aluno e onde encerrou a carreira docente) –, como militante da UEC e do PCP, como benfiquista, como sindicalista (no SPGL), como membro de múltiplas instituições e activista em movimentos de vários tipos, em todas estas presenças, em todos estes estares, o Rui cultivou a atitude crítica promotora do antidogmatismo.

Eu perdi um Amigo de toda a vida; Paço de Arcos perdeu uma “força viva”, um cidadão praticante que dedicada e continuamente velava pelo bem-estar dos seus habitantes.

João Maria de Freitas Branco

A mulher que fez da sua vida uma obra de arte e dessa obra de arte um diadema de estrelas impossíveis de alcançar

Centenário do nascimento de Natália Correia

No próximo dia 13 de setembro passam 100 anos sobre o nascimento de Natália Correia, a Mulher luminosa que marcou de forma indelével a vida cultural e política da segunda metade do século XX, rasgando novos e promissores caminhos: Natália Correia, a deusa com olhos de diamante, a guerreira que defendeu intransigentemente a liberdade num tempo em que essa defesa tinha custos elevadíssimos, num tempo em que a mulher se queria submissa. Denunciou, sempre e sempre, com uma coragem que merece o nosso profundo respeito o regime salazarista, a repressão fascista, a mediocridade, o obscurantismo. Defensora de grandes causas, foi uma mulher libertária que fez da bandeira da liberdade o eixo central da sua vida pessoal, cultural e cívica.

Impossível falar de Natália Correia de forma desapaixonada, morna ou “assim, assim”. Porque Natália era excesso, paixão, desafio, água oceânica e lava vulcânica da sua amada ilha de S. Miguel, Açores, onde nasceu e viveu até aos 11 anos de idade.

Na passagem deste centenário vamos homenagear a multifacetada Natália Correia – tantas vidas numa só vida! - lembrar a sua extraordinária vida, a sua extraordinária força, a sua extraordinária coragem e coerência. Também a sua extraordinária obra literária, com destaque especial para a poesia. Natália Correia é sinónimo de genialidade.

Natália Correia teve o privilégio de nascer num berço de largura oceânica, num pequeno e mágico paraíso, a Ilha de S. Mi-

guel nos Açores; uma ilha vulcânica rodeada pelo azul do atlântico norte a perder de vista, uma natureza luxuriante, intacta. Uma envolvência de ninfas, fadas e atlantes, de hortenses, de fetos gigantes, um paraíso banhado por “Uma luz verde e líquida e, habitado por Homens e Mulheres marinhos que cavalgam cardumes fosforescentes”. Este berço encantado e encantatório trouxe à sua obra sublimes páginas da nossa literatura, sublimes poemas.

Natália teve também o privilégio de ter como Mãe uma mulher vanguardista – Maria José Oliveira – muitíssimo à frente do seu tempo: republicana, progressista, crítica da igreja e dos preconceitos que amordaçavam as mulheres. Professora, jornalista, romancista, Maria José foi animadora de serões literários na sua casa: ali discutiam livros, política, liam poesia, ela tocava piano. Neles participavam alguns dos presos



Natália Correia, Lisboa, 1963
(Arquivo de Ivo Machado)

políticos do regime fascista: deportados, exilados, refugiados e emigrados forçados enviados para Angra do Heroísmo, Ilha Terceira. Chegavam pela tardinha, Natália evoca esses serões em que a sua Mãe pontificava. O mais famoso de todos os presos exilados terá sido Gungunhana que viveu na Terceira desde Junho de 1896 até à data da sua morte, em 1906. Em 2019, a Câmara Municipal de Angra do Heroísmo homenageou esses bravos, com a inauguração, naquela cidade, de um busto de Gungunhana que simboliza todos os companheiros de desgraça.

À Mãe que a ensinou a amar os livros, a música, as fábulas, os deuses, dedica uma admiração profunda e um amor maior. São para ela os seus poemas:

“A ti, Mãe, primeira maravilha dada aos meus olhos, eu dedico estes poemas. Subida da tua carne, a minha luz pertence-te Toma a minha dor e a minha alegria e este desespero que floresce à sombra do teu mistério”.

Natália Correia vem para o continente com 11 anos. A Mãe assim o quis, determinada, queria dar uma educação espiritualista às filhas - Natália tinha uma irmã, Cármen, dois anos mais velha. Três mulheres sozinhas no continente, na década de 30... uma aventura muito “aventurosa” e ousada para a época...

Foi sempre uma mulher de causas: feminismo versus feminismo (reivindica a recuperação do feminino que existe no homem e na mulher,) ibericismo contra iberismo (comunidade de povos independentes da Ibéria), politeísmo versus monoteísmo (caminho para a paz, os homens matam para impor como único o deus em que acreditam). Defensora de todas as formas de amor livre.

Frágil, arrogante, frontal, corajosa, excessiva, explosiva, amiga. Inteligência superior. Cultíssima! Extravagância, vestir requintado. Gostava de ser – e era-o naturalmente - o centro, de cantar, de dançar, de seduzir. Protegia os desfavorecidos, os mais pobres.

Senhora de uma beleza lendária, diziam ser uma das mais belas mulheres da Lisboa de então. Ouçamos o amigo de sempre, Mário Cesariny de Vasconcelos, pequeno excerto de uma entrevista concedida ao Jornal Público:

«A primeira vez que vi a Natália Correia foi no São Carlos...Aí pelos anos 1950. Apesar de já não ter muito afeto a senhoras, ia caindo para o lado do espectáculo de beleza que ela apresentava. Era quase extra-humana, era uma coisa impressionante, era mais bela do que a mais bela obra de Miguel Ângelo».

Poeta, escritora, ensaísta, romancista, dramaturga, ficcionista, tradutora, editora,



DIL BARBERSHOP

216 027 966

**R. ALFREDO LOPES VILAVERDE 8A
2770-004, PAÇO DE ARCOS**



jornalista. Organizou antologias, foi editora, jornalista, fez rádio, televisão (com especial relevo para o programa *Mátia*, na RTP – o papel da Mulher na História, realizada pelo marido Dórdio de Guimarães). Deixou-nos uma obra vastíssima, de um alcance imenso. A poesia foi a sua arte Maior.

Ângela de Almeida, açoriana, investigadora, poeta, biógrafa e estudiosa de Natália Correia, explica:

(..) não é possível entender o que representa a poesia para NC, sem constatarmos a IMENSIDÃO do seu conhecimento: Natália bebe nas fontes antigas, clássicas, medievais, modernas, contemporâneas, ocidentais e orientais, percorre os ciclos históricos da humanidade, estuda as correntes de pensamento filosóficas e estéticas, viaja pelos géneros literários, estuda as religiões e os mitos do mundo (...).

Tais fontes levam-na a escrever odes, epístolas, poesia lírica e épica, cantigas de amigo, textos dramáticos, romance, ensaio (...)

Defende intransigentemente os Direitos Humanos, a liberdade. é uma mulher livre, libertária que reconhece uma única pátria, uma única língua, uma única corrente de pensamento – o ser humano!

Nos últimos anos, intuindo o fim próximo, reúne todos os seus livros (*Rio de Nuvens*, *Dimensão Encontrada*, *Passaporte*, *Comunicação*, *Cântico do País Emerso*, *O*

vinho e a Lira...) num só volume:

“*Poesia Completa - “O Sol nas Noites e o Luar nos dias”*”, título sublime para quem se confessava noturna

Os “*Sonetos Românticos*”, publicados três anos antes de morrer, são considerados a sua obra maior em poesia e terá, dizia, levado 60 anos a escrevê-los. Com os *Sonetos* atinge a maturidade poética, é um livro de caminhos interiores, intui a morte iminente. É um livro que dói. Com ele ganha o grande prémio de Poesia da Associação Portuguesa de Escritores (1991). Na mesma altura é condecorada por Mário Soares com a Ordem da Liberdade, muito merecida, aliás!

Em 1965 - escândalo dos escândalos! - publica a “*Antologia de Poesia Portuguesa Erótica e Satírica (dos cancioneiros medievais à actualidade)*”. uma obra incontornável, pelo valor intrínseco, pela recolha exaustiva e rigorosa de textos dispersos que se perderiam para sempre. No prefácio “*Cativeiro de Afrodite*” Natália faz, com rigor, a história da evolução do amor erótico ao longo dos séculos: uma história de repressão, condenação, até de condenação à morte. O papel da Igreja/religião como agentes de repressão e sobre a evolução do papel da mulher, alvo principal da repressão.

A primeira edição, apenas 500 exemplares numerados e assinados por Natália Correia, tem ilustrações de Cruzeiro Seixas, corpos nus que ampliam o escândalo. Acusados do crime de abuso de liberdade de imprensa, ofensa ao pudor geral, à decência, são julgados em Tribunal Plenário. Natália Correia e o mítico editor da mítica *Afrodite* - Fernando Ribeiro de Mello, o editor do contra – são condenados a 90

dias de prisão correcional com pena suspensa (Mário Cesariny de Vasconcelos, José Carlos Ary dos Santos, Luís Pacheco, Ernesto Melo e Castro sofrem condenações mais ligeiras).

A Antologia abre com um trovador do século XIII, encerra nos anos 60 do século XX, com um poema do eterno apaixonado de Natália Correia: Dordio de Guimarães. Ne-la desfilam os nomes de Gil Vicente, Luís de Camões, Camilo, Garret, Antero, Fernando Pessoa, Cesariny, Eugénio de Andrade, Ary dos Santos, Natália Correia, Maria Teresa Horta e Ana Hatherly representam as mulheres...

Natália Correia foi ensaísta (Poesia de Arte e Realismo Poético, Somos todos Hispanos...), romancista (Anoiteceu no Bairro, Madona...), dramaturga (O Homúnculo, a Pécora, O Encoberto, Erros Meus, Má Fortuna, Amor Ardente...),

Organizou antologias: da Poesia do Período Barroco, da Poesia medieval, A Mulher, O Surrealismo na poesia portuguesa...), escreveu um romance de viagens “Descobri que era europeia”, Cantares dos Trovadores Galego-Portugueses

Como classificar a sua obra? Ouçamos Natália Correia, Revista “A Phala”, da Assírio e Alvim: “... Sei lá em que contexto poético deste século (XX) situar a minha obra. Sei, isso sim, que tenho lido sobre a minha poesia algumas aperaltadas sentenças que nada têm a ver com o sentir pensado ou o pensar sentido (isto lembra-me o Pessoa) com que a faço. Colocam-me uns no grémio surrealista. Outros dão-me emprego nas contorções do barroco... Enfim, uma poesia no desemprego...”.

A obra de Natália Correia tem influências do surrealismo, não sendo surrealista,

é também barroca, romântica, não é enquadrável numa só corrente literária.

Natália Correia militou nos movimentos de oposição ao regime: MUD, campanhas presidenciais de Norton de Matos, Humberto Delgado. Associou-se aos protestos contra o assassinato de Humberto Delgado; contestou a reabertura do Tarrafal. Subscreeveu documentos de solidariedade a presos políticos e às greves universitárias.

No Portugal de abril Natália adere ao PPD (todos a supunham na área do PS): Por romantismo, explica Helena Roseta. É ela que apresenta Sá Carneiro a Snu Abecassis, sibila antecipando um grande amor. É deputada por este partido e, mais tarde, deputada independente eleita nas listas do PRD.

Foi uma parlamentar brilhante, temida, aguerrida: defendeu com garra as causas da cultura, do património, da emancipação da mulher, dos direitos humanos.

Algumas palavras – breves – para o Bar “Botequim” que iluminou as noites de Lisboa nos anos 70/80 do século passado. Fernando Dacosta conta, no seu livro “O Botequin da Liberdade”, que ali se fizeram e desfizeram revoluções, governos, movimentos cívicos e que por ele passaram presidentes da república, embaixadores, revolucionários, heróis, escritores, poetas em madrugadas de vertigem.

Depois de uma noite no seu Botequim, Natália Correia, indisposta, chega a casa na madrugada de 16 de Março de 1993. Sofre um ataque cardíaco fulminante. Desaparece assim uma mulher rara e radiosa, uma das mais vibrantes e mais criativas figuras do universo literário e cultural português.

Morria a mais livre das mulheres, a mulher que nunca vergou no longo tempo dos chacais.

Natália Correia morre desiludida com os políticos, com o rumo da humanidade, com a globalização, com o liberalismo selvagem, com o cerco de ameaças catastróficas que, sibila astuta, sabia perfilar-se na esquina do tempo...

A exclusão, sectária e injusta, do seu nome da Antologia de Poesia Portuguesa organizada no âmbito da Europália com o suporte do Estado Democrático pelo qual Natália lutou toda uma vida foi um golpe profundo. As razões – políticas - conhecia-as bem, Natália opôs-se com veemência ao PREC, aos acontecimentos do Verão quente de 1975.

Os Açores foram um amor para a vida, povoaram e enriqueceram a sua obra: águas encantadas, verde-mar, espuma, barcos, veleiros, bruma, basalto, ninfas, fadas, enxofres vulcânicos, flores de espuma, hortenses, garças, fetos... Um coração dividido:

Não sou daqui. Mamei em peitos oceânicos/Minha mãe era ninfa meu pai chuva de lava/Mestiça de onda e de enxofres vulcânicos/Sou de mim mesma pomba húmida e brava/Não sou daqui a minha pátria não é esta/Tomai os meus cabelos. Levai-os para a floresta.

Na morte, quis que as suas cinzas ficassem depositadas para sempre na Ilha Mãe. Todo o seu legado e o seu espólio literário foi doado, por testamento ao Governo Regional dos Açores. Trata-se de um legado riquíssimo depositado na Biblioteca Pública e Arquivo Regional de Ponta Delgada e pode ser consultado presencialmente ou online. O amor ao paraíso perdido, à sua ilha encantada, ilhas – secundariza o amor ao continente onde viveu quase 60 anos. Escassos quatro anos depois da sua morte, Dórdio de Guimarães junta-se-lhe e ali re-

Ode à paz

Pela verdade, pelo riso, pela luz, pela beleza,
Pelas aves que voam no olhar de uma criança,
Pela limpeza do vento, pelos actos de pureza,
Pela alegria, pelo vinho, pela música, pela dança,
Pela branda melodia do rumor dos regatos,

Pelo fulgor do estio, pelo azul do claro dia,
Pelas flores que esmaltam os campos, pelo sossego dos pastos,

Pela exactidão das rosas, pela Sabedoria,
Pelas pérolas que gotejam dos olhos dos amantes,

Pelos prodígios que são verdadeiros nos sonhos,

Pelo amor, pela liberdade, pelas coisas radiantes,

Pelos aromas maduros de suaves outonos,
Pela futura manhã dos grandes transparentes,
Pelas entranhas maternas e fecundas da terra,
Pelas lágrimas das mães a quem nuvens sangrentas

Arrebatam os filhos para a torpeza da guerra,

Eu te conjuro ó paz, eu te invoco ó benigna,

Ó Santa, ó talismã contra a indústria feroz.

Com tuas mãos que abatem as bandeiras da ira,

Com o teu esconjuro da bomba e do algoz,

Abre as portas da História,

deixa passar a Vida!

Natália Correia

pousam juntos para sempre.

Defendia o pacifismo. As mulheres, dizia, são contra a guerra, sabem que serão os seus filhos a morrer. Porque a Paz é uma urgência sentida desde sempre pelo Homem, ontem como hoje, termino com a sua tocante e actualíssima.

Margarida Maria Almeida

Síndrome de Lynch

No meu caso, presença de deleção dos exões 1 a 8 do gene MSH2, análise por MLPA.

Propaga-se de geração em geração, através dos nossos genes, semeando sofrimento e morte antecipada, orfandade, preocupações aumentadas com a saúde.

É enfrentar uma realidade alarmante, a hipótese de transmitir essa deleção a quem amamos e demos vida, ainda que não por opção. Como e quando terá surgido na nossa família? Nunca saberemos.

Quando nascemos, já perdemos oportunidade de conhecer familiares que morreram, alguns muito jovens. Portanto filhos órfãos, sobrinhos sem tios, netos sem avós. Vês a vida à tua frente um tanto nebulosa e tens que a enfrentar, mais só, mais frágil, mais triste, sem aquele apoio familiar que dá segurança, alegria, que nos deixaria desabrochar em raízes sólidas.

Perguntas-te quando chegará a tua vez. Serei o próximo?

A possibilidade de detetar se somos portadores do síndrome, é agora viável, só por uma simples análise de sangue. E assim há a hipótese de vigilância, o que fará o carcinoma ser diagnosticado e tratado precocemente, antes que evolua para níveis superiores. Também dá a oportunidade de ser tomada a decisão pessoal de deixar, ou não, descendentes.

Então o provável futuro paciente vai sujeitar-se a exigentes exames médicos cíclicos, até à hipótese de cirurgias preventivas.

Surgirão novas metodologias que no futuro tornarão a palavra cancro menos assustadora, o prolongamento de vida será cada vez mais significativo, quem sabe tal-

vez um dia a cura.

Faço parte das “famílias de risco”.

Nasci sem oportunidade de conhecer meus antepassados, meus avós, meus tios, e até a minha Mãe, que me teriam transmitido afeto, ensinamentos.

Aos meus contemporâneos mais velhos, acompanhei-os na doença, no sofrimento, na sua aceitação, na minha aceitação.

Todos foram valentes, transmitiram-me uma lição de coragem, de civilidade. Aprendi com a sua doença e morte que, quanto pior é a situação, mais calmos precisamos estar. Como doença chamada “prolongada” dá hipótese de tudo se analisar, decidir, providenciar.

Depois, um dia, chegou a minha vez. Muitos anos de luta, com uma doença que, quando nasci, já tinha uma probabilidade muito elevada de vir a contrair. A minha Mãe não chegou a saber que ma transmitiu. A investigação ainda não chegara aí. Perdi-a aos dezoito meses.

É uma vida em alerta, ouvindo o nosso corpo, na perspectiva de detetarmos qualquer sintoma a tempo de lhe darmos luta.

Em tudo isto entra a nossa atitude mental. Não vamos entregar-nos. Vamo-nos vigiar, mas não vamos viver na amargura, no medo. Temos uma vida para viver. Vamos celebrá-la, vivê-la como merece, aproveitá-la até à última gota.



Graciela Candeias

Telesma e os Cavaleiros do Mar (Avatar templário: Salvar os oceanos para salvar a Humanidade) Exposição | instalação de pintura de luís vieira-baptista

Local: CONVENTO DE CRISTO, TOMAR - SALA DAS CORTES ou dos REIS MAGOS

Visitas diárias até 15 de Outubro

A emergência mundial no que concerne ao estado dos oceanos faz soar todos os alarmes civilizacionais, pois o Homem não sobreviverá sem o mar. Todos somos poucos para inverter o paradigma se não houver ações imediatas pois, como disse Voltaire no séc. XVIII, “Nunca a Natureza é tão aviltada como quando a ignorância tem a arma do poder”. E para isso é preciso agir, cada um fazendo a sua parte. O que me ocorreu, humildemente, foi trazer os Templários para o presente, numa derradeira missão, onde os elmos são máscaras de mergulho, as armas são garrafas de ar e, para as deslocações, os cavalos são substituídos por barbatanas.

Os protagonistas da Exposição, os mergulhadores Templários, ao serem mais feitos de Alma do que de Corpo, convidam os simples mortais como nós a ocupar o seu espaço físico de molde a podermos agir, guiados por eles e com a determinação que os caracteriza.



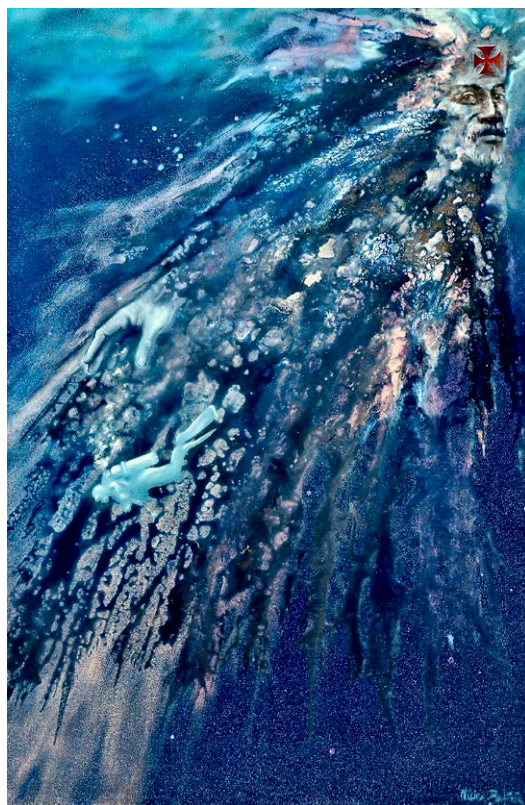
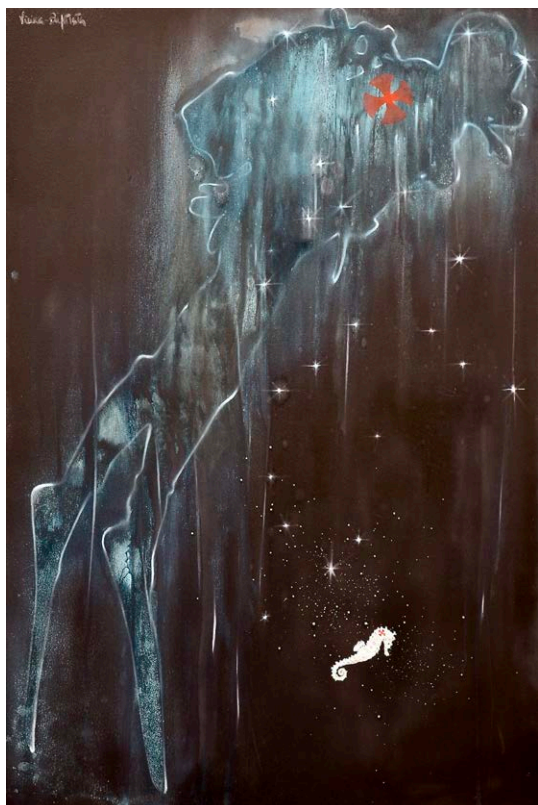
A magnífica Sala das Cortes ou dos Reis Magos do Convento de Cristo onde a mostra tem lugar, revela-se o palco ideal para esta manifestação atávica dos avatares templários, pois está envolta na patina da Ordem de Cristo que envolveu a Templária e que, passados todos estes séculos, se apresenta como sede de um desígnio supra religioso e duma importância à escala global.

A vida, ao manifestar-se em todos os seres, funciona como um super organismo cujo corpo é o planeta Terra.

No reino dos Primatas, de que fazemos parte, partilhamos a quase totalidade do ADN com os membros da nossa família evolutiva, mas a pequena percentagem que nos separa dos demais, nalguns casos inferior a 2%, nasce do desígnio que nos fez Humanos, ou seja, termos Consciência.

O percurso até à sala onde as obras estão expostas é feito por um corredor onde o visitante é confrontado com imagens reais do estado dos oceanos e terá contacto, junto às cinco janelas que iluminam o percurso, com algum lixo apanhado no “mar português”. Essa informação será





colmatada, em todas as janelas, com imagens fotográficas que testemunham o triste estado a que chegou o nosso berço primordial.

Ao fundo do referido corredor está uma obra com 200x200cm que recria um relógio de Sol outrora existente no Convento, e que anuncia: “É a Hora!”, como terminou Fernando Pessoa a “Mensagem”.

Finalmente, ao entrar na sala principal, o visitante é confrontado com um “oásis de intenções” onde as obras de pintura e a instalação recriam um cenário imersivo de Templo de planta quadrada, cruciforme, num fundo marinho onde as colunas coríntias em mármore, datadas do séc. XVI,



suportam um tecto em caixotões de madeira, tudo iluminado em tons de azul, e onde estão suspensas as silhuetas dos mergulhadores, que se dirigem para as telas a óleo que se encontram fixadas nas quatro paredes.

O cântico das Baleias ecoa por todo o recinto, e convida-vos a visitarem esta Exposição única, garantindo que não ficarão indiferentes ao que vão experienciar.

Vivam!

Luís Vieira-Baptista

Estados ampliados de consciência - O Livro do despertar De Armando Soares

Arrisco afirmar que Estados Ampliados de Consciência, é o livro de todos os tempos, que de forma clara e frontal aborda um grande trabalho de investigação das novas descobertas científicas e médicas da terapia psicadélica, assim como a profunda ligação que a mesma tem entre a espiritualidade e o desenvolvimento pessoal.

Atualmente, cada vez mais é urgente cuidar do desenvolvimento da consciência e da saúde mental, proporcionando um crescimento pessoal tranquilo e constante, a fim de se poder enfrentar os desafios do mundo global.

É exatamente partindo deste propósito, que através da nossa consciência, é possível recuperar conhecimentos primordiais e perceber que na natureza tudo funciona em cadeia, e que, neste momento, se o planeta sofre é devido aos nossos atos, sendo a única forma de o resgatar a de olharmos para dentro de nós mesmos e escutar o êxtase primordial.

Através desta obra, Armando Soares



convida-nos a entrar numa viagem de descoberta resultante de anos e anos de investigação académica detalhada e atual, com incidência nas mais reputadas Universidades do mundo, para além de diversas viagens pessoais.

O propósito do autor assenta na desmistificação de temas que ainda são conotados como tabu por grande parte da sociedade e esclarece, desmistificando teses primárias do senso comum com dados científicos concretos.

Na verdade, o autor não se limita a apresentar estudos científicos atuais relacionadas com os temas que aborda na sua obra, mas também partilha com o leitor as próprias críticas e conselhos resultantes das suas vivências e experiências.

Um livro carregado de “Alma”, inspirador e esclarecedor.

Esta obra foi apresentada pela primeira vez ao público no dia 21 de junho no Centro Cultural de Belém, na sala Sofia de Mello Breyner e Anderson, que rapidamente se encheu de pessoas, cheias de curiosidade



e atenção para a tão esperada apresentação da obra do autor.

Na apresentação do livro esteve também presente o Dr. Mário Simões, Professor Jubilado de Psiquiatria e de Ciências da Consciência da FMUL e Diretor do Laboratório de Interação Mente-Matéria de Intenção Terapêutica, FMUL, responsável pelo prefácio, bem como o editor da Zéfiro, Alexandre Gabriel.

Ambos testemunharam a riqueza e importância da matéria abordada nesta obra, bem como de forma simples e concreta falaram do autor e do seu inigualável trabalho de investigação.

Mas, a viagem continua...e seguem-se outros locais de apresentação da obra ainda a definir pelo autor, tendo sido a mais recentemente na Casa do Fauno em Sintra.

Momentos de passagem de conhecimentos, ideias e estudos que o autor faz questão de partilhar de forma próxima com o público presente. Momentos de troca de energias e sinergias que tão bem caracterizam Armando Cardoso.

Recomendo como obrigatória a leitura deste que é, não só o livro da mudança de consciências, como o de todos os tempos.

*Texto: Eduarda Andrino
Fotos - Mafalda Domingos e
Mafalda Azevedo*

BIOGRAFIA DO AUTOR

Armando Soares é Sociólogo e gestor, mas também percussionista, produtor musical, terapeuta e líder associativo. Profundamente espiritual, não seguindo nenhuma religião organizada. Animista.

Não é difícil encontrá-lo em retiros ligados ao xamanismo ou em cursos longos de meditação vipassana. Estudou várias técnicas de coaching e de programação neurolinguística, mas também de meditação e mindfulness. Entrou no mundo da fitoterapia e da hipnoterapia. Por vezes organiza e orienta retiros integrativos, únicos e transformacionais. Adora tatuagens, ver as estrelas, o nascer e o pôr-do-sol. Contemplativo e observador, não tem medo de ser politicamente incorreto, sempre que necessário. É apaixonado pela linguagem musical, mas ainda mais pelo silêncio, ao qual dedica cada vez mais do seu tempo livre. Adora abraços sinceros e olhar nos olhos. Emociona-se por diversas vezes com a beleza da vida e assume-se como um ser profundamente imperfeito, que parte da pedra bruta a caminho da pedra polida. Gosta de ser desafiado e que lhe digam que não sabe, que não consegue ou que não é capaz de alguma coisa. Caminha, no entanto, apenas em direção a uma melhor versão de si mesmo, procurando superar-se a cada passo e a cada momento.

Foi deputado da Assembleia da República na XIII Legislatura Constitucional e desempenha funções como vereador em Oeiras, com o estatuto de independente e sem filiação partidária. Filho de um feliz casamento entre África e Europa, o seu Pai, Comandante de Bombeiros, inspirou-o para que chegasse a Presidente da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários do Dafundo, naturalmente em regime de voluntariado.

É detentor da alta condecoração nacional do Crachá de Ouro da Liga dos Bombeiros Portugueses, destinada a galardoar a prática de atos ou serviços relevantes de inquestionável contributo, para a dignificação da causa dos Bombeiros.

NR: Vereador eleito pela lista do Movimento Inovar.

Campeões nacionais sub-14 de voleibol de praia são de Paço de Arcos

Agosto é mês de praia e é também por esta altura que algumas modalidades desportivas disputam os respetivos campeonatos nacionais. Entre elas, o voleibol de praia, que este ano trouxe uma excelente notícia para a vila de Paço de Arcos. Isto porque,



os novos campeões nacionais de voleibol de praia em pares, no escalão de sub-14, são ambos paço arquenses. Rafael Santos e Sebastião Osório, compõem a dupla masculina que, após um primeiro apuramento regional, esse na Praia da Maçãs e em Carcavelos, ainda no mês de Julho, carimbaram o passaporte para a grande final que teve então lugar no passado dia 6 de Agosto, em Esposende. Neste evento, organizado pela Federação Portuguesa de Voleibol, em colaboração com a Câmara Municipal de Esposende e Associação de Voleibol de Braga, a dupla Rafael Santos e

Sebastião Osório, em representação da região de Lisboa, começou por superar a fase de grupos, passando de seguida os quartos de final e meias finais, num desempenho notável que os haveria de levar à tão aguardada final, que acabariam mesmo por conquistar. O momento que se seguiu foi de inevitável alegria pelo feito conseguido por estes dois atletas federados e ambos jogadores do Clube de Voleibol de Oeiras, que, assim, deram mostras ao país de todo o seu valor e empenho nesta prática desportiva.

Mas nada como ouvir de um dos interve-



A. A. FERNANDES LOPES & ASSOCIADOS, LDA.
Contabilidade e Consultoria
Prestação de Serviços
Contabilísticos e Consultoria Empresarial

Rua Alfredo Lopes Vilaverde, n.º 7 – 2770-009 Paço de Arcos
E-mail: aafernandeslopes@sapo.pt Telefone: 214 420 036



nientes, Sebastião Osório (SO), aquilo que realmente viveram neste dia especial:

1. Como é que começou esta aventura?

(SO). Quando entrei no CVO, o nosso treinador disse que também deveríamos escolher duplas para jogar voleibol de praia 2v2, e o Rafa escolheu-me. Seria bom para praticarmos desporto fora da época do voleibol de pavilhão.

2. Praticam voleibol há quanto tempo e onde?

(SO). Praticamos no Clube Voleibol de Oeiras e treino há 2 anos.

3. Quando fizeram o primeiro jogo, pensaram que poderiam ir até à final e ganhá-la?

(SO). O nosso primeiro torneio foi contra duplas mais velhas e correu-nos muito bem, ficando em 5º. Aí ficámos a saber que as primeiras duas duplas do nosso escalão passavam ao nacional, então estávamos confiantes.

4. Qual foi a sensação no momento em que terminou a final e se aperceberam do que tinham conseguido?

(SO). No momento fiquei muito feliz e não tinha acreditado que tínhamos ganho.

5. E agora? Que se segue após esta conquista?

(SO). Agora já subimos de escalão, então vamos tentar ir ao nacional outra vez como sub-16, e iremos continuar a treinar muito para isso.

6. Queres deixar umas palavras ou uma mensagem especial para os jovens da tua idade que vão ler esta notícia? Um incentivo, um conselho, o que seja?

(SO). Devem acreditar que tudo é possível e quando querem uma coisa basta esforçarem-se que conseguirão.

7. Obrigado pelas tuas palavras e parabéns por esta conquista. Boa sorte para o vosso futuro.

(SO). Obrigado.

Os nossos parabéns para esta dupla e votos de que continuem a sua evolução, para que possam ir repetindo estes feitos nos escalões que se seguem do voleibol nacional.

Miguel Teixeira



Av. dos Fundadores, 59-A
12770-072 PAÇO DE ARCOS
Tel. 21 441 02 85

Concurso de Fotografia Oeiras 2023

Pronto para aquele disparo certo? Aponte ao alvo e participe

Continua a decorrer, até ao próximo dia 25 de setembro de 2023, o concurso de fotografia anualmente organizado pela Associação Cultural “A Voz de Paço de Arcos” (ACAVPA). Designado por Concurso de Fotografia “Oeiras 2023”, a iniciativa deste ano acontece exclusivamente online e conta com o apoio técnico do NFO (Núcleo de Fotografia de Oeiras).

As fotos a concurso ficam assim sujeitas à avaliação dos membros do júri, composto por 5 elementos. São eles, como presidente, Manuel José Aguiar, Eduardo Martins, ambos membros da NFO, Miguel Teixeira, representante da ACAVPA, José Carlos Oliveira, cineasta, e Melin, fotógrafo profissional.

Prepare já a objetiva, escolha o melhor ângulo e dispare certo ao tema da edição deste ano: património cultural e/ou paisagem natural do concelho de Oeiras, em toda a sua dimensão geográfica.

Os prémios serão oportunamente divulgados online.



Concurso de Fotografia Oeiras 2023

PRONTO PARA AQUELE DISPARO CERTO?
APONTE AO ALVO E PARTICIPE

Iniciativa exclusivamente online
16 JUL a 25 SET 2023

Regulamento  Apoio técnico:  Promovido por: 



Consulte o Regulamento através do QRCode, faça a sua inscrição gratuita e participe até 25 de setembro de 2023. Boa sorte!



Ofetalopticas **optivisão**

Ofetalopticas

optivisão

WWW.OFETAL.PT

DIAS ÚTEIS:
9H30-13H00 / 15:00-19:00
SÁBADOS: 9H30-13H00

Paço de Arcos
Rua Costa Pinto, nº97
2770-213 Paço de Arcos Tel.:214 422 717

Mar – Um Bem Essencial *

Começo por dizer que sou do signo de peixes. Como tal, para quem acredita na mitologia dos signos (que é o meu caso), está frequentemente associado ao mar. Sendo os peixes o último signo do zodíaco, é representado por dois peixes, nadando em direções opostas.

No meu caso em particular, essa oposição reside, especialmente, no respeito, no medo, na aventura e na liberdade, que o mar representa. O respeito pelo mar é um sentimento complementar do medo. Significa, a meu ver, o reconhecimento, apesar da sua beleza e serenidade em momentos calmos, ele é um ambiente dinâmico e impetuoso, que pode mudar rapidamente. Respeitar o mar implica, naturalmente, que não o podemos controlar. A outra face é a aventura e a liberdade. Nunca podemos esquecer que foi através dele que Portugal deu novos Mundos ao Mundo, com os seus venturosos marinheiros, e também é por via dele que nos levam á descoberta de incríveis novas ilhas, formações geográficas subaquáticas, vida marinha exótica e até naufrágios históricos, sendo o que está mais presente na nossa memória, o Titanic. Por outro lado, o mar oferece a liberdade de viajar para diferentes destinos, seja a bordo de navios de cruzeiro, veleiros ou iates par-



ticulares. A liberdade de navegar por águas abertas, faz com que os nossos horizontes se abram e vejamos o mundo com outras cores. Igualmente, podemos banhar-nos livremente nas suas águas em praias vigiadas, praticar vários desportos como o surf, a vela, a motonáutica e especialmente a canoagem, onde, em determinadas especialidades, somos uma potência mundial, com realce para o campeoníssimo Fernando Pimenta.

Dito isto, vamos ao motivo que me trouxe até aqui. O mar é uma parte importante do nosso planeta. Ele cobre mais de 70% da superfície da Terra e contém 97% de toda a água do mundo. Os oceanos são também uma fonte importante de alimentos, oxigénio e energia.

Os oceanos são essenciais para a vida na



Tel.: +351 216 072 206
Estrada da Cartuxa, 10 - 2760-022 Caxias
e-mail: geral@manloc.pt www.manloc.pt

Terra. Eles fornecem um habitat para uma variedade de animais marinhos, incluindo peixes, mamíferos, aves e invertebrados. Os oceanos também são uma fonte importante de alimentos para milhões de pessoas em todo o mundo. A pesca é uma indústria importante para muitos países, como por exemplo, Portugal, e contribui para a economia mundial.

Os oceanos são uma importante fonte de oxigénio. As algas e outras plantas marinhas libertam oxigénio na atmosfera através da fotossíntese. Sem os oceanos, a atmosfera da Terra seria muito pobre em oxigénio e a vida seria impossível.

Os oceanos também são uma fonte importante de energia. A energia das ondas, a energia das marés e a energia geotérmica podem ser geradas a partir dos oceanos. Essas fontes de energia são renováveis e não produzem emissões de gases de efeito estufa.

Além disso, os oceanos desempenham um papel importante no clima da Terra. Eles ajudam a regular a temperatura do planeta e a proteger a costa da erosão.

Os oceanos são uma parte essencial do nosso planeta e devemos protegê-los. Podemos fazer isso reduzindo a poluição, pescando de forma sustentável e apoiando políticas de proteção.

Aqui em baixo, verbero alguns conselhos, se me permitem, que todos em conjunto e cada um em particular poderemos e deveremos fazer para ajudar a proteger os oceanos:

- Reduzir o consumo de plástico. O plástico é um dos principais poluentes dos oceanos. Portugal tem sido pioneiro a tomar essa atitude. Substituiu o plásti-

co, por sacolas e sacos, garrafas de água e utensílios de plástico, todos esses reutilizáveis. Estamos todos de parabéns, ao menos nesse capítulo.

- Não deitar lixo ao mar. Qualquer lixo que se despejar no mar acabará por se tornar poluição. Se vir lixo no mar, recolha-o e coloque-o nos caixotes de lixo em que se encontram espalhados pelas nossas praias, que mais tarde irão para a reciclagem.

- Apoiar as empresas que estão focadas na proteção dos mares e dos oceanos, e de uma forma geral do ecossistema. Todos nós podemos apoiá-las de formas diferentes de acordo com as nossas possibilidades, como comprando os seus produtos ou doando para as suas organizações.

- Educar os outros sobre a importância dos oceanos. Conversar com os amigos e familiares sobre essa importância, e o que eles podem fazer para protegê-los.

Juntos, podemos fazer essa diferença e proteger os nossos oceanos. Bem sei que é fácil dizer e escrever, difícil é concretizar. Se tivermos em mente, caro leitor, que estamos a trabalhar para o nosso bem comum, e nesse caso a vontade vencerá pela metade, a outra metade irá aparecer com a cidadania. Conte comigo, que eu conto consigo.

**Luís Álvares*

“O Sorriso é a flor do coração” (Papa Francisco)

As vezes surge uma onda que nos interpela e põe à prova as nossas capacidades; a nossa fé. A Jornada Mundial da Juventude, que teve o seu ponto alto com a visita do Papa Francisco, foi uma dessas ondas – uma onda que jovens de todo o mundo surfaram em paz, com muita alegria, com muita fraternidade, com o sentimento de que vale a pena estar vivo, por muito que a nossa casa comum sofra com guerras e com fenómenos terrivelmente destrutivos, como é o caso da crise climática. Os jovens, que se autointitularam, “juventude do Papa” (como o Papa, do alto dos seus 86 anos se poderia intitular “Papa da juventude”), deram uma lição ao mundo, em particular àqueles que passam a vida a falar mal, a lançar achas para a fogueira do ódio e da divisão entre os seres humanos. Das muitas palavras sábias proferidas pelo Papa Francisco na sua passagem de cinco dias por Portugal, terra sagrada, recordo aquelas que disse, a sorrir (o Papa sorriu muito, de forma genuína): “O sorriso é a flor do coração”. O mundo precisa de sorrir, precisa de reaprender essa arte do sorriso, que é a flor do coração; como precisa de incluir “todos” e precisa de perder o medo. Ousar amar é uma das mensagens fortes deixadas pelo Papa que conhece bem o terreno, que desde muito cedo se envolveu com os mais desfavorecidos da sociedade, com as periferias que sofrem a segregação, a incompreensão, a prepotência dos poderosos deste mundo; ser cristão só faz sentido quando se está disposto a sujar as mãos com o apoio a quem foi atirado para situações de miséria e de abandono.

Como ficar calado perante as injustiças

sociais, perante uma economia que mata? Como ficar calado perante quem busca refúgio na Europa e faz do Mediterrâneo o maior cemitério do mundo? Como ficar calado perante os abusos sexuais de menores, que mancharam o nome da Igreja? E o Santo Padre dignou-se olhar nos olhos os abusados, pedir-lhes perdão, ao mesmo tempo que admitia o quanto é doloroso vivenciar momentos em que se está perante quem foi ferido na sua dignidade de ser humano. Nessa altura o Papa não foi capaz de sorrir, porque estava perante flores pisadas, que imploravam pela luz da justiça e da decência, pela reparação do sofrimento que traziam na alma.

O que, a meu ver, é mais marcante neste Papa, é o desejo de regressar a uma pureza que não tem sido bem tratada por uma estrutura eclesial pesada e inadaptada aos novos tempos. É preciso que as mulheres, cada vez mais, tenham um papel de relevo dentro da Igreja, e é preciso que esta se abra ao mundo novo que temos diante de nós, sem com isso abdicar daqueles valores que a enformam e lhe dão um sentido: o amor, a solidariedade, a fraternidade, o sacrifício pelo semelhante. Quando dizem que este Papa é de esquerda, isso faz-me sorrir e pensar simplesmente que ele é humano, e ser humano não é ser de direita nem de esquerda. Ser humano é trazer connosco um sorriso, que é a flor do nosso coração. E isso bem entendeu a Juventude do Papa, surfando na onda do amor, fazendo irradiar pelo mundo vibrações positivas, de que “todos” bem precisamos.

Jorge Chichorro Rodrigues

AMOR

O amor anda na boca de toda a gente, mas será que toca corações?

O amor é capaz de mudar qualquer coisa, qualquer pessoa, ação ou intenção. É a força mais poderosa do mundo.

Somos fruto do amor entre duas pessoas, vimos à luz através do amor materno e somos criados (assim se espera) com abundância deste sentimento único e majestoso. Todas as canções, filmes, livros, bailados, óperas, textos e poemas sobre amor, correspondido ou não, são os que têm maior sucesso. Quem é que não gosta de histórias com finais felizes? Quem é que não gosta de romance? De sentir-se apaixonado? Não há nada maior do que o amor. Não exclusivamente do tipo romântico (Eros). Temos o amor Philia que significa amizade e engloba, também, a lealdade, a família e a comunidade e o Ágape, falado na Bíblia, que é o amor por todos os seres – o amor ao próximo, amigos ou inimigos. Pode representar o amor de Deus pelo ser humano.

No entanto, vivemos, cada vez mais, tempos de guerra, de ódio, de violência, aquela que nos chega através das notícias e muita mais que não chegamos a ter conhecimento. Há, cada vez mais, pessoas afundadas em medicamentos antidepressivos,

ansiolíticos, calmantes, álcool, drogas ou outro tipo de substâncias químicas “anestésiantes” que proliferam a cada ano.

Os dados, em 2019, segundo a OMS, diziam que uma pessoa comete suicídio no mundo a cada 40 segundos. «

No Brasil foram registados cerca de 44 suicídios por dia em 2022, mais do que no ano anterior.

Entre os jovens americanos aumentou mais de 60% desde 2007. Sendo que na faixa entre os 10 e os 14 anos triplicou entre 2007 e 2018. (Assustador!)

Os especialistas, que estudaram os fatores de risco para o suicídio e depressão entre jovens e adolescentes, apontaram o stresse, as redes sociais e a pandemia como fatores principais.

Em Portugal, nos últimos três anos, os números disponibilizados pelo CAPIC-INEM mostram um crescimento dos comportamentos suicidários, mas, ao contrário do que acontece noutros países, os dados em Portugal não apontam para o aumen-



Farmácia NOVA-CAXIAS

Rua Bernardim Ribeiro, 1-A – 2760-016 CAXIAS – PORTUGAL
Telem. 961523685 email: farmnova-caxias@hotmail.com

to do suicídio entre os jovens. No entanto, os elementos estatísticos não são muitos e existem fatores de alerta visto que cada vez mais jovens pedem ajuda por terem pensamentos suicidas.

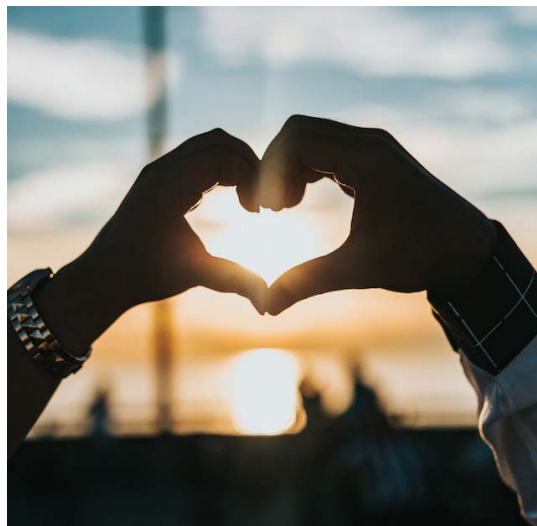
Suriram, também, inúmeras atividades e desportos radicais, muitas que colocam a vida em risco ou que podem levar à exaustão física.

A par com isto, proliferam diversos tipos de aplicações que visam o encontro com o amor, programas de televisão onde todos se apresentam nus, outros casam sem nunca se terem visto, vão para uma casa, ilha ou outro lugar com estranhos, etc.

A insatisfação e a procura são cada vez maiores, mas, também, assim são as exigências. O egoísmo, a falta de paciência, de comprometimento, de sacrifício, perdão e a velocidade com que se descartam pessoas não ajuda. Vivemos numa época em que toda a gente quer prazer e resultados imediatos, cansando-se rapidamente com compromissos e responsabilidades.

Este fenómeno foi a segunda principal causa de morte de jovens entre os 15 e os 29 anos, após acidentes na estrada. Os métodos mais comuns de suicídio são enforcamento, envenenamento por pesticidas e armas de fogo.»

Se o amor é a cura e a salvação, então que não seja apenas uma palavra bonita que de



vez em quando dizemos.

«O amor é paciente e prestável. Não é invejoso. Não se envaidece nem é orgulhoso. O amor não tem maus modos nem é egoísta. Não se irrita nem pensa mal. O amor não se alegra com uma injustiça causada a alguém, mas alegra-se com a verdade. O amor suporta tudo, acredita sempre, espera sempre e sofre com paciência.» - I Coríntios 13:4-7

Sara Carvalho

Informação recolhida: plataforma de jornalismo independente Gerador; ONU News; UOL Brasil; Jornal Público; SIC Notícias; INPA e Bible.com.



LAVANDARIA

OS ARCS

LIMPEZA A SECO - LAVANDARIA - PELES
CARPETES - CORTINADOS, ETC, ETC.

RUA PATRÃO JOAQUIM LOPES, 15
PAÇO D'ARCOS

TELEF. 214 436 731
2780 OEIRAS

Os medicamentos e sua utilização

A procura de substâncias que permitam aliviar e combater os males que afligem o nosso organismo começou desde os primórdios da nossa existência. Embora a nossa constituição orgânica seja quase perfeita, pois tem evoluído ao longo dos tempos, não exclui a possibilidade de apresentar algumas imperfeições, ou ser sujeita a influências externas, que vão fragilizar o sistema levando em muitos casos à morte.

A procura de remédios para combater a doença, a dor e evitar a morte é tão antiga como a humanidade. Primeiro recorreu-se aos elementos que a natureza envolvente e a prática da experiência empírica nos ofereciam, tais como os extratos de plantas (papoila dormideira, noz-vômica, casca de quina, casca de salgueiro, ou simplesmente água de malvas, etc.) ou alguns minerais como os sais de alumínio e de magnésio que continuam a ser utilizados no tratamento da dispepsia (acidez gástrica).

Até ao século XVI não se conheciam os componentes das plantas, nem sequer se sabia quais eram os elementos que provocavam os efeitos curativos. No século XVIII, teve início a obtenção de extratos contendo os princípios ativos. Progressivamente foram sendo purificados os constituintes respetivos, permitindo a sua caracterização e por fim a sua constituição química e definidas as respetivas propriedades farmacológicas. O fármaco mais emblemático nesta sequência de novidades com

ação farmacológica reconhecida mundialmente é o ácido acetilsalicílico, originalmente proveniente da casca do salgueiro que depois de sintetizado é comercialmente designado por “aspirina” (Bayer), continuando a ser amplamente utilizada nos nossos dias.



Introdução de novos fármacos no século XX

- 1936 Sulfamidas
- 1940 Penicilina
- 1944 Estreptomina
- 1949 Cloranfenicol
- 1952 Eritromicina
- Clorpromazina
- 1953 Tetraciclina
- 1945-1955 Corticoides
 - Anti-histamínicos
 - Antidepressivos
 - Diuréticos
 - Antiepiléticos

As doenças de maior incidência foram revertidas com medicamentos inovadores que foram sendo descobertos e que revolucionaram a terapêutica de uma forma geral. São medicamentos que constituem uma paleta alargada de tipos de ação, nas mais variadas terapias. Atendendo à diversidade de ações, os medicamentos foram classificados em grupos farmaterapêuticos aos quais foram dados códigos correspondentes de

acordo com os locais de ação.
Classificação farmacoterapêutica

Grupo 1- Medicamentos antibacterianos

Grupo 2- Sistema nervoso-central

Grupo 3- Aparelho cardiovascular

Grupo 4- Sangue

Grupo 5- Aparelho respiratório

Grupo 6- Aparelho digestivo

Grupo 7- Aparelho geniturinário

Grupo 8- Hormonas e medicamentos usados nas doenças endócrinas

Grupo 9- Aparelho locomotor

Grupo 10- Medicação antialérgica

Grupo 11- Nutrição

Grupo 12- Corretivos da volémia e das alterações eletrolíticas

Grupo 13- Medicamentos usados em afecções cutâneas

Grupo 14- Medicamentos usados em afecções otorrinolaringológicas

Grupo 15- Medicamentos usados em afecções oculares

Grupo 16- Medicamentos antineoplásicos e imunomoduladores

Grupo 17- Medicamentos usados no tratamento de intoxicações

Grupo 18- Vacinas e imunoglobulinas.

Ao longo do tempo, nem todos os fár-

macos foram estudados com a mesma profundidade. Em certas situações em que a sua atuação seria decisiva (antibióticos por exemplo), foram aceites mesmo com o risco de algumas consequências adversas. As entidades regulamentares na área da saúde têm prosseguido uma política no sentido de garantir a eficácia e a inocuidade dos medicamentos, e a atribuição de autorização de colocação de um medicamento no mercado (AIM), obriga a uma série de protocolos e procedimentos extremamente rigorosos. Com a uniformização a nível da EU, essas exigências são generalizadas para todos os países, o que veio incrementar mais vigilância e segurança.

No entanto qualquer efeito tem consequências e não podemos esquecer essa outra faceta dos medicamentos. O facto de serem drogas afetam de alguma forma o nosso organismo. Existe sempre um compromisso de risco que deve ser amenizado o máximo possível.

Nem todos têm propriedades terapêuticas equivalentes, sendo que alguns tiveram de ser retirados depois da sua colocação no mercado, por causa de efeitos adversos ou mesmo por se terem mostrado ineficazes ou ainda ocasionar efeitos indesejáveis.



Mercedes-Benz

MECÂNICA
PINTURA EM ESTUFA
ELECTRICISTA
BATE-CHAPA

Auto Caxiense

R.A. Mercedes

BANCO DE ENSAIO
COMPUTADOR DE TESTES
(diagnóstico de avarias)


smart

Rua João Alves de Carvalho, 6 e 8
2760-126 CAXIAS

autocaxiense@sapo.pt

Tel. 21 443 51 42
21 446 13 36

Qual a finalidade dos Medicamentos?

Preventivos de disfunções orgânicas
(por ex. tensão arterial)

Curativos
(antibióticos, destroem o germe que causa infecção)



Paliativos
(analgésicos, aliviam a febre e a dor)

Preventivos de doenças exógenas
(vacinas-formação de anticorpos)

Os medicamentos servem para curar uma doença. No entanto a maior parte é utilizada para fins sintomáticos

Na maior parte das vezes, os medicamentos têm como finalidade curar uma doença como no caso dos antibióticos, em que o agente infeccioso é destruído ou impedido de se reproduzir. Desta forma, eliminado o fator incidente, verifica-se a cura para essa patologia.

Mas o medicamento também pode ser utilizado para aliviar um determinado sintoma de uma doença, como é por exemplo o caso do paracetamol, usado como analgésico e antipirético no sentido de aliviar a dor e a febre. Neste caso o medicamento não cura a doença, mas melhora o bem-estar do doente. Esses tipos de medicamentos são denominados medicamentos para tratamentos sintomáticos.

Às vezes os medicamentos são administrados para prevenir o aparecimento de uma doença ou de um estado fisiológico não desejado. São os denominados tratamentos preventivos como no caso das vacinas, que desenvolvem capacidades imunológi-

cas que permitem lutar contra um possível agente infeccioso a longo termo, criando as condições de uma resposta do próprio organismo ao agente agressor.

Existe também uma série de medicamentos que são usados para corrigir um “fator de risco” de uma doença, como no caso das pessoas que sofrem de hipertensão arterial, e tomam determinados fármacos para normalizar a tensão arterial evitando assim possíveis consequências nocivas como o enfarte do miocárdio ou outras situações trágicas como uma hemorragia cerebral.

Apesar das diferentes utilidades dos medicamentos, a maior parte são usados para fins sintomáticos, ou seja, para aliviar sintomas da doença, para corrigir uma disfunção biológica ou manter a situação clínica controlada.

Eduardo Barata

Quarteto Clarinetes de Lisboa

Este agrupamento reúne uma vasta experiência como Quarteto de Música de Câmara.

Premiado por diversas vezes (1.º Prémio por unanimidade no Prémio Jovens Músicos, 1.º Prémio no Concurso da Juventude Musical Portuguesa, 1º prémio no Concurso Jovens Criadores e 2.º Prémio de Música Erudita no Concurso Cultura e Desenvolvimento, tem desenvolvido uma actividade artística e pedagógica regular em Portugal e no estrangeiro.

Desde a sua criação o Quarteto de Clarinetes de Lisboa participou em eventos como a Promenade Ibérica, Festival Internacional do Estoril, Festival Internacional de Castelo Branco, Mostra Nacional de Música de Câmara (realizada na Catalunha em 1988 e 1989), Orchestrades Europeennes de Brive (1989 e 1996), Festival UNESCO (realizado em Paris em 1990), na Bienal Internacional de Turim (1998) e no Iº Encontro Nacional de clarinete de Espanha (realizado em 2003 no Conservatório Superior de Música de Madrid). Em 1996, a convite da RDP, foram representantes de Portugal no concurso promovido pela União Europeia de Radiodifusão.

O Quarteto de Clarinetes de Lisboa é regularmente convidado a actuar no Congresso Mundial do Clarinete onde se apresentou em Atlanta (EUA) 2006, Vancouver (Canadá) 2007, Porto 2009, Los Angeles 2011, Assisi (Itália) 2013, Madrid 2015, Orlando (USA) 2017. Em 2008 apresentou-se no Festival de



Música de Gent – Bélgica, no Clarimania em Wroclaw (Polónia) e no Recife - Brasil, onde realizou um concerto e uma Masterclass. Apresentou-se também duas vezes no Real Conservatório Superior de Madrid (2003 e 2009). Participação no Loures Clarinet Meeting, Marcos Romão dos Reis Jr. (Outubro de 2012). Em Julho de 2018 apresentou-se no ClarinetFest realizado em Ostende (Bélgica).

Em 2007 o Quarteto alargou o seu elenco convidando o percussionista Luís Cascão que se veio juntar à formação inicial constituída por Nuno Silva, Joaquim Ribeiro, Rui Martins e Luís Gomes.

O Quarteto de Clarinetes de Lisboa e os seus membros são Solistas Internacionais de marcas como a Buffet-Crampon, Selmer e Vandoren.

Em 2023 o Quarteto de Clarinetes de Lisboa comemora 35 anos de existência, contando a sua discografia com três CDs: “Percurso”, “Notas Vagabundas” e LX1988.

Fonte: Biografia

Luís Gomes

Luís Gomes iniciou os seus estudos no Conservatório Nacional, sendo diplomado pela Escola Superior de Música de Lisboa (licenciatura), pelo Conservatório Superior de Roterdão (U.M.), possuindo o Mestrado em Psicologia e Pedagogia da Música na F.C.S.H. da Universidade Nova de Lisboa.

Atualmente é doutorando em Música e Musicologia na Universidade de Évora.

Enquanto estudante, foi bolseiro da Fundação Calouste Gulbenkian.

Detentor de vários prémios, apresenta uma notável carreira como solista e professor em clarinete e clarinete baixo, instrumento no qual foi o grande pioneiro enquanto solista em Portugal, desenvolvendo o seu papel no meio musical e expandindo exponencialmente o seu repertório.

Júri de diversos concursos nacionais e internacionais dos dois instrumentos, Luís Gomes foi solista das seguintes orquestras: Orquestra Mundial das Juventudes Musicais, Orquestra de Jovens do Mediterrâneo, Nova Filarmonia Portuguesa, Sinfónica Juvenil, Orquestra Portuguesa da Juventude, tendo tocado a solo com a Orquestra de Sopros do Conservatório Nacional, Orchestrutópica, Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras, Grupo de Música



Contemporânea de Lisboa, Banda Sinfónica da PSP e Orquestra do Festival de Clarinete de Monterrey no México.

Colaborou regularmente com a Orquestra da Fundação Calouste Gulbenkian entre 1989 e 2015, e ainda com as orquestras Sinfónica Portuguesa, Orchestrutópica, Sinfonietta de Lisboa e Metropolitana de Lisboa.

Membro do Grupo de Música Contemporânea de Lisboa, do Rumos Ensemble, do Quarteto de Clarinetes de Lisboa, e do Extended Duo com a pianista Ana Telles, Luís Gomes é ainda diretor da CULTIVARTE Associação Cultural.

É professor de clarinete, clarinete baixo e música de câmara da Escola de Música do Conservatório Nacional e da Universidade de Évora.

Luís Gomes é artista Selmer Paris e Vandoren.

Fonte: Biografia

Nota de redação: O prof. Luís Gomes reside no concelho de Oeiras há cerca de 30 anos, actualmente em Leceia, colaborando regularmente com a SERUL, colectividade local.

A Guerra

*Como uma ave que guarda o ninho
naquela árvore longínqua batendo as asas
tão linda
voando, na primavera voltando ao mesmo
lugar...*

*Alguém a esperará. Ela sabe cumprir o seu
dever;*

Regressar a horas certas na madrugada.

Aquela ave é um animal selvagem!!!

*Vejo ... cidades destruídas pela Guerra e di-
zem*

que é a civilização.

*Em Mariupol o cemitério perde-se: não tem
fim à vista.*

A destruição impôs-se em todos os lugares.

*Aqui nem as aves sobrevoam os céus
não há árvores e o silêncio dos mortos é um
grito sem resposta.*

*Algumas pessoas regressam. Não há telha-
dos nem janelas.*

*Por vezes uma lágrima furtiva
escorre nos olhos parados naquele rosto en-
velhecido.*

*Não há jovens. Homens ainda novos mor-
rem todos os dias.*

... em Bruxelas o debate continua.

Contam-se os dias de guerra.

E o cemitério estende-se até perder de vista!...

Graça Patrão / 2023

Vazios

*os armários estão vazios
eu parti, tu partiste, partimos
elos quebrados
forma e conteúdo desligados
ponto final parágrafo
de hoje em diante desasados*

*os armários estão vazios
do que fomos pouco encerram
malas feitas, vidas desfeitas
ocas do tempo que julgámos eterno
agora a jurar promessas no inferno*

*os armários estão vazios
as paredes nuas, frias
nas prateleiras resta o pó
que conosco conviveu e a mesa partilhou
arrelias, ténues alegrias
guerras, tantas guerras
a toda a hora, todos os dias*

*os armários estão vazios
o silêncio varreu esta casa
sepulcral, integral
resta o odor a bafio
que até o ar foi a enterrar*

*os armários estão vazios
governa o escuro
que a luz recusa-se a entrar
é bom para os fantasmas
dessa efémera paixão
a que aqui jaz desde então
nos armários, nas prateleiras, no chão.*

Miguel Santos Teixeira (2013)

Do meu livro de Glosas

(glosados 44 autores nacionais e estrangeiros)

LUÍS VAZ DE CAMÕES

mote:

Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades

*muda-se o Ser, muda-se a confiança;
todo o Mundo é composto de mudança,
tomando sempre novas qualidades.*

glosa deste mote:

OUTRA ATITUDE

*Andam mostrando por aí novas vaidades
novas loucuras se inventam e se propagam
o engenho muda os homens e estes se estragam;*

Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades

*Como a Terra é informe e cheia de pujança;
como a ciência avançou atraí e cega
o que hoje já ninguém descrê ou nega;
muda-se o Ser, muda-se a confiança;*

Entre astros em fogo a lua foi nova esperança

*Muito depois da Índia que tanto procurámos
E desde que lá chegamos e nela andámos
todo o Mundo é composto de mudança,*

*A era atômica espalhou as desigualdades
a fúria, o medo, a força vieram com o saber
foi-se agigantando a ânsia do poder*

tomando sempre novas qualidades.

Mário Matta e Silva

Gota de orvalho

*Quase imóvel
À passagem da brisa,
Permanecia no mesmo lugar, pela noite deixada,
Globalmente redonda e transparente,
Pelo brilho colorida,
Espelhada nos movimentos
Parecia ter luz e vida.*

*Será uma lágrima da noite,
Ao de leve por estar cansada?
Se sim,
A noite decerto foi triste,
Para deixar lágrimas em qualquer canto,
Só com o escuro e o silêncio,
À espera da aurora e de agitação
Que lhe levassem o pranto e a solidão.*

*E se for a lágrima
De um animal selvagem,
Que esteve ali de passagem,
De sal carregada,
Que dos seus olhos tristes
Desceu suave e
Por uma planta amparada,
Para saber quais as mágoas
Que no seu mundo carrega
Na fusão analisada.*

*Ou lágrimas da noite deixadas,
Pelas plantas pedidas,
Para lhes curar as feridas
Que a tempestade provoca,
Como mãe, a natureza
Sabe fazer essa troca.*

*Gotas, lágrimas, líquidos cristais
Dos olhos da noite ao passar,
São de alegria ou de ais
Que a noite faz derramar.*

Falcão da montanha

Neste lugar onde vivo

CONSTA EM ANTIGO REGISTO
QUE HÁ 3.000 ANOS ANTES DE CRISTO,
UM PRIMITIVO POVO AQUI VIVEU,
DECERTO, EM CONDIÇÕES EXCELENTE
PROPORCIONADAS A TAIS GENTES.
E ASSIM, O CASTRO NASCEU...



*Morar como numa aldeia,
Com toda a simplicidade,
Aqui mesmo em Leceia
Mas perto de Lisboa cidade,
Privilégio consensual
De que benefício e bem,
Num modo tão natural
Pela dádiva que se obtém.
Foi por mera causalidade
Que aqui fixei residência.
De princípio, a dificuldade.
Acreditem! Ia perdendo a paciência.
Voltando atrás, muitos anos,
Em verso vos direi,
O acumular dos desenganos
Dos momentos que passei:
Faltas de água constantes,
Muitos cortes na electricidade
E os telefones nesses instantes?
Grande piada, na verdade.
Ligar à rede a Barcarena
Na hora das telenovelas,
Irritava a alma mais serena.
Telefonistas? Onde estavam elas?*

*E o vento tão vulgar na zona?
Vindo eu de clima tropical
E aqui, andava tudo numa fona
Em jeito de vendaval...
Também o aterro de Vila Fria
Até à selagem final,
Era permanente agonia
No seu cheirar, tão mal!
Habituei-me, com o tempo.
Dificuldades hoje vencidas,
Untrapassado o lamento,
Dessas precaridades vividas
Vos direi, sinceramente:
Sair desta Leceia adoptiva
Estará longe da minha mente.
Que muitos anos, por cá viva!

Pois, se da Beira sou um nativo,
Naturalmente Beirão,
É em Leceia que vivo,
Leceiense, por adopção!*

Silvério Dias.

As pessoas verdadeiras

As pessoas verdadeiras nunca te faltarão nem te desiludirão.

As pessoas verdadeiras nunca fingem ser o que não são.

As pessoas verdadeiras nunca trocam a humildade pela presunção.

As pessoas verdadeiras nunca enganam corrompidas pela ambição.

As pessoas verdadeiras nunca deixarão de ouvir-te com atenção.

Mas as pessoas verdadeiras também saberão dizer-te “não”

quando no que disseres ou no que fizeres te faltar a correção.

As pessoas verdadeiras são aquelas que chegam ao teu coração porque sabes que têm a pureza do que não sucumbe à corrupção.



De que te vale

De que te valem as belas palavras se não ages em conformidade com elas?

De que te vale a harmonia do céu se não tens olhos para o brilho das estrelas?

De que te vale toda a riqueza que acumulas se não a consegues aproveitar?

De que te vale viver muitos anos se és incapaz de fazer o bem e de amar?

De que te vale atravessar oceanos, percorrer mil caminhos, se nada aprendes?

De que te vale a vida se com ela nada fazes de útil e à ignorância te rendes?

De que te vale o sorriso inocente de uma criança se ignoras o valor da pureza?

De que te vale a luz do sol, o cantar da ave, se és cego e surdo para tanta beleza?

Jorge Chichorro Rodrigues



Saquinho Dourado
Cascais - Oeiras
Padaria Pastelaria Restaurante

Carcavelos ☎ +351 214 032 952
Caxias ☎ +351 214 432 693
www.saquinhodourado.pt

Obrigado pela preferência



Mutilação pedagógica

Vergílio Ferreira que me perdoe, por ter feito uma pequena alteração à sua obra. Para mim não se trata sequer de uma mutilação, mas, apenas de uma «piedosa» transformação, que a força das circunstâncias me impôs. Ele que também foi professor, compreenderia o meu dilema, tenho a certeza.

Eu explico o que se passou.

Já é o segundo ano que tenho esta turma a Português, daí que já os conheço tão bem, - sempre são cinco horas semanais -, que chego a saber as alcunhas com que se tratam, agredindo-se verbalmente muitas vezes, como exímios políticos – a crueldade da raça humana começa com o gesto malévolo da parteira, a arrancar-nos ao aconchego do útero materno.

O timorense é o ‘Xanana’, o pequenino é o ‘Rato’, o filho do guarda republicano – que é um dos maiores aldrabões que conheci ao longo de mais de trinta anos de magistério – é o ‘Polícia’, e, o grandalhão que motiva estas linhas é o ‘Angélica’.

Este último é um aluno de elevada estatura, de catorze anos, que foi ‘despe-

jado’ num grupo onde a média de idades é de onze.

Trata-se do filho mais novo de um casal de ex-imigrantes, que dá pelo nome de registo de Ângelo, e a que a turma começou a chamar ‘Angélica’, não sei por que motivo.

No dia 25 de Novembro, procedi à evocação de Eça de Queirós, por se tratar do dia em que se comemora o seu nascimento. Para complementar esta efeméride, juntei-lhe dois extratos dos ‘Diários’, relativos a este dia, de Vergílio Ferreira e Miguel Torga. O primeiro extraído do primeiro volume da Conta-Corrente e o segundo do décimo sexto do Diário.

Ora bem, aqui é que surge o meu «crime» de alteração da obra de arte, por motivos que me parecem plausíveis.

O texto mencionado de Vergílio Ferreira, relativo ao dia 25 de Novembro de 1976, começa assim:

“Fui almoçar com o Angélico, um rapazinho do «Comércio do Funchal» que aí esteve.»



Leitaria Victória

Doçaria Caseira . Salgados e muito mais...

Praceta Dionísio Matias, 7-loja 2770-051 Paço de Arcos — Tel. 21 443 37 36 (junto ao mercado)

Imaginem o que era, mesmo sem serem professores, aparecer a alcunha do meu aluno, embora no masculino, no texto distribuído a toda a turma. O pagode que tal situação não originaria entre todos. Do modo como está o Ensino, as sucessivas Reformas e Contrarreformas a que os alunos, e os professores, têm sido sujeitos, desorientados por Decretos-lei completamente estúpidos e desadaptados da realidade, iria ser impossível continuar a aula, sem tomar medidas enérgicas perante a bagunça que rebentaria.

Foi precisamente para evitar a confusa situação que se geraria na sala de aula, com gritos de «Angélica! Angélica!» em forma de apupos, acompanhados de frenéticos e estridentes gargalhadas que tomei a liberdade de alterar a obra do grande escritor, reduzindo duas letras de uma palavra. Digamos que foi uma minimutilação com os objetivos pedagógico-didáticos bem

definidos.

Mesmo assim, quando foi lido o nome do rapaz, ainda houve um sussurro de chacota que, por momentos, pairou sobre a aula, que procurei desvalorizar, fingindo que não entendia o paralelismo que pretendiam estabelecer.

Que teria sucedido se não procedesse à alteração referida? São, talvez, dúvidas como esta, entre outras e variadas questões que nos fazem continuar a exercer uma profissão, que ao fim de trinta anos de carreira, é mais mal paga, apesar de possuir uma licenciatura, que a de um trabalhador da construção civil.

José Aguiar Lança-Coelho

(Licenciado e Mestre em Filosofia
pela FLUCL)

Escreve de acordo com
a antiga ortografia

grau de ima**G**nação www.grau.pt

| | |
|----------------------------------|--------------------------|
| DESIGN | PRODUÇÃO |
| Gráfico | Digital |
| Catálogos, brochuras, flyers | Pequeno e grande formato |
| Design de embalagens | |
| Criação de logótipos | |
| Design editorial | Offset |
| Merchandising | Pequeno e grande formato |
| Estacionários | |
| Web | Serigráfica |
| Criação e manutenção de websites | Têxtil |

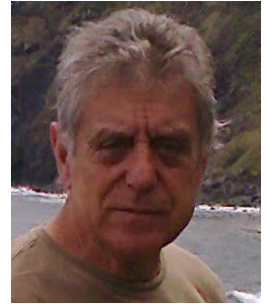
Alameda do Sabugueiro, 5A, Murganhal, 2760-128 Coxias
Telefone e Fax: 214 366 463 | geral@grau.pt

O Sonho do Diogo

Há muito tempo que só escrevia coisas para pessoas crescidas, no nosso Jornal a Voz de Paço de Arcos. Mas lembrei-me de um sonho muito giro que o Diogo, um dos meus netos, me contou quando era miúdo. Como o achei interessante, resolvi contá-lo a vocês, os mais pequenos que ainda não sabem ler, e precisam que seja o pai, ou a mãe, ou se possível um dos avós, pois estes têm mais paciência, a vos contarem.

A primeira coisa do sonho que o Diogo se lembrava ao acordar foi que andava a brincar montado num cavalo-de-pau. Se calhar vocês não sabem o que é um cavalo de pau? Mas, eu explico: Há muitos anos, quando eu era miúdo como vocês, ainda não havia televisão, nem computadores, nem “tabletes”, por isso, os meninos e meninas tinham que inventar outras maneiras de brincar. Os cavalos-de-pau eram, nem mais nem menos, um pau comprido, como um cabo de vassoura, ou uma cana, com umas rédeas de cordel; e alguns até tinham na ponta uma cabeça de cavalo feita em madeira. Os meninos punham o pau, ou a cana, no meio das pernas, como se montassem num cavalo verdadeiro, seguravam as rédeas, e iam por aí a fora, a fingir

que iam a galope. A galope? Perguntam vocês. O que é ir a galope? Ir a galope num cavalo, é ir muito, mas mesmo muito, depressa, no máximo da velocidade que um cavalo consegue correr. No sonho o Diogo também empunhava uma espada, daquelas a fingir; tinha na cabeça um chapéu feito de papel de jornal, e levava consigo um cão que aos saltos e correrias ajudava na brincadeira. Depois o sonho mudou para outra brincadeira. Agora já ia a puxar um carrinho com rodas de madeira, com o cão lá dentro. Puxou, puxou, até se sentir muito cansado e parou. O cão, quando o carrinho parou, saltou para fora e viu, ao longe, um gato. E como os cães não gostam dos gatos, correu para ele, a ladrar e com a bocarra muito aberta. Os gatos também não gostam lá muito dos cães, mesmo nos sonhos. Por isso, o gato tratou de fugir a sete pés. Sete pés? Perguntarão. E pensam, e bem, que se os gatos só têm quatro pés, como é que podem fugir a sete pés? Portanto, isto é a maneira que se costuma usar para querer dizer que o gato fugia tão depressa que até parecia que ti-



Karol Coiffeur
Cabelereiro & Estética

962 737 496 - 212 489 415

 karol_coiffeur.pt_  karol coiffeur

 karolcoiffeur08@gmail.com



Avenida Senhor Jesus dos Navegantes Estação de Paço de Arcos
Piso Superior L5 - 2770-161 Paço de Arcos

nha sete pés! Mas esperem lá! Vocês têm razão, se um gato tem quatro pés, ao fugir muito depressa deveriam ser oito os pés e não sete, a não ser que o coitado do gato tivesse uma perna a menos. Portanto, vamos lá a emendar. O gato tratou de fugir a oito pés. Agora é que está bem!

Aqui o sonho deu outra reviravolta. O gato, que não era um gato mas sim uma gata, correu, como se disse, a oito pés, para junto da sua dona e foi ter com os seus gatinhos. O cão, ao ver que a gata já estava bem guardada, ao pé da dona que a acariciava, resolveu deixar de tentar agarrá-la e voltou para junto do Diogo. Mas, para não se meter outra vez em sarilhos, foi posto com a trela curta, pela Leonor. Sabem que é a Leonor? É a namorada do Diogo. A fingir, está claro, pois esles ainda são pequenos. O “Perdido”, era assim que se chamava o cão, tinha sido achado perdido. Como estava perdido, foi achado.. Perceberam? Pronto, foi achado perdido, e ficou a chamar-se “Perdido”. Não se fala mais nisto!. Depois da cena do cão, o sonho do Diogo mudou outra vez. Os sonhos são como os filmes. Estamos numa cena, depois muda para outra, mais outra e mais outra... Nesta nova cena o Diogo tinha ido varrer e apanhar as folhas amarelas que no Outono tinham caído no quintal. Ora como o Diogo não tem quintal, este tipo de

sonho costuma ser interpretado pelos psicólogos como sendo o Diogo a pensar que não tinha arrumado os brinquedos que costumava deixar espalhados pelo quarto, coisa que os meninos não devem fazer. Se calhar era isso mesmo! Limpas as folhas, que é como quem diz arrumados os brinquedos, o Diogo viu-se agora a dançar com um velho barbudo, ao som dum harmónio tocado por um rapaz parecido com o pai. Com o pai do Diogo, que é o meu filho. Não o pai do velho. Dançou, dançou, dançou, dançou! E de tanto dançar e andar à roda ficou tão tonto que começou a ter visões. Viu um Ouriço-Cacheiro a comer uma cobra. Lá vêm vocês outra vez perguntar: - O que é um Ouriço-Cacheiro? Desta vez, têm de perguntar ao vosso avô ou avó. Eles sabem, e eu continuo. O Diogo viu-se agora a jogar à bola e a fazer bolinhas de sabão, sempre com a Leonor. Depois, julgou, imaginem, ir muito gentilmente, socorrê-la quando uns gansos lhe queriam roubar umas flores que ela tinha andado a apanhar. Ele correu e enxotou os gansos com um pau e salvou a Leonor, e as flores. Os gansos ficaram com tanto medo do Diogo, ou melhor, com tanto medo do pau, que nunca mais aborreceram a Leonor. Daí para diante, quer no sonho, quer na realidade, os gansos até ficaram amigos da Leonor.

CONTACAXIAS

Organização e Gestão de Empresas, Lda

PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE:

CONTABILIDADE
IMPOSTOS (IRS, IRC, IVA, ETC.)
PROCESSAMENTO DE SALÁRIOS E SEGURANÇA SOCIAL
PROJECTOS DE INVESTIMENTO
AUDITORIA

Rua Ernesto Veiga de Oliveira, 18 D 2780-052 Oeiras

Telf. 214461740/8 * Fax 214461749

Os sonhos têm destas coisas. Neles até fazemos amigos à paulada. Mas, na vida real não é à paulada que devemos fazer amigos. A amizade é uma coisa muito boa. O Diogo ainda me disse que, no seu sonho, tinha ido a uma quinta onde se encontrava uma pessoa a mungir uma vaquinha, e onde havia cabrinhas e galinhas com pintainhos. Aqui, mais uma vez, tenho que dar uma explicação. Raio de mania a minha! Mas é só para explicar que às vezes, cometemos o erro de quando queremos dizer que alguém está tirar leite duma vaquinha, dizermos que está a mugir a vaca. Mas mugir é o som que as vacas fazem, quando falam. É a fala delas, é o mu..mu..mu. E quando se tira o leitinho das tetinhas é que se está a mungir. Já viram que eu estou sempre a dar explicações! Devia era ter vergonha de ser assim, pois eu sei que vocês já sabem isto tudo! Em continuação da narrativa do sonho ele também sonhou que tinha ido a uma igreja, com a Leonor e com os pais dela, os dele, e muitos convidados para...se casarem... Que parvoíce! Que sonho mais esquisito! Eles ainda são miúdos!

Muitas outras peripécias aconteceram no sonho, mas para encurtar e finalizar, a última coisa de que ele se lembrava, ao acordar, era de estar com a Leonor, num campo florido. Ela a segurar o enorme ramo de flores

que ele lhe tinha apanhado. E de ter visto um passarinho azul, um guarda-rios, a voar nas águas clarinhas de um rio e apanhar um peixe... Quase acordado, riu-se para mim, esfregou os olhitos, e...voltou a dormir. Depois de ter escrito isto, eu também fiquei com vontade de sonhar. Vou para a caminha dormir. Espero não sonhar com o velho barbudo, para não ter visões. Todos vocês podem sonhar. Os sonhos quase sempre são lindos. Mas se sonharem com algo mau e feio – se tiverem um pesadelo – ao acordarem não fiquem assustados. Era só um sonho! Não vos aconteceu nada de mal. Virem-se para o outro lado, adormecem outra vez. Desta vez, vão ter sonhos maravilhosos. Garanto-vos!

Carlos A. S. Aguiar

23 SET

ENCONTRO DE CULTURAS
SIEMPRE TANGO!

16H - Workshop de Tango por Camila Delphim*
17H30 - Milonga com Maria Tango Quartet
18H30 - Degustação de especialidades gastronómicas argentinas

LOCAL
Livraria Municipal Verney

OERAS VALLEY BIBLIOTECAS MÚLTIPLAS DE OERAS MÚSICA MUXIMA Câmara Municipal de Oerás

*ATIVIDADE GRATUITA SUJEITA A INSCRIÇÃO PARA:
livraria.verney@oerás.pt
TEL: 21 440 83 29

Tenha “A Voz de Paço de Arcos” sempre à mão, para saber tudo o que por aqui se passa!

Já leu os artigos publicados na nossa versão online?

Em avozdepacodearcos.org encontra artigos, notícias, atualidades, o que de mais marcante acontece em Paço de Arcos e nas localidades circundantes, para ler confortavelmente sempre e onde quiser. Consulte e esteja sempre a par do que por aqui se passa!

Dê voz ao seu negócio, anunciando-o em A Voz de Paço de Arcos.

Sabia que pode anunciar o seu negócio connosco e assim chegar a mais clientes? Seja no website do jornal seja na sua versão em papel, temos muitas e variadas ofertas de espaços publicitários onde pode divulgar a sua marca, serviço ou produto, e desse modo ganhar mais público para o seu negócio. Contacte-nos por email para avozpacoarcos@gmail.com e faça-se ouvir em “A Voz de Paço de Arcos”.

Leia “A Voz de Paço de Arcos”, também em formato pdf.

A Voz de Paço de Arcos também pode ser lida em formato pdf. Basta aceder à página principal do website do jornal ([\[codearcos.org\]\(http://codearcos.org\)\), clicar na imagem e a leitura é imediata. Se preferir levar o pdf consigo para qualquer lado, e assim lê-lo quando e onde lhe apetecer, pode ainda descarregá-lo para qualquer aparelho eletrónico, seja um telemóvel, tablet ou computador. E não perca nada do que se passa em Paço de Arcos e nas localidades circundantes.](http://avozdepa-</p></div><div data-bbox=)

Aponte ao alvo e participe no Concurso de Fotografia “Oeiras 2023”

O Concurso de Fotografia “Oeiras 2023”, iniciativa anual promovida pela Associação Cultural “A Voz de Paço de Arcos” e que este ano decorre exclusivamente online até 25 de setembro de 2023, aguarda a sua participação. Seja um dos eleitos pelo júri e habilite-se ao conjunto de prémios que, oportunamente, comunicaremos online. Consulte o Regulamento, faça a sua inscrição gratuita e participe até 25 de setembro de 2023.

Boa sorte!

Aceda ao Regulamento através da imagem.



INVESTIMOS NO FUTURO DOS CONDUTORES

Paço d' Arcos
Escola de Condução

Rua José Moreira Rato, 6A
2770-106 Paço de Arcos
Tel: 21 442 76 28 / 21 442 78 03
Email: esc.cond.pacodarcos@gmail.com • facebook.com/ecpa1 • www.ecpa.pt

Escola Associada ANIECA
Categorias Motociclos e Ligeiros

Parceiros IMT
Revalidações Cartas
e Documentos Veículos e Condutores

Associação Cultural “A Voz de Paço de Arcos” esteve no AnimàRUA2023

Foi com dois eventos de carácter musical, piano e guitarra, que a Associação Cultural “A Voz de Paço de Arcos” marcou presença neste evento que todos os anos, por esta altura, tem vindo a animar o concelho de Oeiras

Se a 22 de Julho esteve junto ao Mercado de Porto Salvo numa manhã marcada pelos clássicos de Gershwin, António Carlos Jobim, Cole Porter, Zeca Afonso, entre outros, interpretados ao piano por Robert's Araújo, já a 6 de Agosto, dia que encerrou igualmente a Jornada Mundial da Juventude, foi a partir das 18h30 que o duo de guitarras, composto por Joana Pedro & Paulo Teixeira, animou a bom animar o Largo da Ribeira da Lage.



Com o seu repertório variado e intemporal de covers dos maiores hits do pop/rock português e internacional, desde a década de 60 à atualidade, um a um foram desfilando, dos incontornáveis Beatles a Carolina Deslandes, passando por Rui Veloso, Cindy Lauper, Ray Charles, entre tantos outros, num fim de tarde quente a que não faltou uma plateia de entusiastas que deu ainda mais vida ao momento musical.

Mais um ano, este com a presença da nossa Associação no evento AnimàRUA com momentos de cultura e animação. O nosso obrigado aos intérpretes e a todos os que quiseram estar com eles nestas suas atuações.

Miguel Teixeira



CASA JOÃO

DE JOÃO J. NICOLAU A. SANTOS

**Reparação de máquinas de costura
de todas as marcas**

Fanqueiro, Retroseiro e Têxteis Lar

Rua Costa Pinto, 103 – Tel. 21 443 2256 – Telem. 93 970 4774 — 2780-582 PAÇO DE ARCOS

Clube Alto da Barra (CAB) e CASOEIRAS/IASEFA

2023.09.05, 3.^a f, 15h00, no CAS.

Oeiras: apresentação livro sobre o 25 de Abril, de coronel eng.º e dr. José Sanches Osório, que esteve no quartel da Pontinha em 25 de Abril de 1974, com o autor e o historiador dr. Manuel Machado; a confirmar.



governador eng.º Vítor Cordeiro, a confirmar.



2023.09.21, 5.^a f, 15h00, no CAB: apresentação do livro *Rua do Eclipse*, de dr. Mário Beja Santos.



2023.10.03, 3.^a f, 15h00, no CAS. Oeiras: apresentação do livro *Elefante Dundum*



falecido major João Mendes Paulo (nascido em 1932.10.22), por I.º sargento Silvério Dias.

2023.10.19, 5.^a f, 15h00, no CAB: apresentação do livro *Militares Revolucionários, 1975*, de coronel e dr. Alberto Ribeiro Soares.

2023.11.07, 3.^a f, 15h00, no CAS. Oeiras: apresentação do livro *O 25 de Novembro e a Democratização Portuguesa*, Gradiva, 2016, de general e eng.º Rocha Vieira, professores António Barreto, Adriano Moreira e outros, pelo general e outro preletor, a confirmar. 2023.11.09, 5.^a f, 15h00, no CAB: Rotários, pelo governador eng.º Vítor Cordeiro, a confirmar.

2023.11.16, 5.^a f, 15h00, no CAB: Rotários, pelo

Em reserva: (Livros):

De dr. João Trindade;

O Exército e as Letras, catálogo de exposição em Castelo Branco, em 2010.10.18/24, com 66 autores, sendo referida a maioria numa página, um em três (coronel Pires Nunes) e cinco em duas cada (general Tiago Vasconcelos e coronéis Arnaldo Costeira, Matos Gomes, Óscar Gomes da Silva e MBC). Na capa aparecem oito capas de livros, dos autores gerais Carlos Azeredo, Vieira Borges e Loureiro dos Santos e coronéis Aniceto Afonso, MBC, Matos Gomes, Pires Nunes, ... Dos autores, andaram oito no Colégio Militar: generais Pezarat Correia e António Barrento e coronéis João Cruz, Roberto Durão, Amadeu Ferreira, Joaquim Mensurado, Mira Vaz e MBC.

De coronel João Fernandes;

Caleidoscópio, de t.-coronel Rui de Freitas Lopes (entretanto falecido), n.º 4 da coleção *Fim do Império*, 2.^a edição geminada com Angola, *as brisas da memória*, de sargento miliciano Fernando Lamy, residente no Brasil, 14.º livro da coleção, 2014;

Revistas da CMO, *Oeiras Atual* e roteiro *30 Dias*, e/ou de Bibliotecas municipais de Oeiras (talvez em duas tertúlias, uma no CAB e outra no CAS. Oeiras), a confirmar.

M.B.C.

Exposição de Margarida Maldonado

Foi inaugurada no passado dia 30 de Junho, esteve patente até 30 de Julho, na CASA DA MALTA, na rua dos Lagares da Quinta em Oeiras, Sede da “EMACO – Espaço e Memória, Associação Cultural de Oeiras”, uma Exposição de MARGARIDA MALDONADO, artista autodidata natural de Estremoz. Com o título “GUERRA E PAZ”, retrata tanto a actualidade e o horror do viver em guerra na Ucrânia, como relembra situações do seu viver de criança no Alentejo, e umas paisagens coloridas mais recentes. Utiliza várias técnicas, mas o lápis e a caneta, além das tesouras para os recortes de papel, estão sempre presentes.



Corrida do Tejo - Corremos Solidários pelo CNBC - APCL

Estão abertas as inscrições para a 42.^a Corrida do Tejo! A corrida irá decorrer no dia 17 de Setembro, sobre a Avenida Marginal, no Município de Oeiras. Esta é uma corrida de todos para todos! Neste sentido, apelamos à participação de todos os interessados nesta corrida solidária, lembrando que por todos e cada bilhete comprado o retorno irá diretamente para os nossos utentes. Junte-se a nós e ajude a fazer desta, mais uma edição de sucesso. Para proceder à inscrição basta seguir os seguintes passos:

- 1 – Preencher o formulário <https://forms.office.com/e/mLvyLMbeCW>
- 2 – Realizar o Pagamento de 15€ e enviar comprovativo para cnbc@apcl.org.pt
- 3 – Enviaremos por email um código vou-

cher para introduzir no Inscrições – Corrida do Tejo

Tudo feito a inscrição será confirmada, assim como a garantia de um evento cheio de animação, na melhor companhia!

Contamos ainda com o seu apoio na divulgação do eventos - segue em anexo o cartão e propostas publicações nas redes.



O projecto Gira no Bairro

O projeto Gira no Bairro - uma Esquadra Aberta à Comunidade E8G, promovido e gerido pela Mundos de Papel Associação, orgulha-se muito de ter sido escolhido para visitar Sua Santidade, o Papa Francisco, na Nunciatura Apostólica de Lisboa no dia 5 de Agosto. O convite surge no âmbito da Jornada Mundial da Juventude em Portugal e vem por parte da Polícia de Segurança Pública - Divisão Policial de Oeiras, este convite foi sentido por nós como mais um sinal de bom trabalho que desenvolvemos no dia a dia em prol da comunidade. Para todos, crianças (algumas fardadas, outras com a tshirt do projeto e Associação), técnicos e policias foi um momento inesquecível e especial,



pois pudemos receber a bênção do Santo Padre, e tecer um Rosário.

Este projeto está a ser desenvolvido em Oeiras, desde 3 de junho de 2019, e um dos



seus grandes objetivos é criar pontes entre crianças, jovens e polícias. Atualmente é financiado pelo Programa Escolhas. Foram ainda elaboradas três ofertas para Sua Santidade, um tshirt assinada por crianças, jovens, equipa técnica, polícias e com referência a parceiros, um logo do projeto em miniatura e ainda um quadro com os objetivos do mesmo e que vão ao encontro do que muito defende o Papa Francisco, nomeadamente a máxima “Todos, Todos, Todos fazem parte”



CONSTRUINDO AFETOS

DA DELEGAÇÃO DE OEIRAS
ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO

A ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO, DELEGAÇÃO DE OEIRAS, CONVIDA-O PARA CONSTRUIR AFETOS. COM A PRESENCIA DE 3 CONVIDADAS MUITO ESPECIAIS:



Dia 29/09



Às 15:00

- Susana António da "A Avó Veio Trabalhar"
- Manuela Albuquerque da "Associação Resgate"
- Maria Seruya das "As Velhas Bonitonas"



FUNDAÇÃO MARQUÊS DE POMBAL
AV. TOMÁS RIBEIRO 18, 2795-164
LINDA-A-VELHA



TEATRO INDEPENDENTE DE OEIRAS

OS NOSSOS ESPECTÁCULOS

ITENERÂNCIA



Maus



TU NÃO PARISTE O MEU DESTINO



Caim



O GRANDE FINALE

Oeiras presta tributo à escritora Natália Correia com evento gratuito

No dia em que se comemora o centenário do nascimento de Natália Correia, a Associação Luchapa vai homenageá-la falando e celebrando esta mulher de lava vulcânica feita, livre, múltipla, corajosa, desafiadora, vertical e singular.

Falar da vida, do pensamento, e das causas maiores desta mulher luminosa que traçou novos caminhos no panorama cultural: a sua luta sem tréguas pela liberdade, pela dignidade do Homem e pela Paz, bem como contra a ditadura, o obscurantismo, a pequenez, a mediocridade.

Com a coordenação de Margarida Almeida, com José Zaluar, Miguel Partidário, Ricardo Belo de Morais, Fernando Rodrigues,

Francisca Patrício, Luísa Lisboa, entre outros.

Dia 13 de set, 4^{af}, 21h (entrada livre, sujeita à capacidade

da sala) na Livraria Municipal Verney.

Mais informações através do email livraria.verney@oeiras.pt ou pelo telefone 21 440 83 29.



Salão da Vila

A Associação de Artista Plásticos de Paço de Arcos-Paço de Artes esteve presente nas Festas de Paço de Arcos, com o habitual Salão da Vila, o XVIII,

este ano denominado “

Retrospectiva dos 27 anos da Associação Paço de Artes”.

A Voz de Paço de Arcos fez-se representar por duas aguarelas de autoria do nosso Diretor Honorário,



Serrão de Faria, retratos de Eunice Munõz e de Maria Aguiar.

A inauguração esteve muito concorrida, e contou com a presença da Presidente da UFOPAC, Dra.Madalena Castro, da representante da Divisão de Cultura da CMO, Dra.Teresa Tomás, da Presidente da Paço de Artes, Ana Oliveira, para além de vários artistas associados.

Os nossos parabéns à Associação Paço de Artes pelo seu aniversário, e pelo seu trabalho dedicado e persistente em prol dos artistas paçodearquenses.

Prato Principal

Ragout de Lulas

Ingredientes para 4 pessoas

1kg de Lulas

- 200gr. de Chouriço
- 1 lata pequena de tomate pelado
- 1,5 dl de vinho branco
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 folha de louro
- 2 colheres de sopa de tempero de Cebola e Alho
- Sal e pimenta q.b



Preparação

Reduzir o tomate pelado a puré e leve-o ao lume numa frigideira com o azeite

Quando ferve, deite-lhe o tempero de Cebola e Alho, as rodelas de chouriço e a folha de louro. Mexa durante 2 minutos e deixe cozinhar.

Junte depois o vinho e as rodelas de Lulas. Tempere com sal e pimenta, tape e deixe cozinhar mais 20 minutos. Sirva quente
Este prato pode ser acompanhado com arroz branco, puré de batata ou outra guarnição. Pode ser servido com salada de Rúcula.

**FUNERÁRIA CENTRAL
DE PAÇO DE ARCOS**

Paço de Arcos



R. José Pedro Silva, n.º 2-B, 2770-107 Paço de Arcos - Tel.: 214 418 291

Agostides Reixoto
Telem.: 919 711 023



E-mail: gestifunebre.pacodearcos@gmail.com

Sobremesa

Delícia de Frutos Silvestres

Ingredientes para 4 Pessoas

- 4 iogurtes gregos naturais
- 2 limas
- 250gr queijo mascarpone
- 1 lata de leite condensado
- 300gr. de frutos silvestres
- Suspiros



Preparação

Numa taça, misture o iogurte com o sumo de duas limas.

Junte o queijo mascarpone e envolva bem. De seguida, adicione o leite condensado e misture.

Numa taça, disponha em camadas alternadas o creme, os frutos silvestres, os suspiros (brancos ou coloridos) grosseiramente esmagados.

Decore com Framboesas e Mirtillos frescos e frutos secos.

Cáty Soares

OEIRAS VALLEY
MUNICÍPIO DE OEIRAS

FEIRA DE ARTESANATO DE PAÇO DE ARCOS

9h30 às 18h
1º SÁBADO DO MÊS
MERCADO MUNICIPAL DE PAÇO DE ARCOS
PRACETA DIONISIO MATIAS

2º SÁBADO DO MÊS
JARDIM MUNICIPAL DE PAÇO DE ARCOS
COM MERCADO BIOLÓGICO

@feira.artesanato1

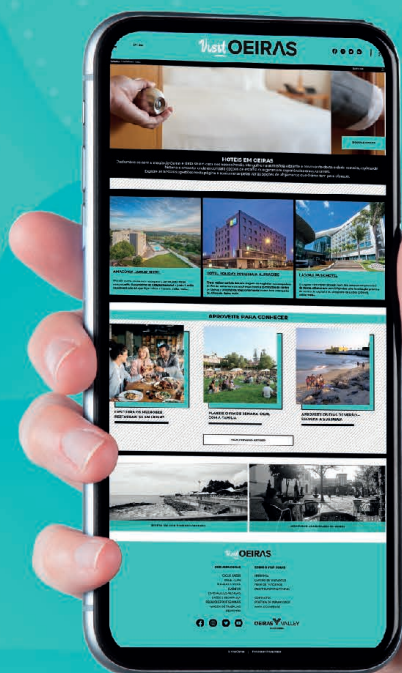
Câmara Municipal de Oeiras

Nova aplicação | Novo site

Visit **OEIRAS**

Oeiras na palma da sua mão

Oeiras in the palm of your hand



DESCARREGUE JÁ!
DOWNLOAD NOW!



visitoeiras.com