

A Voz de **Paço de Arcos**

AQUÁRIO VASCO DA GAMA CLASSIFICADO COMO MONUMENTO DE INTERESSE PÚBLICO



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 50, Dezembro 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 - Cândido Vintém;
Secretário - Miguel Teixeira

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

E-mail: avozpacoarcos@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: Jorge Chichorro Rodrigues

E-mail: jchichorro@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: Bruno Rebelo Carlos Aguiar; Carlos André; Caty Soares; Eduardo Barata; Jorge Chichorro Rodrigues; Jorge Sales Golias; José Aguiar Lança-Coelho; José Marreiro; Luís Álvares; M.B.C.; Margarida Almeida; Maria de Lurdes Godinho; Mario Matta e Silva; Miguel Teixeira e Sara Carvalho

Fotografia: José Mendonça; João Bartolo; Vitor Martinez e Rui Pombinho

Capa: Fotografia José Mendonça

Paginação: Andreia Pereira

Tiragem: 2000 exemplares

Online: avozdepacodearcos.org

Responsável online: Renato Batistelli

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



Ao aproximar-se o fim de mais um ano, “A Voz de Paço de Arcos” vai abrindo novos horizontes sempre com

o intuito de agradar aos seus inúmeros leitores que procuram nas suas páginas notícias da região, atividades que nela se realizam, e diversas peças jornalísticas e literárias, que vão da entrevista à poesia ou à crónica. Acompanhando os novos tempos, a leitura em suporte digital vai ganhando espaço, embora sem jamais deixar de se publicar em papel. É sempre uma virtude saber conciliar a inovação com a tradição. Pode dizer-se que foi muito positivo o balanço da vida do jornal (que vai já no seu 50º número) neste ano de 2023.

Neste mês de dezembro “cheira” já a Natal, várias localidades da região vão-se iluminando com enfeites próprios da época, há no ar uma alegria que é bem precisa em tempos de guerra noutras partes do globo. O município de Oeiras teve a feliz ideia de organizar iniciativas evocativas da época natalícia como o “Natal no Palácio Encantado”, no Palácio Marquês de Pombal, onde, entre 8 e 10 de dezembro, esteve exposta uma deliciosa oferta gastronómica, se promoveu o co-

mércio local e se realizaram várias atividades dirigidas sobretudo às crianças. O tema central deste ano foi o brinquedo, sendo mostrado como evoluiu este objeto lúdico ao longo dos tempos e realçando-se a sua importância para ajudar ao desenvolvimento emocional e cognitivo dos mais jovens.

No dia 18 de novembro a figura do ator José de Castro foi mais uma vez celebrada, como acontece todos os anos nesta data. Foi deposta uma coroa de flores junto ao seu busto, em Paço d’ Arcos, e discursaram na ocasião representantes da CMO, da UFOPAC e da ACAPVA. Mais tarde, no recém-inaugurado auditório com o nome do ator, o escritor Fernando Dacosta falou informalmente sobre o mesmo, exaltando a memória deste ilustre “filho da terra”; no mesmo evento cultural houve uma “performance” pelo Grupo de Teatro Bastardo e foi também homenageada a poetisa Natália Correia, falando-se da sua vida e lendo-se poemas da sua autoria.

A vida cultural da região tem vindo também a ser enriquecida com inúmeras sessões de poesia, promovidas pela Associação Luchapa, nomeadamente com eventos no mercado de Oeiras, ao sábado de manhã, e na FNAC de Oeiras, uma vez por mês. Todas as sextas-feiras, no Hotel Vila Galé, há um jantar a que se associa



LER ONLINE

A VOZ DE PAÇO DE ARCOS TAMBÉM FALA EM DIGITAL



Digitalize o código ou aceda
avozdepacodearcos.org

LEIA • ASSINE • COMPARTILHE

uma sessão de poesia, sendo o ator Eurico Lopes a moderar a mesma. No dia 8 de dezembro, a Nova Acrópole homenageou a poetisa Florbela Espanca junto à sua estátua, no Parque dos Poetas. Realce-se também, a realização ao longo do ano de concertos, para divulgar a música clássica, tendo os mesmos sido realizados no Auditório Municipal César Batalha, nas Galerias Alto da Barra, em Oeiras, e tendo passado a realizar-se também, de quinze em quinze dias, no Auditório José de Castro. No dia 9 de dezembro a Sociedade de Associação e Recreio “Os Unidos de Leceia”, levou a cabo o projeto “Clássicos em Trio”, para divulgação da música clássica. No Palácio dos Ciprestes realizou-se uma sessão em que se abordou o tema do desenvolvimento das cidades, e a Associação Espaço e Memória continuou com o seu ciclo de conferências, para evocar, por exemplo, símbolos do concelho de Oeiras.

Outras atividades muito meritórias realizadas, que testemunham a vitalidade do concelho, a nível cultural e social, foram, por exemplo, uma ação realizada na Sala Pessoa, no Templo da Poesia, a 28 de novembro, organizada pelo Academia Access Lab, para “compreender a deficiência”, com fins de inclusão; ou uma sessão sobre os Direitos Humanos, comemorativa dos 75 anos da Declaração Universal dos Direitos Humanos, realizada no dia 14 de outubro, na Livraria Municipal Verney, e promovida pela Amnistia Internacional. Com fins solidários, realizou-se a 8 de dezembro, no Estádio Municipal de Oeiras, uma recolha de bens, como alimentos, roupa, brinquedos e livros infantis. No Forte de São Bruno, em Caxias, a 25 e 26 de novembro, a Associação Portuguesa

dos Amigos dos Castelos realizou um mercadinho de Natal. Uma visita a Sesimbra, com trinta participantes, promovida pela Associação Cultural A Voz de Paço de Arcos, realizou-se com grande sucesso a 17 de novembro.

O concelho pode bem regozijar-se por uma aluna de Paço d’ Arcos, Sara Teixeira, ter vencido o “Prémio de júri”, atribuição do prémio maior do concurso “The Sovereign Art Foundation” (SAF), relativo a estudantes portugueses em 2023. Igualmente pode sentir orgulho nas escolas de dança presentes no concelho e que são das melhores do país.

Já a finalizar, refiram-se as diversas feiras de artesanato e velharias realizadas em Paço d’ Arcos e Oeiras, além das muito meritórias associações de solidariedade que continuam a desempenhar um papel solidário de grande relevância, como é o caso do “Cantinho da Poupança”, “Sol Fraternal”, “Refood”, ou “Mundos de Papel”, esta associada à PSP e a funcionar na esquadra de Caxias/Laveiras.

Esperando um 2024 com grandes alegrias e a continuação dos sucessos que tem vindo a alcançar, “A Voz de Paço de Arcos” agradece aos associados e anunciantes, assim como à CMO e à União de Freguesias. Continuaremos empenhados na divulgação do que acontece de mais importante na nossa região e tudo faremos para continuar a angariar sócios, com a paixão que temos pela cultura e pelas realizações sociais e desportivas que enobrecem o ser humano.

Junte-se a nós e faça-se sócio (a).

Jorge Chichorro Rodrigues

Visita guiada à Casa Museu Igrejas Caeiro/Irene Velez

No dia 16 de dezembro, por iniciativa da Associação Cultural A Voz de Paço de Arcos, realizou-se uma visita à Casa-Museu Igrejas Caeiro/Irene Velez. Foi com grande interesse que os vários visitantes ouviram o presidente da associação, José Marreiro, que serviu de guia, falar sobre este importante equipamento cultural de que o concelho de Oeiras bem se pode orgulhar. A moradia, com traços modernistas, e com um conforto e uma funcionalidade que não eram vulgares na época, foi projetada por Keil do Amaral em pleno Estado Novo, apresentando uma vista privilegiada sobre o Tejo. Por sorte estava um deslumbrante céu azul que deixava ver com nitidez a margem sul.



Para fazer o enquadramento, José Marreiro traçou o perfil do ilustre homem do teatro e da rádio, que teve um papel relevante no mundo artístico do seu tempo, ajudando a divulgar a música e levando vários espetáculos à província na década de 50. Na Casa-Museu, é notória a influência da arte moderna, que inclui pinturas de Júlio Pomar, Jorge de Oliveira e Abel Manta. Um painel de Maria Keil, peças de cerâmica de Jorge Barradas ou o “Cristo”, de Rosa Ramalho, ceramista



RESTAURANTE
Borges

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

f i g

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



popular da região de Barcelos, representam bem a cerâmica moderna presente na moradia que, à época da sua construção, foi considerada uma “vivenda de estilo Hollywoodiano”.

A biblioteca, recheada de bons livros, alguns de autores de quem Igrejas Caeiro era amigo, tem em lugar de destaque um retrato do popular ator, encenador, locutor e realizador de programas, o mais conhecido dos quais foi “Os Companheiros da Alegria”. Há obras de Natália Correia e de Fernando Namora, por exemplo, e como curiosidade assinala-se que num exemplar da primeira edição do livro “Poemas Possíveis”, oferecido por José Saramago a Igrejas Caeiro, encontra-se uma “queixa” do escritor por ser criticado por Mário Castrim.

Na parte final da visita, os visitantes foram guiados até aos estúdios de gravação, com o seu vasto espólio em matéria de discos representativos da produção nacional da época. Nesses estúdios, Igrejas Caeiro fazia as gravações e transmissões radiofónicas, que tanto sucesso obtiveram e o tornaram tão popular.



Foi, pois, de grande interesse esta visita guiada, dando a conhecer a vida e a obra de Francisco Igrejas Caeiro, e a Casa-Museu que ele deixou em testamento à Fundação Marquês de Pombal, não esquecendo a sua esposa, Irene Velez, que teve um papel tão importante no seu percurso de vida.

Jorge Chichorro Rodrigues

ENCONTROS

Tem de conhecer a Casa-Museu de Igrejas Caeiro, a voz inconfundível de “Companheiros da Alegria”

A vida e obra de Francisco Igrejas Caeiro, uma das figuras mais relevantes da sociedade portuguesa na rádio, teatro e cinema durante o séc. XX, está na Casa-Museu Igrejas Caeiro, no Alto do Lagoal, em Caxias (Oeiras).

Igrejas Caeiro (1917-2012) e a sua mulher, a atriz Irene Velez (1914-2004), viveram nesta moradia. Uma das obras mais bem conservadas da autoria de



Keil do Amaral, reflete modernidade e conforto funcionalista, na altura tão raro em Portugal.

“Deixada em testamento pelo seu proprietário à Fundação Marquês de Pombal, com a condição de ser musealizada e o seu valioso espólio documental colocado à disposição da comunidade, acaba de ser requalificada e conta com cerca de 3500 livros, todos catalogados pela Biblioteca Municipal de Oeiras, e ainda mais de 2931 discos de vinil”, explicam-nos Nelson Pires e Romano de Castro, Presidente e Vice-Presidente da Fundação Marquês de Pombal, durante a visita guiada aos Conselheiros do projeto Leadership Summit Portugal.



A importância arquitetónica e artística deste legado constitui um testemu-



inho exemplar. De notar, que o design de mobiliário e objetos, uma extensão do pensamento arquitetónico, ficava muitas vezes a cargo de Maria Keil. E acredita-se que foi o que ocorreu neste projeto. Estantes, bancadas ou armários sublinham os espaços, racionalizando-os, num aproveitamento funcional e equilibrado.

A modernidade está também espelhada na escolha dos objetos, dominada por uma coleção de arte moderna que inclui pinturas de Júlio Pomar, Jorge de Oliveira e Abel Manta. O interesse pela cerâmica moderna revela-se não só através do painel de Maria Keil, mas também pela presença da cerâmica de autor de Jorge Barradas ou do “Cristo” de Rosa Ramalho, ceramista popular da região de Barcelos, admirada e dada a conhecer pelo movimento moderno.



Numa parede revestida por pastilhas cerâmicas da fábrica Tijomel, Caxarias, cria-se uma textura gráfica, sobre a qual se destaca o desenho da chaminé da lareira e o Cristo em barro branco, não vidrado.

Na Casa-Museu Igrejas Caeiro pode também ficar a conhecer os seus tempos da rádio – o estúdio radiofónico onde fazia as suas transmissões e gravações -, passando pelo teatro e cinema e a sua participação política na sociedade portuguesa.

DAFUNDO - Aquário Vasco da Gama, ida e volta



O nosso “Caminhos” de hoje acontece à volta da antiga localidade de Dafundo, que vai de Algés à Cruz Quebrada, entre a Marginal e a linha dos eléctricos, antiga via de ligação das referidas povoações.

Começamos por referir o Aquário Vasco da Gama, que acaba de completar 125 anos de existência, que foram celebrados com a edição de um livro, “Guardião do Mar”, de autoria de Ricardo Miranda. Também o Estado quis deixar marcada a efeméride com a classificação como Edifício Monumento de Interesse Público, por despacho da Secretária de Estado da Cultura de 10/11/23.

O Rei D. Carlos, grande homem de ciência, com grande paixão e dedicação ao mar, quiz com a sua fundação transmitir ao futuro as descobertas da ciência, nesta área do conhecimento, pelo que as suas coleções de trabalhos, o seu Museu, continua “vivo” ao dispor dos interessados, cientistas e estudantes, e da população em geral, sendo dos museus portugueses mais visitados ao longo da sua, já longa existência.

É um orgulho para Oeiras ter no seu território, tão significativo equipamento científico e cultural.

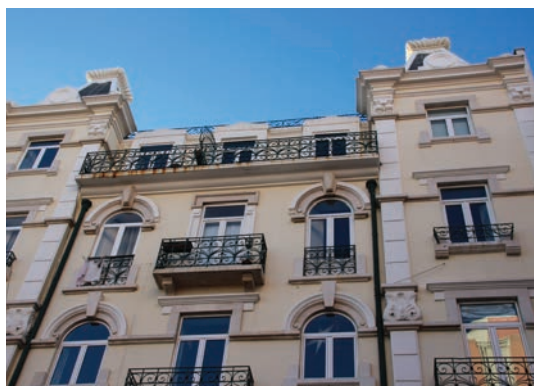
É por isso que vamos partir para o nosso “Caminhos” de hoje, da frente do novo

Monumento, pela rua dos eléctricos, antiga estrada de Algés para a Cruz Quebrada, antes da construção da estrada marginal, começando referir a Casa da Quinta de São João do



Rio, onde está instalada uma instituição de ensino, o Instituto Español Giner de Los Rios.

Construções quase centenárias de arquitetura



ra característica da sua época que albergam lojas e oficinas, antecedem a Casa da Quinta de São Mateus, onde nasceu o grande compositor e encenador Alain Oulman, que teve um papel muito importante na evolução do repertório de Amália



Rodrigues, musicando poemas de grandes poetas da literatura portuguesa, que muito contribuíram para a posterior classificação do Fado como Património Imaterial da Humanidade.

Voltaremos a debruçar-nos sobre estas casas históricas que foram propriedade de grandes figuras da sociedade portuguesa com grande importância na vida cultural e económica do país.

Na encosta, por detrás, temos os novos bairros habitacionais de alta qualidade, Alto de Santa Catarina, e a Mata do Dafundo, em contraste com parte da zona contrária onde, a par de prédios recentes com alguma qualidade, encontramos antigos Chalés, alguns recuperados, e prédios mais antigos com condições de habitabilidade muito degradadas, caso do Bairro Clemente Vicente, com dezenas de apartamentos



com deficientes condições e fachadas em estado lastimoso. Algumas frações foram sendo mantidas com alguma regularidade mas muitas outras e intervenção urgente, muitas estão, mesmo, abandonadas.

Este bairro foi construído por Clemente Vicente, daí ter o seu nome, homem de grande visão para a época, que também construiu a Garagem Monumental, com o Salão de Jogos, hoje loja de roupa, e o Cinema Jardim, já desaparecido há anos depois de ter sido estúdio de produção de programas televisivos, na Av. Álvares Cabral, em Lisboa.



Voltamos à Rua Sacadura Cabral, onde um grande edifício industrial de artes gráficas, foram lá feitos muitos jornais e revistas, que se encontra, há já vários anos, abandonado, e a aguardar um projeto de recuperação, consta que para ser adaptado a residência de estudantes.

Aplaudimos a ideia.

Em frente, estão em construção vários prédios que trazem nova vida ao Dafundo. Destacamos os prédios dos terrenos da histórica Quinta dos Cedros. Como contrapartida para este projeto foi recebida pela CMO a restante parte da Quinta, estando os seus belos jardins à disposição

da população. A belíssima casa está encerrada, a degradar-se, pelo que se aguardam decisões para a sua recuperação e utilização em actividades culturais, o que será um grande benefício para a histórica localidade.



No interior do bairro destacamos a nova sede da antiga coletividade União Recreativa do Dafundo, os nossos parabéns aos seus 80 anos ao serviço da população, à cultura e ao desporto, as instalações da União de Freguesias, o



Espaço Europa, onde as crianças têm atividades físicas e culturais.

Vamos regressar ao local de partida pela Av. Marginal deliciando-nos com as belíssimas fachadas das moradias, embora a maioria delas estejam em mau estado de conservação, e a aguardar recuperação.



Por fim, falemos do projeto da CMO de reconstrução duma destas moradias para habitação jovem e que as respectivas obras têm início marcado para o primeiro trimestre do próximo ano. Que se cumpram os prazos para que mais jovens possam aceder a casa com

Florista “O Cantinho da Rosa”

Executamos todos os
trabalhos de decoração e
arranjos em flores naturais
e artificiais



Praceta Dionísio Matias nº8 A-B
2770-051 Paço de Arcos
Portugal

Tel.: 214 427 830
Telem.: 916 882 892
florista.ocantinhodaros@gmail.com



rendas compatíveis aos seus rendimentos em zona de qualidade e não todos obrigados a ir para o interior do Concelho, ou a

mudar de Concelho, como está a acontecer atualmente com a maioria dos jovens que não encontram solução para habitar nas zonas onde nasceram e viveram a juventude em casa dos pais.

Chegamos ao fim deste “Caminhos”, que embora de curta distância é muito rico. Fechamos com o desejo de bom ano novo a todos quantos nos dão o prazer de nos ler, e recomendando uma visita, em família de preferência ao novo Monumento do nosso Concelho, que alberga muita sabedoria útil para a compreensão do desenvolvimento cul-



tural e científico do nosso País.

Parabéns ao Museu Aquário Vasco da Gama, e à Marinha de Guerra Portuguesa, a que pertence, pelos seus 125 anos, e pelos elevados serviços prestados, e que continua a prestar, ao nosso país.

Um bem haja.

Texto: José Marreiro

Fotografia: José Mendonça



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

Paço de Arcos
Rua Costa Pinto, n.º 97
2770-213 Paço de Arcos Tel.: 214 422 717

optivisão

WWW.OFETAL.PT

Ricardo Belo de Moraes

“Só para ouvir passar o vento vale a pena ter vivido”

Vamos hoje entrevistar quem muito sabe de Fernando Pessoa, da sua complexa obra e da sua vida. Quem todos os dias divulga o seu legado e trabalha para o aproximar dos que dele se afastam “assustados” pelo hermetismo e multiplicidade da obra pessoana.

Falamos de **Ricardo Belo de Moraes (RBM)**, oeirense por nascimento, reside actualmente no coração da vila de Paço de Arcos, junto da Praceta Dionísio Matias. Uma praceta que se “*abonitou*” depois das obras de requalificação: espaço sem automóveis, com árvores, um parque infantil, esplanadas, comércio local. Como se fosse pouco, ali, a dois passos, o imenso e belo rio Tejo!

Na casa dos cinquenta anos, **RMB** é um respeitado investigador literário, escritor e especialista do universo daquele que, para muitos, é o maior poeta da língua portuguesa. Conferencista, criador de conteúdos culturais inovadores, radialista de sucesso. Um longo e diversificado *curriculum vitae* por onde viajaremos juntos, aqui e ali com a presença de Fernando Pessoa!

Cursou Direito na Universidade de Lisboa e Ciências da Comunicação na Universidade Nova.

Trabalha há onze anos na Casa Fernando Pessoa, fascinante e inovador Museu Literário premiado nacional e internacionalmente. Casa onde Fernando Pessoa viveu os seus últimos 15 anos de vida. Dali sairia para o Hospital de S Luís dos Franceses onde morreria a 30 de novembro de 1935, um dia após o seu internamento. No dia que precedeu a sua morte escreveu, em

inglês, língua que dominava desde os seus tempos de menino em Durban, a perturbadora e intrigante frase que tantos rios de tinta tem feito correr:



**I Know not what tomorrow will bring/
Não sei o que o amanhã trará**

Paralelamente a esse trabalho diário muito exigente, **RBM** desenvolve um outro, imenso e intenso, de investigação e estudos pessoanos. Solicitado por instituições de ensino, câmaras municipais, suas bibliotecas e serviços culturais, universidades se-

niores, agentes culturais diversos. Gosta de criar novos conteúdos, de percorrer caminhos não explorados. Apresenta palestras, comunicações, conferências, colóquios. Faz rádio, tem páginas de Facebook pessoais, é autor e guia dos “Passeios Literários nas Ruas de Fernando Pessoa”, ruas que somos convidados a percorrer enquanto ouvimos Ricardo Belo de Moraes dizer da sua vida e obra... Aconselhamos vivamente, trata-se de uma abordagem inesperada e inovadora.... Escreve livros, é apaixonado pela família, por jazz, por música, pelos amigos, pela vida. Está sempre disponível para divulgar e ajudar a “descomplicar” Pessoa, o poeta que em si transportava múltiplas personalidades, uma pequena multidão de “eus” muito diferentes entre si...

Comunicador por excelência, tempera sabiamente a erudição com a forma acessível como a transmite, “descodificando” a mensagem para “abrir” Pessoa ao grande público.

“Democratizar” e divulgar a vida e obra pessoais: sempre, em todos os palcos a que for chamado. Nesta linha de pensamento, em 2014, lançou o seu livro “O quarto alugado - a vida de FP revisitada por um velho amigo/Biografia romanceada”, seguido de um outro “Fernando Pessoa Para Todas as Pessoas”, publicado em 2015.

Ricardo Belo de Moraes vai falar-nos de si, dos seus interesses, dos seus valores e também de Fernando Pessoa, o mais universal escritor da língua portuguesa, língua que é o elo unificador que nos distingue como nação:

“A minha Pátria é a língua Portuguesa (...) Mas odeio, com ódio verdadeiro, com o único ódio que sinto (...) a página mal escrita, a sintaxe errada. Sim, porque a ortografia também é gente...” (Livro do

Desassossego – Bernardo Soares).

*Para ser grande, sê inteiro
nada teu exagera ou exclui
Sê todo em cada coisa. Põe quanto és
no mínimo que fazes
Assim em cada lago a lua toda brilha,
porque alta vive (Odes de Ricardo Reis)*

VPA - Um lema de vida, Ricardo?

RBM - Tenho esse exemplo na família, desde muito cedo, não só nos Pais, também em familiares próximos, uma orientação de honestidade, de não se querer ser ou parecer mais do que aquilo que somos – o que não significa ausência de ambições legítimas. Ainda sem conhecer Pessoa e Ricardo Reis mais a fundo, no caso desta Ode, os meus exemplos de vida e a minha formação familiar já me davam essas indicações de inteireza, de valores que nos devem balizar.

Os acasos que abrem portas do futuro

“Fernando Pessoa é para os portugueses como o mar. Está em frente dos olhos e permanece desconhecido e com zonas inexploradas (...) Apesar de milhares, milhões de palavras que já se escreveram...Fernando Pessoa é um mistério”. (Clara Ferreira Alves).

Poeta traduzido em mais de cinquenta línguas. filósofo, dramaturgo, ensaísta, tradutor, publicitário, correspondente comercial, crítico literário, figura destacada do modernismo português.

Menos conhecida do grande público, a profundidade do conhecimento de Fernando Pessoa no campo da astrologia. No seu espólio foram encontrados milhares de documentos relativos a esta disciplina que integra hoje os estudos da obra pessoal.

Elaborou centenas de cartas astrológicas que, na época, exigiam cálculos matemáticos e conhecimentos de trigonometria, cada uma demoraria cerca de sete horas a concluir, não tinham chegado ainda os computadores; previu, com os seus estudos, que a sua morte ocorreria num intervalo entre Maio de 1935 e Fevereiro de 1936, morreu em 30 de Novembro de 1935...

No patamar da Casa Fernando Pessoa, gravada no chão de mármore, deparamo-nos com uma imponente carta astrológica de Pessoa elaborada pelo próprio...

Ser especialista de uma obra tão vasta e com tantas camadas exige grande dedicação: longos anos de trabalho, de estudo apurado, de investigação. Uma memória poderosa, honestidade intelectual. A pedra de toque, paixão: “uma paixão literária que trazia desde os meus 17 aninhos”, escreveu.

A Tia Teresa Rodrigues abriu-lhe a porta do futuro literário. Para ela a comovente dedicatória no seu livro *“O quarto alugado - a vida de FP revisitada por um velho amigo/Biografia romanceada”*:

À minha tia Teresa Rodrigues, que sempre me desejou escritor e me “apresentou”, ainda na adolescência, a Fernando Pessoa.”

VPA - *Quão inspiradoras foram as mulheres da sua família? Fernando Pessoa é uma missão de vida? Uma missão salvadora?*

RBM - Na família, foram as mulheres quem mais me puxou para a literatura, para a cultura: mãe, tias, primas. Provavelmente uma questão de sensibilidade; para além da minha prima, Maria de Lurdes Rosado me ter dado a conhecer grandes autores, verdadeiras pérolas, a minha Tia Teresa, contra a sua própria natureza de mulher de ciências – professora de físico-químicas - intuiu que o meu caminho



eram as letras e, o mais curioso, apostou todas as fichas em Fernando Pessoa! Começou por me dar a sua vasta poesia e, mais tarde, prosa, biografias.

Muitos anos depois, uma destas leituras – “Estranho estrangeiro – Biografia de Fernando Pessoa” de Robert Bréchon, foi determinante na minha vida profissional. Mencionei-a na entrevista de candidatura a um lugar na Casa Fernando Pessoa e, tratando-se de um livro no “top mais” dos amantes pessoanos, fez toda a diferença... Duas semanas depois, fui informado que tinha sido selecionado, uma viragem que me “reconstruiu” ... tenho à certeza que foi à conta da biografia que a minha Tia me ofereceu.

VPA: *Uma teia de acasos felizes! A sua Tia ainda vivia?*

RBM - Sim, ainda viu a maquete da capa do meu livro “Fernando Pessoa para todas as Pessoas”, assistiu ao lançamento do meu

primeiro livro “O Quarto Alugado”; viveu ainda os primeiros passos de alguma notoriedade, se quiser. Foi reconfortante, ela foi absolutamente premonitória, teve um papel central na minha vida ...

VPA - Ricardo, Fernando Pessoa é uma missão de vida?

Sim, hoje é. Quando comecei a ler textos de autoanálise, de um Pessoa jovem adulto que se interroga sobre o seu papel no mundo e na existência, frustrações, tristezas... descobri identificações de formas de estar e de se questionar, um Fernando Pessoa com dramas existenciais parecidos com os meus, fiquei deslumbrado: alguém que o mundo inteiro reverencia tinha um esquema mental muito semelhante ao meu... Quando volto aos meus poemas da adolescência deparo-me com frases que parecem plagiadas de Fernando Pessoa que eu pouco conhecia...as identificações já estavam lá!

VPA - Publicou poesia?

RBM - Tenho ainda apenas um livro: “Paixão ou a Batalha contra as Sombras”, de 2007 “(...) uma coleção subversiva de poemas”, poemas da juventude de que ainda hoje não me envergonho. Um dia virá outro livro quando for ao baú e escolher os que considero mais representativos do meu ser.

VPA – Fernando Pessoa é também uma missão salvadora?

RBM - Sim! Pessoa viveu muitas das frustrações, depressões que eu próprio vivi, que por vezes ainda vivo. Perceber, pelas leituras e por conhecer a história do escritor, que ele conseguiu ultrapassá-las pelo trabalho e persistência, ajudou-me. Percebi que Pessoa era um exemplo para mim,

porque vivenciei o mesmo que eu estava a passar e conseguiu dar a volta por cima. E eu também tinha de ser capaz! Este é um aspecto salvífico de Fernando Pessoa na minha vida.



Foto: (c) José Frade/EGEAC

Entrei na Casa Fernando Pessoa, em 2012, após um curto período de trabalho sazonal no Castelo de S. Jorge, a que se seguiu novo período de desemprego. A Rádio onde trabalhava tinha sido extinta, a empresa que criara fora à falência, fiquei crivado de dividas. Restava-me a caridade de amigos e da família. Ingressar na Casa Fernando Pessoa, ter o reconhecimento muito rápido do público e dos colegas foi também salvífico: deu-me um chão, um salário e um trabalho dedicado ao escritor que mais admirava.

VPA – Fazia o que gostava e ainda lhe pagavam! Os acasos felizes, tudo se conjugava “astrologicamente”...

RBM - Karma, se quiser, se a vida me tirou tanto um dia havia de me compensar

VPA – A paixão da rádio vem de longe, chama-se hoje Rádio Movimento PT Online.

Centremo-nos neste seu projecto actual: Rádio Movimento PT Online (rádio web). Ali produz, realiza e apresenta um programa semanal: “Fernando Pessoa Para Todas as Pessoas”, as maratonas pessoanas...

Ambicioso e inovador super-projecto, Ricardo...

RBM - Comecei na Rádio Comercial da Linha, RCL, no final nos anos 80. Jornalista estagiário, amei fazer noticiários, reportagens, criar especiais informativos; segui-se uma rádio alternativa (música, cinema, literatura ...), a Rádio XFM, como produtor e animador, sem nunca deixar a imprensa escrita, nomeadamente o Diário de Notícias.

Sempre tive tendência para fazer um bocadinho de tudo para perceber onde fixar raízes. Houve um interregno – os anos da imprensa escrita, da comunicação empresarial, das relações públicas, da publicidade. No final dos anos 90, foi a vez da Rádio Paris Lisboa, um espaço cultural onde continuei a explorar a produção e jazz vocal. Sete anos que foram um bálsamo, a língua, a cultura, a literatura, o cinema francês...

Há seis anos, mergulhei no convite para integrar a refundação de uma antiga rádio pirata – Rádio Movimento - agora **Rádio Movimento Pt Online (Web)**, que vive do esforço de cada um de nós. Somos uma cooperativa, quotizamo-nos, não temos mecenas, publicidade, só contamos conosco. Uma rádio especial onde fez e faz caminho a minha ideia de que é possível produzir um programa semanal sobre a vida e obra de um escritor. Chama-se “Fernando Pessoa para todas as Pessoas!”, no ar todas as terças-feiras, das 20.00 às 21.00 horas.

VPA – *Tão arrojado, Ricardo! Sê plural como o universo, “aconselhava” Pessoa. É essa o seu lema, um ótimo lema de vida...*

RBM – Nunca ninguém tinha realizado um programa dedicado à vida e obra de um só escritor; gosto de trilhar caminhos diferentes, novas e originais abordagens sem copiar quem já fez “coisas” na área.

VPA – *Admirável essa independência, romper com uma indústria cultural massificada que “vende” apenas o que dá lucro e que nós, formiguinhas apressadas e distraídas, consumimos ...*

RBM – É possível, ano após ano, falar de Fernando Pessoa, há sempre novas vertentes a explorar, ele é tão gigante enquanto pessoa de carne e osso, tem uma obra tão imensa... nunca tenho dores de cabeça para escolher o tema do meu programa da semana seguinte, seis anos após o arranque... As maratonas pessoais, nunca em rádio alguma, em parte alguma do mundo alguém fizera um programa radiofónico com uma duração de 12 horas dedicadas a um só autor.

São já cinco as maratonas, incluindo uma que foi para o ar na data do seu nascimento e uma outra na data da sua morte.... A sexta edição virá no tempo certo...

VPA – *O seu sucesso individual decorre do facto de ter uma mente aberta, sempre mais e mais, com mais qualidade, rasgar novas avenidas, não cristalizar, não se acomodar!*

RBM - Fui forçado a reinventar-me ao longo da vida, uma questão de sobrevivência: quanto mais plurais formos, quanto maior exigência profissional tivermos, melhor respondemos aos desafios... Precisamos de muitos braços como o polvo para reagirmos quando a vida nos tira o tapete...a minha experiência de guia, de museologia, da rádio, da escrita, da publicidade são ferramentas multidisciplinares que me dão segurança. Sou uma pessoa de concha: alguém tão tímido como eu precisava de encontrar a fórmula para se dar aos outros...

VPA - *Um conselho sábio para os jovens que, ao longo das suas vidas, enfrentarão*

uma competitividade desmedida!

“Grande é a poesia, a bondade e as danças...

Mas o melhor do mundo são crianças”

Falei com quem o conhece desde os dias em que “viajava” ainda na barriga da Mãe Mila: a prima, Maria de Lurdes Rosado, a amiga, Manuela Caeiro. Viram-no crescer, admiram-no, gostam genuinamente de si.

A Manuela conta que o Ricardo a impressionava porque, novinho ainda, emanava uma luz especial e porque todas as coisas que fazia tinham já a ver com solidariedade com o outro: o amor aos animais, o sentido de justiça!

A Maria de Lurdes orientou-o nos estudos e salienta que escrevia muito bem, que tinha opiniões pessoais sobre as obras, os autores, espírito criativo. No liceu, lia os clássicos, Vergílio Ferreira, Sophia, Torga, Jorge de Sena. Devorava tudo. Ela não tinha quaisquer dúvidas de que o seu caminho se faria no campo das letras...

Um miúdo que emanava luz, abnegado, solidário, devorador de livros, com opiniões, criativo....

VPA - Era popular ou os amigos de escola achavam que era um chato? Uma infância feliz?

RBM - Menino da mamã, o que queria era ser feliz. E de facto fui muito feliz, tinha a noção da facilidade em aprender coisas, os professores e familiares elogiavam-me. Mas tinha colegas que não gostavam de mim porque eu não apreciava desporto, como Fernando Pessoa. aliás...

Sempre fui tímido, mas tenho paixão pelo que faço e aparento ser o dono da festa. Hoje, nas apresentações públicas, adopto uma persona animada...

VPA – Sabe captar a atenção de quem o ouve. A arte de dizer com simplicidade, não simplismo. Como se estivesse a contar uma história, a história de um génio português, Fernando Pessoa!

Falemos da importância da família, os miúdos e docinhos da Mãe Mila, sua fã número um, entusiasta incondicional, presente em todos os seus eventos, o seu Pai, a sua Irmã, o seu sobrinho. Um forte e unido clã, o dos Belo de Moraes...

RBM - Miúdos ainda, o Pai e a Mãe beberam dos seus Pais e Avós a noção da importância da família. Há uma grande felicidade quando temos uma família – se for grande ainda é melhor, o amor é replicado por muitos - é lá que está a grande felicidade. Se não tivesse esta família, com todos os desaires da vida adulta, não sei onde estaria. Sou privilegiado, não quero pensar nas perdas que podem ser importantes, o susto quando alguém está doente, o meu sobrinho teve um acidente, o carro ficou destruído e ele ficou incólume...uf! Somos animais sociais. Dependemos da nossa alcateia e, quando um elemento da alcateia desaparece, sofre-se muito! Gosto muito de estar só comigo, mas é bom dar-se e receber...

Coro Infantil de Santo Amaro de Oeiras, o sonho de um gigante gentil

Sei um ninho.

E o ninho tem um ovo.

E o ovo, redondinho,

Tem lá dentro um passarinho

Novo.

Mas escusam de me atentar:

Nem o tiro, nem o ensino.

Quero ser um bom menino

E guardar

Este segredo comigo.

*E ter depois um amigo
Que faça o pino
A voar... (Miguel Torga)*



RBM - Adorava cantar, o ouvido sempre me ajudou. Era uma criança que saía da sua concha para se libertar no palco, enfrentando um público de centenas de pessoas. Sempre sublimei a timidez...

VPA - A solo cantava a “Vassourinha” música do Maestro César Batalha e letra da sua mulher, D. Ema Batalha (Lúcia Carvalho, pseudónimo literário). Também a solo, a cantiga do Dom Ricardo, um valentão azarado que se assusta com uma abelha e salta pela janela, (recita de cor as letras) Era lourinho, as pessoas encantavam-se com os seus modos, a sua voz...

A Manuela conta que ainda guarda a memória da voz daquele menino com carisma que cantava a solo.

Está zangadíssimo com o Presidente Marcelo e com os seus antecessores pela “imperdoável indiferença e falta de reconhecimento” do Maestro César Batalha e da instituição nacional que é o Coro de Santo Amaro de Oeiras. Reconhecimento devido pelos serviços culturais prestados ao longo de seis décadas, em Portugal e no estrangeiro, “à população, à música nacional e à literatura de expressão portuguesa.”

Regressou ao Coro para actuar na Homenagem do 63^a Aniversário da sua fundação,

obra do visionário Maestro e que resiste e resistirá, esperamos, ao passar do tempo.

Os Coros – Adulto e Infantil – são uma imagem de marca de Oeiras, um valioso ex-libris, muito nosso. Vivem nos nossos corações para sempre. Um privilégio e um orgulho imenso chamarmos nosso ao extraordinário Maestro César Batalha e à sua obra!

VPA - Nasceu ali a sua grande paixão pela música? Que trouxe para a vida da experiência no Coro Infantil? Como e quanto o marcou o Maestro César Batalha?

RBM – Era um gigante gentil, exigente, queria-nos na linha, disciplina acima de tudo, rigor e exigência. Se o Maestro estava a dirigir, tínhamos que estar a olhar para ele, os ensaios eram levados muito a sério. O Maestro e a D. Ema não tiveram filhos, mas cuidaram amorosamente de milhares de crianças que lhes eram confiadas; tratavam-nos como família, até como filhos. Era um amor incondicional, respeitavam o nosso trabalho. Não tínhamos medo deles, antes um respeito reverencial que guardei até ao fim da sua vida. No seu território, o Maestro transfigurava-se, sempre o apreciiei. O amor não significa falta de respeito ou de disciplina: “à vontade não à vontade-nha”. A propósito, o Coro infantil celebrou há dias 47 anos de vida!

O amor à música vem de casa. O meu Pai gostava de música, investia em boas aparelhagens, na qualidade de som, colunas, amplificadores, essas coisas. Fazia-nos entrevistas, gravava conversas. Foi assim no dia 25 de Abril, tinha eu 5 anos... o microfone presente nos anos da infância, parece um karma, já estava lá o comunicador, o perscrutador que quer saber o que os outros

pensam e querem...

VPA – Que deliciosa deve ser essa entrevista realizada no nosso dia primeiro, o “Dia Inicial Inteiro e Limpo”, cantado por Sophia de Mello Breyner Andresen e que cantaremos SEMPRE ainda que a voz nos doa ...

RBM - Não digo nada de jeito na gravação do 25 de Abril, o meu Pai esfuziante a pensar nos amanhãs que podiam cantar. Eu cantava ao microfone: uma gaivota voava, voava, voava, asas de vento, coração de mar. Como ela, somos livres, somos livres de voar! Era também o tempo da música italiana, da cultura e música francesa.

No Coro, as mágicas músicas do Maestro, as mágicas letras da D. Ema Batalha/Lúcia Carvalho. Cantávamos poemas de Drummond de Andrade, Sophia, Manuel Bandeira. O Maestro e a mulher cedo perceberam a importância da poesia nas letras. Entrei no Coro Infantil com seis anos, saí com onze, doze...

Eu e a minha Irmã Teresa, ex-coralistas, ficámos maravilhados quando fomos convidados para participar no concerto de Homenagem ao Maestro. Foi um momento único e irrepetível. Estava cheio de compromissos, sem tempo para respirar, mas nem hesitei, visitar amigos e homenagear este Homem, consegui arranjar tempo. Os ensaios decorreram ao longo de seis meses

Tobias - A história “giraço” do mais “giraço” pombo de Lisboa

VPA – *O amor aos animais sempre o acompanhou.... vamos falar de um pombo especial, esquecendo que as pombas são hoje um ódio de estimação de muita gente. Longe vai o tempo em que, meninos ainda, íamos com os nossos pais dar-lhes milho e pão, “crime” hoje punido*

com muitas elevadas....

Voltemos, pois, ao “giraço” Tobias...

RBM – Naquela época fazia visitas guiadas no Castelo de S. Jorge e vivia por ali um pombo branco com manchinhas pretas - parecia uma vaquinha - caiu do ninho, partiu uma asa, um funcionário tratou-o. O pombo afeiçoou-se aos humanos, achei-lhe graça. Eu alimentava diariamente, com sementes de girassol, os pavões do Castelo. Só havia um pombo com coragem para romper o “bloqueio” das “mortíferas” bicadas dos pavões: ensaiando um perigoso “slalom” conseguia chegar até mim para comer da minha mão. O Tobias estará há muito noutras paragens, mas nunca o vou esquecer.

Casa Fernando Pessoa - uma casa que apetece! A Casa Fernando Pessoa completou 30 anos de vida no dia 30 de novembro último, 88 anos passados sobre a morte de Fernando Pessoa. A Casa adoptada pelo Ricardo Belo de Moraes como sua, o Museu de Literatura que, entre outros, recebeu o prémio do “Melhor Museu Português 2021” e a nomeação para o prestigiado “European Museum of the Year Award 2023”.

Um espaço mágico: Venham!

Venham e tragam amigos, família! Vagueiem por ali, fascinem-se, apaixonem-se, percam-se no mundo pessoano que se respira e vive entre aquelas paredes. A Casa é perfeita, se é que a perfeição existe! Lindíssima, inovadora, acolhedora, criativa. Fernando Pessoa ficaria orgulhoso e emocionado pela excelência com que ali se trabalha para honrar a sua Memória e a sua obra. Dias depois, foi a vez de o Ricardo festejar ONZE anos como trabalhador da Casa.

Interrogo-me como será trabalhar no número 16 da Rua Coelho da Rocha, a sensa-

ção de pisar aquele mesmo chão onde, no primeiro andar direito, Pessoa viveu os seus últimos 15 anos, depois de ter “saltimbancado” por 16 outras moradas na cidade de Lisboa? Nota curiosa, Pessoa pagava uma renda mensal no montante de 14\$00...

Em nenhum outro espaço Fernando Pessoa estará tão vivo como ali: o mobiliário, objectos e documentos pessoais, cartas, fotografias, apontamentos escritos, a cómoda alta (réplica) onde escreveu “em êxtase”, de pé e de um jacto, 30 poemas de “O Guardador de Rebanhos”, no “triumfal” dia 8 de Março de 1914. Todo o espólio documental do poeta, uma parte substancial ali exposta, foi classificado como Tesouro Nacional, pelo seu “relevante interesse cultural, designadamente histórico, linguístico, documental e social”, e pelos “valores de memória, autenticidade, originalidade, raridade, singularidade e exemplaridade”

VPA - Conte-nos desta remodelação surpreendente, revolucionária, amiga das pessoas portadoras de deficiência...

RBM - Trabalhar na Casa é um privilégio, estar todos os dias no centro do meu universo pessoano...

A Casa ganhou o estatuto de Museu Literário, tem todas as valências que permitem este substantivo adjectivante. Não foi por acaso que ganhou o prémio do melhor museu do ano de 2021. Houve um enorme investimento da Câmara Municipal de Lisboa e do Turismo de Portugal, transfigurando por completo o espaço, dando vida, movimento, voz a Fernando Pessoa. Temos o estatuto de centro cultural. Há a preocupação de garantir o acesso a todos, qualquer um pode entrar e explorar o espaço por si mesmo, horas, dias. Sem excluir os portadores de deficiência intelectual, visual

e surdez. Portugueses, muitos estrangeiros, escolas, gente e mais gente, um crescendo de visitantes que se reflete no aumento das receitas das entradas, da loja, do merchandising...

VPA - Fernando Pessoa para todos nós, dinamitação do mito de um Pessoa inacessível, inatingível...

Coração vivo da Casa, a Biblioteca pessoal do poeta, 1300 livros anotados pelo seu punho, a “famosa” marginalia...

RBM - Os livros de Pessoa são carris que nos transportam a “descobertas” surpreendentes. Anotados com chavetas, dois traços, comentários, cores diferentes... A marginalia desempenha um papel fundamental no caminho do aprofundamento do pensamento do poeta e da sua obra.

VPA - Porque razão não tem a Casa uma réplica da famosa arca, a “Jóia da Coroa” que Pessoa nos deixou cheinha de escritos inacabados?

RBM - Os papéis da arca, os originais, estão à guarda da Biblioteca Nacional. Aqui na Casa temos cópias para consulta e investigação.

Desgraçadamente, o Estado português passou a vergonha de perder a arca. Não se sabe quem a comprou, onde está, o licitador quis ficar anónimo, tudo se processou através de advogados, por licitação telefónica. O Estado desistiu da compra, o que dá ideia dos montantes envolvidos... A arca pode ter saído do país ou estar em Portugal. Fala-se num comprador brasileiro, num fabricante de móveis português...

Oferecemos visitas guiadas à Casa, presenciais e online, qualquer um pode descarregar os livros de Fernando Pessoa onde estiver, aqui, no Pólo Norte, o pavimento é

podo-táctil, há sessões especiais para portadores de deficiência, as chamadas “Sessões Descontraídas”. Em determinados dias, só para eles e para que ninguém seja estigmatizado, as luzes são ajustadas para não ferirem a vista, tudo estudado ao milímetro, há recantos para pessoas com problemas mentais se “refugiarem”, para pessoas com depressão, paralisia cerebral, autismo, síndrome de Tourette... Todos são muito bem-vindos!

Museu do Aljube: sem memória não há futuro

VPA - *A Casa entrou em obras, um ano sabático de descobertas fascinantes e de realização pessoal?*

RBM - Sempre respeitei o espaço que lembra os resistentes que deram as suas vidas para que a Democracia seja uma realidade em Portugal. As memórias são importantes para que não esqueçamos que a liberdade é frágil, que está cada vez mais ameaçada e que não podemos permitir que se quebre.

No período das obras da Casa Fernando Pessoa, em 2019, entre várias opções, elegi o Museu do Aljube para trabalhar. Cataloguei espólios desde militantes do PCP até padres, antifascistas da metrópole e das colónias, incluindo a então Índia portuguesa. Espólios que estavam ali há vários anos por falta de recursos humanos e de verbas para tratar aquilo que deveríamos ter, como qualquer país tem, legiões de especialistas a passarem a limpo, de uma ponta a outra, a memória de um Povo. Estas memórias têm valor histórico, cultural, artístico e político. Falam-nos de tempos de prisão, de exílio e de morte. Ter oportunidade de fazer trabalho relevante de preservação e catalogação de memória num museu que

é um portento, abençoados todos nós por este Museu existir com a sua missão e função... uma pessoa só tem de bater palmas por ter um trabalho assim.

VPA – *Ainda Pessoa...*

Ganhou o “Queen Victoria Memorial Prize”, pelo ensaio em língua inglesa num concurso a que responderam cerca de 1000 alunos do então vasto Império britânico. O Prémio Queen Victoria permitia-lhe acesso directo à Universidade do Cabo da Boa Esperança. Era um adolescente, tinha apenas 16 anos...

RBM - Prova de genialidade, de precocidade, escrevia cada vez melhor em língua inglesa, foram os professores que o desafiaram a concorrer.

O prémio possibilitava-lhe também escolher entre uma viagem ou uma mala cheia de livros. Está-se mesmo a ver que escolheu...a mala dos livros!!!

VPA – *Que miúdo chatarrão... (risos).*

Falemos da heteronímia, marca diferenciadora da obra pessoana. Esqueçamos o amigo imaginário, Chevalier de Pas, criado aos seis anos de idade para enganar o vazio causado pela morte de um pai terno e jovem. Viria mais tarde a morte do irmão bebé! Confundem-se heterónimos com pseudónimos, heterónimos com personagens literárias. Há também um semi-heterónimo, Bernardo Soares que escreveu uma obra-prima em prosa: O Livro do Desassossego ...

RBM – Fernando Pessoa era atraído por realidades alternativas que o complementassem e o ajudassem a “sentir tudo de todas as maneiras”; assim, vai fazendo rascunhos destas personalidades, para se multiplicar, mas não para se estilhaçar, para se multiplicar em várias realidades ao mesmo tempo que lhe permitem exer-

citar o intelecto e a criatividade de formas completamente diferentes mesmo que interrelacionadas. Esta “despersonalização” e multiplicação, a criação de amigos imaginários começa com a perda do Pai e do irmão.

Em carta escrita ao amigo Casais Monteiro, meses antes de morrer, Pessoa identifica quais são os três heterónimos e o semi-heterónimo, caracterizando-os: Álvaro de Campos, engenheiro naval, Ricardo Reis, médico e o Mestre Alberto Caeiro, filósofo, poeta da natureza...

Explica também porque são completamente diferentes dele e diferentes entre si. Bernardo Soares é semi-heterónimo porque não era suficientemente diferente de Pessoa, era como se fosse “uma mutilação” sua, menos raciocínio e afetividade, capaz de escrever mais nas nuvens e entre o reino real e o mundo dos sonhos.

Sigo a escola dos investigadores e autores pessoanos que defendem que se Pessoa, meses antes de morrer, escreveu que tinha três heterónimos, isso significa que todas as outras criaturas que inventou são “apenas” personagens fictícias, figuras literárias, rascunhos de heterónimos. Apenas três foram por ele “eleitos” com a dignidade do Heterónimo, palavra criada pela 1ª vez na história da língua portuguesa para estabelecer a distinção com o termo pseudónimo, que é um nome falso e que visa esconder a identidade do autor.

VPA – *O seu heterónimo favorito é Álvaro de Campos, nascido em Tavira, como o avô paterno de Pessoa. O engenheiro naval é o alter ego de Fernando Pessoa...*

RBM - A água inquinada da vida de Pessoa passa pelo crivo purificador de Álvaro de Campos e sai limpinha no reservatório.

Quando havia algo em que não se sentia à vontade ou com coragem para abordar, recorria a Álvaro de Campos para transformar o seu sofrimento e frustração em belos e grandiosos poemas!

“Arre! Estou farto de semideuses Onde é que há gente? Onde é que há gente no mundo?”

Vivemos numa sociedade que endeusa gente de sucesso, talentosa, bonita. Uma sociedade de desumanização, de indiferença, povoada por exércitos de novos escravos sem direitos. Um planeta que ora se consome em fogo, logo se afoga em milhões de litros de águas em fúria. Por vezes ocorre-me Álvaro de Campos e o seu “Poema em linha recta”, um grito contra a hipocrisia e mentira das relações sociais, políticas, económicas...

VPA - *Nos seus escritos pessoais o Ricardo transpira desilusão e desprezo pelos “trepadores” sem escrúpulos, sem qualidade humana...*

RBM - Temos que ser muito amorfos para não vibrar com essas palavras, estamos todos fartos de conviver com arremedos de semideuses que se dão ares e não são mais do que sacos de vento cheios de ar. Álvaro de Campos transforma em poesia esta frustração que Pessoa sentiu por não lhe ser dado o valor que sabia que tinha. É ele, Campos, quem faz a crítica social, muitas vezes demolidora, virulenta... No meu caso pessoal nunca estou satisfeito com a sociedade...

“Tavira do meu coração”, escreveu. É convidado frequentemente pela Casa Álvaro de Campos, em Tavira, na sua qualidade de conferencista.

Nas festas pessoanas daquela cidade, no aniversário de Álvaro de Campos - 15 de

Outubro de 1890 – apresentou, no ano de 2023, uma palestra subordinada ao tema “Não sou nada, Não quero nada”.

Recentemente, um outro convite, também em Tavira, para integrar a homenagem à “sua” investigadora de eleição e do coração: Teresa Rita Lopes, na qual também interveio.

Fechou o ano no Centro Cultural Olga Cadaval a convite da Câmara Municipal de Sintra, uma palestra pessoana para professores do concelho...

No contexto das comemorações do centenário do nascimento de nomes incontornáveis da cultura portuguesa, Eduardo Lourenço, Natália Correia, Mário Cesariny, Eugénio de Andrade e António Quadros, foi convidado, no âmbito cultural do El Corte Inglés, Lisboa, para apresentar um ciclo de conferências que intitulou “Fernando Pessoa e os Centenaristas”. Salas cheias, lotação esgotada, quase duas horas ininterruptas a dissertar sobre os caminhos cruzados entre a obra de cada um deles e a de Fernando Pessoa. Um sucesso enorme que pressupõe meses de investigação sobre as conexões entre estas obras, numa perspetiva inovadora.

O El Corte Inglés quer prosseguir com o projecto, alargar o âmbito das conferências também a Gaia, Porto, já a partir de Janeiro e Fevereiro de 2024: o tema será “Camões em Pessoa – A epopeia por escrever”.

VPA - Câmaras Municipais, Bibliotecas e serviços culturais, ocorre-me também a sua participação com a Câmara Municipal de Palmela...

E Oeiras? Há convites, projectos?

RBM - Sou sistematicamente convidado para participar em grandes eventos pessoais, tenho o carimbo de uma cidade como Tavira, apresento trabalho público em palcos vários. Aqui em Oeiras, depois de vários contactos, e-mails e até conversas com responsáveis...não acontece nada!

Noutro local ser-me-ia indiferente, mas, na terra do meu coração, na terra onde eu nasci, onde eu vivo e sempre vivi, na terra a que eu quero tanto faz-me espécie. Dói-me que nunca tenha tido um convite para ir fazer uma palestra sequer à nossa Biblioteca, depois de já ter até feito a curadoria de um festival pessoano de sucesso no Parque dos Poetas.

VPA - Não obstante, está muito activo, escreveu, aquando do seu último evento de 2023, um convite da Câmara Municipal de Sintra, no Centro Cultural Olga Cadaval “... última intervenção pública este ano, na 20ª edição da ETerna Biblioteca em Sintra, antes da bateria se me gastar toda todinha, neste ano de loucos...”.

Muito original a visita temática “Fernando Pessoa no Castelo de S. Jorge”, um projecto seu absolutamente inovador de

**FUNERÁRIA CENTRAL
DE PAÇO DE ARCOS**



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

Aristides Peixoto
Tele.: 919 711 023



E-mail: gestifunebre.pacodearcos@gmail.com

turismo literário, duas sessões, em língua portuguesa e inglesa, com o apoio da Casa Fernando Pessoa e do Castelo de S. Jorge, durante cinco meses.

Sabemos que a EGEAC vai repor estas visitas neste novo ano de 2024. Lá estará todos os sábados, Ricardo, e esta é apenas mais uma demonstração do sucesso deste seu projecto e do interesse que Pessoa suscita em nós e, o que é notável, também num publico estrangeiro conhecedor de Fernando Pessoa..

Criou ainda os passeios literários pela Lisboa de Fernando Pessoa, do Largo de S. Carlos onde ele nasceu até ao Café “Martinho da Arcada”, na Praça do Comércio que, nos últimos dez anos da sua vida, funcionou como uma espécie de escritório, onde Pessoa escreveu muitos poemas.

“E acho que só para ouvir passar o vento vale a pena ter nascido”

Alberto Caeiro, o “único poeta da Natureza”, foi um ecologista avant la lettre... Ouçamos António Guterres, Secretário-Geral da ONU:

“Para simplificar, o planeta está estragado. Queridos amigos, a humanidade está a travar uma guerra contra a natureza. Isso é suicídio. A natureza responde sempre e já está a fazê-lo com força e fúria crescentes”.

Alberto Caeiro, o heterónimo que Pessoa designava como o Mestre, o seu amor às arvores, às flores, aos rios, a importância de vermos o que nos rodeia, sempre como se fosse pela primeira vez!

VPA - Caeiro, Fernando Pessoa seriam hoje bandeiras da luta pelo ambiente?

RBN – É bem melhor termos estas bandeiras do que assistirmos ao descaramento

de uma Iberdrola a dar o nome de Fernando Pessoa a uma central fotovoltaica que rompeu uma série de regras ambientais. Pretender usar o nome de Fernando Pessoa num empreendimento que nada tem a ver com a vida e a obra do escritor é uma vergonha e não percebo como é que o Estado o permitiu.

Alberto Caeiro é o heterónimo que absorveu a filosofia de Pessoa que não é mais do que pensar a natureza humana e a relação do homem não só consigo mesmo, mas também com o mundo que o rodeia e com a História do mundo que vem de trás e pensar no futuro.

É natural que até nos versos mais filosóficos de Caeiro e menos verdes haja muito que sirva à causa ambientalista, porque Alberto Caeiro era, acima de tudo, um filósofo e depois um poeta da beleza da natureza. Há plantas e outras referências nos seus poemas que já não conseguimos ver, já estão extintas, dramático... Fernando Pessoa foi um Homem de causas, não se importaria nada de servir a causa ambiental...

Apócrifos para todos os gostos! É uma moda, inventar frases, pensamentos e atribuí-las erroneamente ao poeta. Cai bem tanta cultura, tanta veneração... Tudo estaria certo...se não estivesse errado! Porque os apócrifos são muitos e são todos falsos.

Na parede de um restaurante leio: “Pedras no caminho? Guardo todas, um dia vou construir um castelo – Fernando Pessoa”. Na verdade, Pessoa nunca tal escreveu. É falso, é apenas um exemplo dos apócrifos que por aí proliferam...

Os Apócrifos, são uma das lutas de RBM. Em Janeiro de 2018, criou uma página pedagógica para denuncia dos textos que Pessoa nunca escreveu (www.facebook.com/apocrifosdefernandopessoa).

ERA UMA VEZ UMA ARCA SEM FUNDO

VPA - *Uma arca com cerca de 25.000 papéis escritos por Fernando Pessoa. Quase noventa anos depois da sua morte, há ainda espaço para novas descobertas? Há quem considere que não, que depois do trabalho de tantos investigadores de renome, portugueses e estrangeiros, de especialistas, professores universitários... a fonte terá simplesmente secado!*

Outros defendem que o poeta não queria divulgar aqueles escritos, por isso os atirou para uma arca, sem imaginar que viriam um dia a público.... Qual a sua posição?

RBM - Há mais para descobrir, sim! O que sobra hoje da arca são fragmentos, bocadinhos de texto, de poemas, frases soltas, ideias inacabadas que Pessoa pensaria desenvolver quando tivesse tempo. Acresce ainda a dificuldade de uma caligrafia quase impenetrável. A morte chegou demasiado cedo, não houve tempo...

Pessoa não deitava os papéis fora porque pretendia fazer um arquivo primitivo de onde os resgataria para desenvolver esta ou aquela ideia suspensa. Um arquivo tipo “Mais tarde voltarei aqui...”, acredito. Chegou cedo a morte, era ainda relativamente jovem: 47 anos...

As editoras não têm interesse em publicar livros com este material incompleto, livros que serão potenciais investimentos falhados...

VPA - *Tem um novo um super-projecto transversal a muitos outros dos nossos escritores, poetas. Chama-se Fernando Pessoa et Al...*

RBM - Jerónimo Pizarro, investigador colombiano conceituado, defende que devemos diversificar os saberes... Decidi,

numa perspectiva de vasos comunicantes, continuar com Fernando Pessoa, “juntando-lhe” os poetas que o precederam e influenciaram (Camões, Almada, Cesário Verde...) e os que lhe sucederam e foram por ele influenciados (Torga, Natália, Sophia, Jorge de Sena, Eduardo Lourenço...) . Tenho preparadas algumas dezenas de conferências que levarei pelo país.

UMA SURPREEDENTE MARAVILHA

VPA - *A “Mensagem”, única obra publicada em vida do poeta, não é apelativa para os jovens. O mesmo acontece com muitas outras obras dos nossos escritores... Para inverter esta situação surgiu um projecto com uma abordagem inovadora à “Mensagem” e aos grandes clássicos...*

Que surpreendente maravilha é esta? Este convite é o reconhecimento do seu trabalho de excelência. Conte-nos...

RBM - A editora Levoir, em parceria com a RTP, apostou na banda desenhada dirigida a um público adolescente e pré-adolescente de forma a cativá-los para a leitura dos grandes clássicos da nossa Língua.

O livro primeiro desta coleção é a “Mensagem” de Fernando Pessoa. Na parte final do livro figura um dossier pedagógico em que especialistas escrevem, numa linguagem adaptada para o público alvo. Tive o prazer e a honra de receber este convite e de participar nesta icónica e incontornável obra. Elaborar o dossier pedagógico obrigou-me a “descer” a uma linguagem desestruturante que já conheço porque, durante anos, fiz vistas guiadas para jovens, o que me facilitou a trabalho.

Veja o giro que vai ser ler “A Morgandinha dos Canaviais” de Júlio Diniz em

banda desenhada. E por aí fora...

Falar no feminino

À minha querida mamã

Ó terras de Portugal

Ó terras onde eu nasci

Por muito que goste delas

Inda gosto mais de ti.

Pessoa viveu num mundo de mulheres: a Mãe, a única Mulher que terá amado, a quem dedica a sua primeira quadra, aos seis anos de vida, as irmãs, avós, tias.... A avó paterna, Dionísia, cuja loucura o perseguiria ao longo da vida.

VPA – *Muito se discute e escreve sobre a questão da misoginia em Fernando Pessoa: considera que ele “destratava” as mulheres?*

RBM – Não sou purista em questões pessoais, quando há algum aspecto a criticar, critico. À luz dos parâmetros de hoje, Pessoa seria misógino, mas seria isso como foram todos os seus contemporâneos... Na época, a questão dos direitos das mulheres não se colocava. Era assim que as pessoas eram ensinadas. Fazer uma análise do passado com os filtros culturais de hoje... não entro nesses carnavais.

VPA - *Pessoa criou uma notável “personagem” feminina, a corcunda Maria José e veste a pele desta jovem mulher com grande sensibilidade. É até tocante...*

RBM - Há uma identificação absoluta com o lado sofredor daquela jovem marcada pela deformidade e que apenas vive a vida que lhe chega através da janela. A densidade dramática e a forma como o Poeta descreve a natureza do ser feminino, está toda na cabeça e na alma de Fernando Pessoa.

Exemplo claro da identificação que tinha com a Mulher do seu tempo que seria sempre sofredora.

VPA – *Tuberculosa, com dificuldades de locomoção e, como se não bastasse, apaixonou-se pelo mulherengo serralheiro António que nem repara na sua existência...*

RBM - Mas com Ofélia haveria acima de tudo necessidade de amor físico...

VPA - *Aconteceu?*

RBM – Não! Ela punha como condição prévia o casamento e ele tinha o conflito de ter de arrumar o trabalho primeiro...

VPA – *Esta pergunta não estava de todo prevista, juro! Ele era virgem?*

RBM - A Professora Teresa Rita Lopes diz que ele frequentava bordéis, há testemunhos, há explicações para as razões que o levavam ali, a frequentar o bas fond, mulheres mais abertas, para conversar ou fosse para o que fosse. Não necessariamente à procura de sexo, que ele entendia como uma coisa pura, digo eu, com uma Ofélia, jovem, virgem, casadoira...

VPA – *Fernando Pessoa esteve apaixonado por Ofélia?*

RBM - Acredito que sim e não vejo Ofélia como muita gente que fala de uma forma de sublimação, uma forma de Pessoa esquecer os “impulsos homossexuais”.

Afinal havia outra?

Bébézinho do Nininho-ninho

Oh!

Venho só quevê pô dizê ó Bébézinho que gostei muito da catinha d'ella. Oh!

E também tive munta pena de não tá ó pé do Bébé pô le dá jinhos.

Oh! O Nininho é pequenininho!

*(...) Amanhã o Bêbé espera pelo Nininho, sim?
Em Belem, sim? Sim?*

Jinhos, jinhos e mais jinhos

Fernando (31/05/1920)

Excerto de uma das muitas cartas de amor trocadas entre Fernando Pessoa e Ophelia Queiroz, o único amor conhecido a Fernando Pessoa, pensávamos nós.

Na comunidade pessoana há muito era conhecida uma última paixão do poeta: a loura Madge, Margaret Anderson, inglesa, que terá estado em Portugal em maio/junho de 1935. Conheceram-se em casa da irmã de Pessoa, interessaram-se muito um pelo outro. Fernando Pessoa morreria cinco meses depois. De novo a morte a cortar caminhos...

Pela mão do pessoano Jerónimo Pizarro chega-nos, neste Natal de 2023, uma nova edição revista e aumentada das “Cartas de amor” de Fernando Pessoa e de Ophelia Queiroz, acrescida de algumas missivas e poemas de Amor de Fernando Pessoa dedicados a Madge! Seria este um grande amor? Terá Fernando Pessoa morrido profundamente apaixonado? Sim? Talvez?

VPA – *Fica muito por dizer, Ricardo! Quer fechar a entrevista?*

RBM – Desejo, a si e a todos que nos leiam, as maiores felicidades, saúde...e bons livros!

VPA - Muito obrigada pelos seus votos e pela sua disponibilidade. Desejos de um Fantástico 2024, para si, para todos os que ama e para os seus múltiplos projectos.

Aos leitores de A Voz de Paço de Arcos desejamos, do fundo dos nossos corações, toda a felicidade do mundo neste Novo

Ano de 2024!

Fiquem connosco: o Jornal “A Voz de Paço de Arcos”, continuará no caminho da defesa intransigente dos interesses dos habitantes de Paço de Arcos e das localidades circundantes. Podem ler-nos na edição em papel e/ou na versão online: avozdepaco-dearcos.org. Façam comentários, apresentem sugestões, juntos faremos sempre mais e melhor...

Este é o número cinquenta de A Voz de Paço de Arcos, um número redondinho da nossa e vossa publicação, nascida há quarenta e quatro anos pela mão de quem ousou sonhar e que, tantos anos depois, continua pela mão dos que ousam sonhar todos os dias para manter vivo este projecto que nos une.

Nesta data simbólica, fazemos nossas as palavras de Sebastião da Gama e deixamos, em jeito de bandeira para o Ano Novo, este seu poema:

O Sonho

Pelo Sonho é que vamos,

comovidos e mudos.

Chegamos? Não chegamos?

Haja ou não haja frutos,

pelo sonho é que vamos.

Basta a fé no que temos,

Basta a esperança naquilo

que talvez não teremos.

Basta que a alma demos,

com a mesma alegria,

ao que desconhecemos

e do que é do dia-a-dia.

Chegamos? Não chegamos?

Partimos. Vamos. Somos.

Margarida Maria Almeida,

(Artigo escrito ao abrigo do antigo Acordo Ortográfico)

Lá fomos nós a Sesimbra

Sexta-feira, 17 de Novembro. Manhã de nevoeiro, que não deixava antever o dia que esperava todos os que embarcaram nesta, se bem que curta, proveitosa viagem. Após a recolha dos cerca de 30 participantes, entre Paço de Arcos e Caxias, o autocarro, gentilmente cedido pela UFOPAC, seguiu viagem rumo a Sesimbra. Guiados pela boa disposição e por uma visível curiosidade face ao que os iria aguardar, senhores e senhoras, e também algumas meninas, todos foram recebidos, então já pelo sol, na pacata vila, à beira-mar plantada.

Seguiu-se o primeiro ponto do programa, a visita à Fortaleza de Santiago. Monumento histórico que acolhe o Museu Marítimo de Sesimbra, equipamento que reúne um valioso espólio ligado à história do mar e da pesca, cuja estreita ligação a Sesimbra remonta há 5 mil anos, segundo evidências históricas que aqui podem ser confirmadas.

E por que ninguém passa sem uma boa refeição, eis que o adiantado da hora clamava já pelo almoço, o qual ficou ainda mais apetecível sabendo-se que, aqui, estávamos perante a oferta daquele que é considerado, por



muitos especialistas, como o melhor peixe do mundo.

Apetite saciado, nada como um passeio digestivo ao Castelo de Sesimbra, último dos Castelos sobre o mar que chegaram, bem preservados, até aos nossos dias. Classificado como Monumento Nacional em 16 de Junho de 1910, as suas origens remontam ao século IX, período da ocupação muçulmana do território.

Adeus castelo, adeus simpática vila de Sesimbra, mas não sem uma última paragem, esta no Sesimbra Natura Park. Amavelmente guiada por Francisco Alvim, um dos responsáveis por este incrível projecto e nosso vizinho em Paço de Arcos, pois é lá que actualmente habita,



CONSULTORIA DOCUMENTAL

Serviços de Confiança

APOIO A IMIGRANTES

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



a visita colocou-nos perante um projecto de usufruto turístico sustentável em plena natureza. Tudo devidamente integrado na Herdade da Mesquita, propriedade agro-florestal com 867 hectares, regida desde há décadas por uma ética de sustentabilidade ambiental, social e económica, que, assim, tem contribuído para o desenvolvimento da região.

Com uma variada oferta de espaços e infraestruturas, bem como uma componente paisagística variada e impactante, aqui se desenvolvem programas para os mais variados fins, potenciando o contacto com a natureza através de caminhadas, jogos, ateliers, peddy-papers, challengers e actividades radicais.

Tirada a foto de grupo, agora sim, era



hora de regressar a casa. O nevoeiro voltou a acompanhar-nos e com ele as memórias de um dia bem passado. Veremos onde nos levará a próxima viagem. Na certeza de que será recheada de novas e sempre estimulantes descobertas. Até lá.

Texto: Miguel Teixeira

Fotos: Rui Pombinho



Aproximar Oeiras

O Programa Aproximar – a mais recente resposta da Santa Casa da Misericórdia de Oeiras à grave situação de solidão de pessoas reformadas no Concelho de Oeiras - foi distinguido, no mês de Novembro ultimo, com o muito prestigiado prémio BPI/Seniores/Fundação La Caixa. Prémio que confirma que a excelência desta abordagem inovadora do combate à solidão dos menos novos Sobre o Aproximar Oeiras, como nasceu em plena Pandemia Covid-19, o caminho percorrido, objetivos estruturantes, modo de fazer diferente, a luta contra o idadismo, a dolorosa discriminação dos idosos por... serem idosos, projectos futuros, falámos em Abril ultimo.

Para quem desejar revisitar a entrevista com a diretora, Joana Pizarro Miranda “Aproximar Oeiras, um outro olhar sobre o envelhecimento positivo”, informamos que esta

foi publicada na Voz de Paço de Arcos, nº 46, Abril de 2023.

Parabéns ao Aproximar Oeiras, à Direção e à sua

equipa, à Santa Casada Misericórdia de Oeiras, a todos os que fazem acontecer felicidade.

A Voz de Paço de Arcos deseja a todos um Feliz Natal, um Próspero Ano de 2024!



Margarida Maria Almeida



A grande (e característica) chaminé à entrada não deixa dúvidas. Ali, as pizzas são preparadas em dois grandes fornos de lenha, o ex-libris deste espaço que, durante muitos anos, acolheu o restaurante de comida tradicional portuguesa, Fornos do Padeiro. Agora, a inspiração é outra e as fotografias nas paredes não enganam. Os artistas, os monumentos e as paisagens transportam-nos para Itália e, para embarcar nesta viagem gastronómica, não precisa ir muito longe. Basta deslocar-se até Paço de Arcos, onde, a 21 de setembro, abriu o MAMMA DONELLA. De seg a sábado das 12h às 16h e das 19h às 23h. Domingo encerra ao jantar.

Estrada paço de Arcos, 6-b - Número para reservas: 210 948 909

O Receio do Envelhecimento

O receio da velhice, também conhecido como gerotofobia, é uma preocupação comum, à medida que se envelhece, entre muitos idosos.

É muito comum, quando se fala com alguém da meia-idade e se sugere algo de novo e desafiante, a resposta de imediato: “Já estou velho para isso!”.

É verdade que, o envelhecimento trás mudanças físicas, como rugas, cabelos grisalhos, queda dos mesmos, e flacidez da pele, que podem causar fortes preocupações com a aparência e a auto-estima.

As preocupações com as doenças que vão surgindo, mobilidade reduzida e dependência de cuidados médicos, podem ser assustadores.

É importante lembrar que o envelhecimento é uma parte natural da vida, e existem maneiras de lidar com esses receios, como manter o estilo de vida saudável, buscar apoio emocional ou até encontrar maneiras de envelhecer com dignidade e felicidade.



O isolamento social e a solidão são preocupações comuns entre os idosos. Manter conexões sociais e procurar atividades que permitam combater esse receio é essencial. Pessoalmente, tenho alguma experiência em lidar com esse fenómeno, porque integrado no grupo musical e forma voluntária costumamos atuar em vários lares e centros de dia do meu concelho de Oeiras, onde já experienciei de tudo um pouco.

Preocupações como a perda de memória e o declínio cognitivo, são muito comuns. Portanto, estimular o cérebro



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

com desafios mentais, como a leitura, a escrita, exercícios como palavras cruzadas ou quebra-cabeças, podem ser benéficos.

Devido ao envelhecimento, é mais notório, após a reforma (se a mesma não for preparada com a devida antecedência), a rápida mudança de papéis afeta indubitavelmente os neurónios do cérebro. Portanto, sugere-se que aceitem novos desafios e hobbies, de modo a diminuir ao máximo repercussões futuras.

O receio do envelhecimento pode, por vezes, estar relacionado com a discriminação etária e aos estereótipos negativos associados aos idosos na sociedade. Isso pode levar a preocupações com a forma como os outros percebem e tratam as pessoas à medida que envelhecem. O envelhecimento pode trazer preocupações sobre a segurança financeira, especialmente motivadas pelas pequenas pensões que auferem, com as despesas a aumentarem, vai obrigar um aperto na situação financeira, o que faz aumentar as perturbações.

Algumas pessoas idosas sentem medo de serem negligenciadas ou mal tratadas por cuidadores ou familiares, o que faz crer a legítima desconfiança.

O envelhecimento pode trazer desafios emocionais, tais como lidar com perdas, incluindo a morte de entes queridos e amigos, o que incrementa o medo da morte e da perda.

Muitas vezes a sociedade ao valorizar a juventude em excesso, pode criar um estigma associado ao envelhecimento. Isso pode resultar na discriminação e na falta de respeito pelos idosos.

É importante lembrar que o envelhecimento também pode trazer sabedoria, experiência e uma apreciação mais profunda da vida.

Em suma, lidar com esse receio, envolve a aceitação de natureza inevitável do processo de envelhecimento, adotar um estilo saudável, ou ir ao encontro do apoio emocional, primeiro na família e depois nos amigos, de modo a manter-se ativo de forma física e mental.

A psicoterapia e o aconselhamento de quem trabalha nessa área podem ser úteis no sentido de fornecerem as melhores pistas para comportamentos pessoais e experiências enriquecedoras, quando abordadas de modo positivo.

Luís Álvares

Farmácia NOVA-CAXIAS

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

Descoberta de novos medicamentos

Nestes últimos tempos temos feito referência aos medicamentos na sua variante de utilização como elemento vital para evitar ou debilitar um estado de doença. O medicamento podia ser encarado como uma solução para eliminar uma certa patologia ou remediar uma situação diminuindo o desconforto provocado por uma deficiência no nosso estado fisiológico normal.

Apesar de muitos fármacos terem sido descobertos por casualidade, embora seguindo os processos científicos de pesquisa, atualmente a obtenção de um novo fármaco é iniciada em laboratório, recorrendo a uma larga banda de dados, sobre uma dada substância química, que pela sua estrutura ou por outro motivo, pode ter um determinado efeito farmacológico.

Lembro-me de nos meus primeiros tempos, estando ligado à investigação num laboratório de química orgânica, proceder aos ensaios de pesquisa de uma molécula com possível interesse farmacológico. O esquema consistia em recorrer a uma planta que tivesse sido referenciada como tendo uma ação particular, e proceder a todo um processo de extração da possível molécula farmacologicamente ativa.

Começava-se por obter um macerado aquoso da planta esmagada e de-

pois procedia-se a uma diferenciação de solubilidade juntando um determinado

solvente, não polar, recorrendo a uma ampola de decantação. Nestas circunstâncias a parte orgânica, não polar, sobrenada a parte aquosa. Na parte orgânica (não polar), ficavam as substâncias lipófilas (solúveis na fase gorda) e na parte aquosa ficam os componentes hidrófilos.

Depois prosseguia-se com um sistema mais refinado de diferenciação e identificação, recorrendo à cromatografia (baseado no mesmo princípio dos coeficientes de solubilidade), que podia ser feita em fase líquida (colunas de cromatografia) ou em camada fina sobre placa (lâminas de microscópio com uma camada de sílica).

Arrastado pelo solvente ficavam retidas as substâncias inertes e passava o princípio ativo que era recolhido e posteriormente era analisado para determinar a sua possível constituição química. Esta revelava-se após reagir com determinados reagentes específicos que lhes conferiam uma dada coloração. Por exemplo os alcaloides (substâncias normalmente com propriedades químicas), em contacto com o reagente de dragendorff, originam uma coloração alaranjada própria, que se evidencia na própria amostra em análise.

Uma vez definida na placa a man-

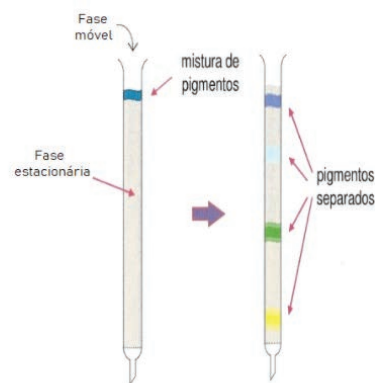


cha contendo o princípio ativo, retira-se o material inerte onde estavam retidas as substâncias ativas coloridas para proceder a uma análise mais fina, que permitia obter a substância pura e assim estudar a sua configuração química. Estas passagens aqui relatadas foram feitas por mim quando estava a investigar na Faculdade de Farmácia do Porto cerca de sessenta anos atrás. Foi-me na altura entregue um certo “líquen” (mistura de musgo com algas) para identificar e verificar se existia algum constituinte com interesse farmacodinâmico.

A recolha da amostra purificada adequada para prosseguir na busca de uma molécula possivelmente ativa era um desafio, com muitas repetições e lembro-me, quando um dia, cheguei a casa todo contente,” hoje identifiquei a presença de um alcaloide na minha amostra”! Sol de pouca dura, pois não consegui mais essa proeza no continuar da pesquisa e, entretanto, acabei por não continuar com o projeto.

A partir desta fase, quando se conseguia obter realmente uma certa quantidade de amostra, é que prosseguia para a fase animal. Caso não se verificasse alguma reação no animal, era considerada a possibilidade de haver algum interesse em continuar no estudo da referida molécula, no meu caso, seria com o tal dito alcaloide “fantasma”.

Identificada a molécula, prosseguia-se o trabalho com o estudo das suas propriedades farmacodinâmicas recorrendo a animais de experiência. Nesta primeira abordagem o animal de escolha era a rã.



Representação das fases móvel e estacionária em uma cromatografia em coluna

Atualmente com o avanço tecnológico estes pressupostos de pesquisa estão totalmente ultrapassados e basta uma pequena amostra da própria planta para rapidamente se verificar a existência de algum elemento com interesse farmacodinâmico e prossegue-se para a fase seguinte, ensaios em animais, permitindo salientar imediatamente a existência de algum aspeto tóxico ou inconveniente. Se o resultado destes estudos sugere que o novo produto pode ter utilidade terapêutica, continua-se o projeto com processamento das experiências seguintes, experimentação pré-clínica em animais de laboratório a fim de identificar onde se produzem efeitos farmacodinâmicos.

Com este pequeno introito pretendemos fazer a entender a diferença que existe entre fazer pesquisa para obtenção de uma nova molécula com interesse terapêutico, isto é, a criação de um novo medicamento inovador, e a outra forma de obter novos medicamentos, recorrendo a moléculas já existentes, que vão ser posteriormente modificadas quimicamente, proporcionando a obtenção de outras similares que possam eventualmente ser mais eficazes ou mais bem toleradas. Esta via, vai constituir um

conjunto de novos medicamentos que se denominam, "medicamentos me too". São novos, mas não são medicamentos inovadores para o tratamento de uma determinada patologia.

Podemos referir um exemplo, no caso dos medicamentos anti-inflamatórios não esteroides, em que o princípio ativo fármaco inicial inovador, o diclofenac de sódio, iniciou um ciclo, tendo surgido posteriormente um número significativo de fármacos da mesma família, sem, no entanto, a molécula original deixar de ter o padrão de referência e ainda mais utilizado.



Os conhecimentos na área da biologia e da bioquímica permitiram reconhecer neste caso da patologia da dor, um processo bioquímico que permite entender a sua origem e por essa via foi obtido a um medicamento inovador que tem resultados efetivos sobre a diminuição da dor, principalmente nas artroses, (a nova molécula denomina-se, ciclogénase-2 ou COX-2), sem apresentar os inconvenientes gástricos próprios dos medicamentos anti-inflamatórios não esteroides.

O princípio lógico seguido, baseia-se no raciocínio de que todo o processo que origina uma deficiência fisiológica está liga-

do a uma situação que se pode comparar com a busca de uma chave para abrir uma determinada fechadura. Aberta a porta, todo um manancial de possibilidades se apresenta. A chave seria o fármaco que iria permitir aceder ao processo, ou encadeamento de processos químicos, responsáveis pelo problema (dor, falência de um órgão ou qualquer outro tipo de patologia orgânica). Sabendo o caminho e as várias implicações nos processos bioquímicos que estão presentes, é mais fácil chegar ao alvo pretendido, e condicionar o processo para impedir a sua evidência, isto é, neste caso o aparecimento da dor.

Mas voltando ao processo de obtenção de um novo medicamento, na nossa apresentação podemos avançar que a procissão ainda vai no adro, pois toda a panóplia de ensaios pré-clínicos e os ensaios clínicos que se seguem, vão ser decisivos para proceder à continuação do processo. Poucas são as moléculas ou fármacos que chegam a este estágio. A maioria dessas experiências não consegue superar esta fase e, o projeto fica fechado. Em regra, só um fármaco em 10.000, consegue acabar positivamente, e permitir obter um medicamento novo, eficaz com uma segurança adequada ao uso pela população. Tentaremos abordar proximamente esse tema tendo em conta fatores como, os estudos estatísticos nos ensaios clínicos e a realização desses mesmos estudos em centros de avaliação onde são realizados e, dos voluntários escolhidos para o efeito.

Eduardo Barata

Preparação para a reforma: De que modo as organizações podem contribuir?

O trabalho é uma atividade central na vida dos indivíduos que proporciona o acesso a rendimentos, promove as relações interpessoais, permite estruturar o dia-a-dia e contribui para o reconhecimento da identidade social. Nesse sentido, uma alteração na relação dos indivíduos com o trabalho tende a gerar modificações no quotidiano, sendo a passagem à reforma uma das principais mudanças que pode ocorrer (Fonseca, 2012). Além disso, considerando que a esperança média de vida tem vindo a aumentar, é previsível que as pessoas vivam mais anos na situação de reforma, razão pela qual a sua preparação adquire maior relevância.

A reforma deve ser perspectivada como um processo que decorre ao longo da vida, sendo que os recursos que se vão acumulando nessa trajetória (ex. económicos e de saúde) contribuem para diferentes modos de relação com a reforma, conforme captado na pesquisa de Rebelo (2021a). De um modo geral as pessoas tendem a não se preparar intencionalmente para a reforma, e por vezes quando se encontram



nessa situação poderão ter uma adaptação menos favorável face aos impactos que podem suceder no dia a dia. Tendo em conta o tempo que as pessoas dedicam à atividade profissional, muitas vezes na mesma organização o que suscita fortes sentimentos de pertença (ex. ao nível das relações sociais), torna-se fundamental as organizações terem um papel interventivo na preparação para essa nova fase do percurso



CONTABILIDADE E CONSULTORIA
Proximidade, confidencialidade e rigor

 214 420 036

 afernandeslopes@sapo.pt

 R Alfredo Lopes Vilaverde 7
2760-000 - Paço de Arcos



www.fla-associados.pt

de vida, tal como defendido pela Organização Internacional do Trabalho (1980) através da “Recomendação sobre os Trabalhadores de Idade”.

De acordo com Estacio (2013), o objetivo de um programa de preparação para a reforma é o de ajudar as pessoas a estarem mais conscientes do tipo de efeitos que podem surgir no quotidiano. Apesar da escassez de práticas laborais de preparação para a reforma (Kalt e Kohn, 1975; Yang e Devaney, 2011), a literatura científica tem avançado com propostas nesse domínio (Rebelo, 2021b; Almeida, 2021; Saveia, 2016), das quais se destacam algumas:

- 1) O ajustamento do horário de trabalho;
- 2) A mentoria/transferência de conhecimento;
- 3) O apoio psicossocial;
- 4) O desenvolvimento de parcerias de âmbito desportivo e sociocultural.

Naturalmente que a articulação destas práticas potencia um melhor resultado no planeamento da reforma beneficiando os trabalhadores que vão passar por essa mudança, sobretudo através de uma transição mais gradual, mas também resulta em van-



tagens para as próprias organizações, como por exemplo ao nível da passagem do conhecimento das pessoas que se vão reformar para os trabalhadores que permanecem na empresa. No final do programa sugere-se a realização de uma avaliação com o objetivo de se introduzir melhorias no processo, de forma a corresponder continuamente às necessidades dos trabalhadores e das entidades empregadoras.

Devido à lacuna existente de programas laborais de preparação para a reforma, este tema pode revestir-se de um terreno fértil para a atuação dos sindicatos ao nível da negociação coletiva. Esta foi apenas uma das conclusões de uma apresentação do estudo de Pós-Doutoramento do autor do presente artigo, realizada no dia 29 de novembro de 2023 na sede da UGT.



Mercedes-Benz

Auto Caxiense

R.A. Mercedes



smart

**MECÂNICA
PINTURA EM ESTUFA
ELECTRICISTA
BATE-CHAPA**

**BANCO DE ENSAIO
COMPUTADOR DE TESTES**
(diagnóstico de avarias)

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

autocaxiense@sapo.pt
Tel. 21 443 51 42
21 446 13 36

Referências bibliográficas

Almeida, Carolina Roça de (2021), *A Transição da Vida Ativa para a Reforma em Portugal: Perspetiva dos indivíduos com mais de 55 anos*, Dissertação de Mestrado em Políticas de Desenvolvimento de Recursos Humanos, Lisboa, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Universidade de Lisboa.

Estacio, María Emilia Guevara (2013), “Preparación para la jubilación: diseño de un programa de acompañamiento psicológico”, *Visión Gerencial*, n. 1, pp. 103-122.

Fonseca, António Manuel (2012), “Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos”, *Sociologia*, número temático: “Envelhecimento demográfico”, n. 2, pp. 75-95.

Kalt, N. C. e M. H. Kohn (1975), “Pre-retirement counseling: characteristics of programs and preferences of retirees”, *The Gerontologist*, v. 15, n. 2, pp. 179-181.

Rebelo, Bruno Pereira de Andrade (2021a), *Reformados e modos de relação com a reforma*, Tese de Doutoramento em Sociologia, Lisboa, Escola de Sociologia e Políticas Públicas, ISCTE-Insti-

tuto Universitário de Lisboa.

Rebelo, Bruno Pereira de Andrade (2021b), “Preparação para a Reforma: Uma Prática de Gestão de Recursos Humanos”, *Revista Intervenção Social*, Universidade Lusíada de Lisboa, n. 57/58, pp. 409-430.

Saveia, João Manuel (2016), “Programa de Preparação para a Reforma: um relato da experiência de organizações angolanas”, *Atas do XVI Encontro Nacional de Sociologia Industrial, das Organizações e do Trabalho: Futuros do Trabalho: Políticas, Estratégias e Prospetiva*, realizado a 27 e 28 de novembro de 2015, na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa, pp. 217-232.

Yang, Ting-Ying e Sharon A. Devaney (2011), “Intrinsic Rewards of Work, Future Time Perspective, the Economy in the Future and Retirement Planning”, *The Journal of Consumer Affairs*, v. 45, n. 3, pp. 419-444.

Bruno Rebelo

Gestor de Recursos Humanos apaixonado pelas áreas de Educação, Cultura, Emprego e Envelhecimento Ativo.

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

O melhor poema

Talvez
Que o nosso melhor poema
Escrito a quatro mãos
Inês,
Tenha sido a apresentação
Dos nossos dois livros,
Feita a meio deste
Mês
Quando as pessoas disseram
Que ao lado de uma grande mulher
Está sempre um grande homem,
Pela primeira
Vez.

Queridos Pais

Só hoje percebi
A importância da data do meu nascimen-
to,
17 de Agosto,
Pois foi nesse dia
Que quatro dos meus irmãos gémeos,
João, Paulo, Jorge e Ricardo
Viram a luz do dia em Hamburgo, em
1962,
Com o nome imortal de,
THE BEATLES.
Claro que tenho muito mais
Irmãos gémeos, de que nunca me esqueço,
Guilherme, Real, Eça, Pessoa, Torga,
Pois fazem parte dos meus dias.

José Aguiar Lança-Coelho

Era uma vez...

Há mil composições
para as palavras
Mas só há sete notas
musicais
Pra te cantar...



Sete notas musicais
Para expressar as emoções
daquela história
que nunca se esquece de viver
E como coelho retirado da cartola
bate à porta da memória
Faz-me lembrar...

Nós dois lá atrás,
Era uma vez.

Então agora
Queria poder tocar uma guitarra
um piano, saxofone ou violino
E em noite de estrelas
Lembrar do teu desejo
Que era imenso, e eu não sabia
E te abraçar...

Com sete notas musicais
compor aquela sinfonia
de mar sereno ou tempestade
de poentes e saudade...
E que saudades do teu beijo
De voltar no tempo,
Recomeçar...

Nós dois lá atrás,
Era uma vez.

Maria de Lurdes Godinho

Acima de mim

*olhei para cima e deparei com um manto
de azul pintado
uma bola de amarelo rasgado
um ou outro farrapo branco navegando a
contento do vento
fiquei parvo, abismado
que era aquilo que se estendia infindo
acima de mim?*

*de que nunca me apercebera
será do olhar sempre cabisbaixo?
da gravidade que me cola os olhos ao chão
enterrados que sempre estão na ilusão
a cada passo procurada, ansiada?*

*olhei de novo e não tinham fugido
o manto de azul pintado
a bola de fogo amarelado
cada farrapo imaculado*

*tenho de o fazer mais vezes
de erquer a voz, o corpo, o olhar
de esses elementos enfrentar e com eles me
entreter
jogar a vida nas suas mãos e deixar sim-
plesmente acontecer*

Miguel Santos Teixeira

Deus será sádico?

*Quando verbalizo Deus nas minhas
conversas
Debato-me na descrença, em surdina
Um tanto patético, sem adrenalina
Para enfrentar histórias milenares adver-
sas.*

*Sempre que ocorrem guerras, maldições
E nelas se derrama sangue na Terra
Santa
Tudo me comove, tudo me espanta
E ponho em causa esse divino de vilões.*

*Deus será sádico por não parar as guerras
Pela Judeia escorrendo mares e serras
E pelos homens, desistindo de suas com-
paixões?*

*Não sei, mas sendo todo-poderoso
Deixa que se morra neste reino belicoso
Transformando a fé em desilusões.*

Mário Matta e Silva



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

Podes sempre fazer melhor

Podes sempre fazer melhor. Podes sempre chegar mais longe. Os dias desafiam-te a ires aperfeiçoando-te interiormente. Como se lapida um diamante. Não tenhas pressa, mas que nunca te falte a determinação e o foco. Tu és um diamante. Também és uma rosa. Tu és tudo o que há precioso no mundo. Desfolha cada pétala da rosa, entretém-te na beleza e no brilho que vêm de dentro de ti. Vai vendo como a luz vai sendo cada vez mais intensa, inebria-te com ela, que é como o mais refinado e delicioso dos licores. Sim, podes sempre fazer melhor. Podes sempre chegar mais longe. Podes chegar ao âmago do teu ser maravilhoso. E quando te habituares ao ritmo a que te aproximas da luz, vais sendo cada vez mais a própria luz, vai nascendo em ti o dia, que é a própria eternidade. Mas não tenhas pressa, desfruta antes o momento, vê como tudo é belo à tua volta, o diamante, a rosa, a perfeição que te chama e que te segreda ao ouvido: “Podes sempre fazer melhor. Podes sempre chegar mais longe.”.

Sim é possível

*Sim, é possível fazer um mundo melhor.
Sim, é possível semear pelo mundo amor.
Sim, é possível vencer o ódio e a destruição.
Sim, é possível fazer florir o nosso coração.
Sim, é possível acabar com o flagelo da guerra.
Sim, é possível derrubar muros por toda a terra.
Sim, é possível dar de comer a toda a gente.
Sim, é possível fazer sorrir quem tanta dor sente.
Sim, é possível ter a pureza de uma criança.
Sim, é possível não deixar morrer a esperança.
Sim, é possível, mesmo quando o mal impera, esperar com fé a chegada de uma nova primavera.
Sim, é possível, em nome da poesia e da beleza, manter dentro de nós a luz da fé acesa.
Sim, é possível fazer um mundo melhor.
Sim, é possível semear pelo mundo amor.*

Jorge Chichorro Rodrigues



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

Esta notícia, se assim se pode chamar, chegou-nos pela voz de um dos nossos seguidores e fala daquilo que um dia viu e não mais o abandonou. Seria injusto não partilhar esta sua visão pelas suas próprias palavras. Por isso, o que se segue, é o texto integral que fez chegar à “A Voz de Paço de Arcos” e que, desde já, agradecemos.

Grito de liberdade

SOU LIVRE
SOU LINDA
SOU LOUCA
SOU LUTA
SOU MINHA

Sei deste poema há anos e sempre que por aqui passo, revisito-o, releio-o e medito! Desta vez, aproveitei a fachada florida e fotografei. Não sendo habitante de Paço d’Arcos, cultivo esta forte poesia, de escrita feminina, tentando imaginar como era esta bela mulher, porque só pode ser bela quem escreve com tanta beleza. Imagino, ou quero que seja, uma boa onda de Abril livre, que por aqui passou, e aqui ficou estes versos na esperança de que um dia alguém parasse, atraído pelo grito de liberdade, seduzido por esta voz poderosa e misteriosa, que me encantou.

Este ano as buganvílias primaram pela grande mancha florida que coroa o poema gritado num muro qualquer, meio escondido, quase a medo, como tivéssemos andado para trás e voltasse o tempo do



silêncio e da censura. Terá sido escrito em tempo do 25 de Abril? Não sei. Só sei que desta vez vai ser o local de culto de muitos habitantes de Paço d’Arcos.

Para isso convido “A Voz de Paço d’Arcos” a dar-lhe o tratamento jornalístico que merece.

Viva a Liberdade e a Democracia.

*Jorge Sales Golias
Capitão de Abril*



LAVANDARIA

OS ARCS

RUA PATRÃO JOAQUIM LOPES, 15
PAÇO D'ARCOS

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

TELEF. 214 436 731
2780 OEIRAS

Comemoração dos 50 Anos do 25 de Abril de 1974 (II)

Continuamos de seguida, a evocar todas as datas até o 25 de Abril de 1974, em que houve tentativas de derrubar a Ditadura Militar instituída em 28 de Maio de 1926, e continuada pelo Estado Novo salazarista, após o referendo da Constituição de 1933, em que todas as abstenções contaram como votos a favor.

O QUARTO 25 DE ABRIL

A 26 de agosto de 1931, rebentou uma revolta na capital, contra a Ditadura Militar, liderada pelos coronéis Utra Machado e Hélder Ribeiro. Após serem derrotados, alguns revolucionários fugiram para Espanha, como são os casos do civil Manuel Vasques e do capitão Américo Sanches que levaram os seus aviões de combate. Verificaram-se verdadeiros atos de guerra civil, com barricadas e fogos de artilharia, que culminaram em dezenas de mortos e milhares de feridos e prisioneiros, contando no Continente, com a participação da classe operária das cidades e das suas organizações.

O QUINTO 25 DE ABRIL

A 27 de Novembro de 1931, o Regimento de Infantaria de Bragança revolta-se contra a Ditadura militar, mas também não consegue os seus intentos. Embora tivesse como finalidade agregar unidades do Norte e atingir o Porto.

A 30 de novembro, apreendido a Sarmento Beires o «Projeto de Plataforma de Frente Única das Forças Populares Motoras da Democracia», um programa unitário de tendência socialista negociado, no primeiro semestre do ano, no exílio galego.

O SEXTO 25 DE ABRIL

A 28 de Novembro de 1933, numa nota oficiosa da Presidência do Conselho, é revelado que estava marcado para a noite de 20 para 21 deste mês, um movimento revolucionário, que as autoridades desarticularam.

Foram feitas diversas detenções, entre as quais está o aviador Sarmento de Beires.



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)

O SÉTIMO 25 DE ABRIL

A 18 de Janeiro de 1934, ocorreu um dia de luta operária na defesa dos sindicatos livres e contra a sua corporativização, sendo a sua organização assegurada pela CGT e o PCP. A greve revolucionária não é geral como estava previsto, embora ocorram algumas ações contra o regime: cortes de linhas férreas em diversos locais do país; greves de corticeiros, descarregadores e motoristas em Almada; sabotagem da central elétrica de Coimbra e de máquinas na Fábrica de Material de Guerra, em Braço de Prata. Na Marinha Grande trabalhadores armados dominam a vila durante algum tempo, invadindo a Câmara Municipal, os correios e o posto da GNR, organizam-se e resistem às forças militares que,

vindas de Leiria, cercam a localidade e sufocam a rebelião.

Salazar refugia-se no Governo Civil de Lisboa e depois no Regimento de Caçadores nº5. O ministro do Interior anuncia a prisão de dezenas de “perigosos indivíduos” em vários pontos do País, como Lisboa, Setúbal, Coimbra, Marinha Grande, sendo apreendidas bombas e diverso armamento nesta última e na capital do País.

(Continua no próximo número)

José Aguiar Lança-Coelho
(Licenciado e Mestre em Filosofia pela
FLUCL)

*Escreve de acordo com
a antiga ortografia*

“A MERENDA”

Saudamos a já histórica padaria e pastelaria “A Merenda,” pelos prémios conquistados, a nível nacional!

Bolo Rei - Medalha Bronze 2023

Bolo Rainha Inovação - Medalha de Prata 2023



Visite-nos na Rua Sampaio Bruno, 127, Lojas 7, 8, 2775-279 Parede. Esperamos por si!



O Estafermo e a Triste-Feia

Por muito que se esforçassem nunca conseguiriam sequer aproximar-se da realidade que vou relatar. Era tão feio, tão feio, que lhe chamavam o Estafermo. O seu nome de baptismo era Emanuel. A sua fealdade estava bem patente apenas no seu rosto. Todo o resto do corpo era bem modelado. Parecia que tinham implantado uma horrível cabeça naquele belo corpo. E quando digo que tudo na cabeça era horrível, tenho até dificuldade em descrevê-la. Vou tentar: O recorte do rosto, já de si era desigual, mais comprido de um dos lados; os olhos exorbitados e muito juntos, e um mais acima que o outro. O nariz, além de comprido era largo e encavalitado ao meio, terminando como o bico de uma ararara. A boca era grande, beijuda; os dentes do maxilar superior desalinhados e muito grandes; os do maxilar inferior, embora mais alinhados, deixavam as gengivas aparecerem quando falava, ou ria. Mas nem tudo era feio no Estafermo. Como já dissemos o corpo era esbelto e o Emanuel era educado no trato com as pessoas; tinha uma voz máscula e agradável; era alegre, risonho e bem-humorado. Esta tosca descrição ainda assim não dá senão uma

pálida ideia da fealdade. Mas, à falta de melhor, pode ajudar a ficar-se com um esboço. Hoje em dia, há quem se refira a estafermo, como ofensa a alguém de quem não se gosta, ou a alguém que nos pisou os calos e nem sequer nos pediu desculpa... Porém a origem da expressão, parece derivar de um apetrecho usado no Picadeiro Real do Palácio de Belém que servia para testar a perícia de cavaleiros. Consistia num boneco tosco e mal-encarado, representando a parte superior de um corpo humano. O treino dos cavaleiros consistia em, galopando o cavalo, tendo na mão direita uma longa lança, tentar bater no escudo do Estafermo e, rapidamente dar uma guinada no cavalo tentando não ser atingido pelo chicote. Para nova tentativa, um funcionário repunha o boneco na posição inicial correcta, dizendo para o cavaleiro que fosse tentar nova investida, que o boneco estava pronto, gritando “Está Fermo”, ou seja estava firme. Falámos do Emanuel que seria feio como a “noite dos trovões”, talvez mais feio que uma “bota da tropa” como se di-





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



zia quando se queria referir a algo feio. Vamos agora reforçar a fealdade de outra pessoa, agora em dose dupla: Chama-vam-lhe a Triste-Feia. E, na realidade ela era triste e feia. Mas o nome dela era Angélica. Tal como no Estafermo, sendo feia no rosto, o seu corpo era delicado e bem formado e, pormenor interessante, tinha uns lindos e longos cabelos de uma cor mais loira que uma espiga de trigo pronta para ser ceifada. Esquecia-me de referir que ambos, a Angélica e o Emanuel, eram jovens, na casa dos 19 anos, eram órfãos e nem sequer tinham conhecido os seus progenitores. Posso adiantar que eles se conhecem há algum tempo e estão apaixonados. E quem “ama o feio, bonito lhe parece!”

Viremos agora a nossa atenção para o que se está a passar no Céu. Não no que temos sobre as nossas cabeças, mas aquele onde se encontra o Ser Criador e onde se encontram as almas de quem se portou bem. Está Deus sentado na Sua cadeira e, à sua volta, estão vários anjinhos que O escutam e Lhe fazem perguntas.

Diz um deles: - Porque é que, tendo Tu as capacidades de saber tudo, poderes tudo e estares em toda a parte, deixaste que aqueles dois seres fossem tão feios? - a Divindade sorri e responde: - Boa pergunta Rafael! Já pensaste que há pessoas lindas de feições e feias, más, vingativas, e eles são lindos porque são bons, honestos, agradáveis. E já viste que Eu os fiz gostarem um do outro, para a Triste-Feia passar só a ser Feia! - O anjinho volta a perguntar: - Mas como foi que os Fizeste tão feios? - responde Deus: - Apesar de todas as Minhas capacidades Eu não Crio as pessoas, nem as coisas, uma a uma.

Tive um trabalhão para criar um Código Genético, para não ter de andar sempre a fazer coisas vivas. Porém, por vezes, o Código origina esses seres feios. Se soubesses a trabalhadeira que deu fazer as impressões digitais, e as caras, tudo diferente de pessoa a pessoa. Mesmo assim, ainda não consegui nos gémeos. Um dia destes Vou actualizar e melhorar o Código, pois eles lá em baixo andam já a saber demais e intrometem-se no que Eu fiz... - replica o anjinho: - Mas tu podes tudo, sabes tudo, e estás em toda a parte, porque é que não os impedes?

- Já viste que eles já só querem trabalhar 35 horas, fazem greves, e Eu fiz tudo em 7 dias, dia e noite, e só Descansei ao domingo. Matam-se uns aos outros, guerreiam-se em meu Nome e em nome de outros confrades quase deuses, que me imitam. Qualquer dia Tenho de apagar o que fiz e voltar a fazer tudo de novo. Da primeira vez Mandeí-lhes o Dilúvio. Não deu resultado! Fui à Terra e mostrei-lhes que deviam ser amigos, que eram todos iguais. Sabes o que Me fizeram? Mata-ram-me. Felizmente que Eu posso ressuscitar. Mas desta vez Mando-lhes chuvas torrenciais, fogos devastadores, frios de rachar, calores que quase os derretem, tremores de terra... E quando eles acabarem todos, volto a Fazê-los mais bem feitos. Agora, anjinho Rafael, para não ficares triste, Vou casar o Emanuel a quem lhe chamam o Estafermo, com a Angélica, a tal Triste-Feia, e eles vão ter dois filhos, uma menina e um menino, tão lindos como vocês anjinhos bons. Apenas não lhes Vou pôr asas!

Carlos A. S. Aguiar

Associação Coração Amarelo, uma instituição atenta aos outros...,apontamento do sócio Manuel Barão da Cunha

A Associação Coração Amarelo foi criada em 2020.05, por sete senhoras atentas aos outros, e, desde então, tem vindo a tentar diminuir a solidão dos mais velhos, através do trabalho de delegações regionais, coordenadas pela Direção Nacional, tendo eu pertencido à 1.^a que foi presidida pelo já falecido Manuel de Lucena. Agora é por uma das sete fundadoras, a dra Rosa Araújo.

Atua, essencialmente, em Agualva/Cacém, Amadora, Cascais, Chaves, Lisboa, Funchal/Madeira, Oeiras, Porto, Porto de Mós e Sintra...

No passado dia 12 de Dezembro, a Delegação de Oeiras, presidida pela dra Paula Sobral, realizou um convívio muito simpático, no Hotel Real, com cerca de 70 pessoas...



Na fotografia, vê-se a dra Aline Bettencourt a falar. Foi vereadora da Câmara Municipal de Oeiras e presidente da Delegação de Oeiras. O 1.º homenageado, a contar da esquerda, é o dr. Luís Cabral que também foi dirigente da Delegação de Oeiras.

Na mesa da esquerda estão Glória Torrado, que foi dirigente do Centro Cultural de Oeiras e o major piloto aviador

Carlos Acabado, autor de vários livros. E na seguinte, a presidente da Direção Nacional mais dois membros daquela Direção, Francisca Correia e Irene Sequeira; e também lá esteve a dra Teresa Bacelar, atual vereadora da ação social da CMO... Em 2024.05.09, 5.^a feira, 14h30, na Livraria Municipal Verney está prevista a tertúlia: Atenção aos outros e a Associação Coração Amarelo, com presidente da Delegação de Oeiras, dra Paula Sobral.



Fotografia de lançamento de livro da Associação «Menos Solidão», em 2023.05.03, no Centro de Ação Social de Oeiras, do IASFA, incluindo a presidente da Associação, representante da CMO, diretor do CAS. Oeiras, MBC e editor Daniel Gouveia.

E em 2023.05.22, 4.^a feira, 14h30, no CAS. Oeiras: Atenção aos outros e a Associação Coração Amarelo, continuação, com presidente da Direção Nacional, dra Rosa Araújo.

M.B.C

Em “A Voz de Paço de Arcos” lê-se o dia-a-dia da nossa região

Leia e desfrute de “A Voz de Paço de Arcos” no formato digital

Em avozdepacodearcos.org encontra em formato digital artigos, notícias, atualidades, o que de mais marcante acontece em Paço de Arcos e nas localidades circundantes. Leia confortavelmente, sempre e onde quiser, o que de mais importante acontece na nossa região.

Dê a conhecer o seu negócio 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 avozpacarcos@gmail.com e faça-se ouvir em “A Voz de Paço de Arcos”.

Leia e desfrute de “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 (avozdepacodearcos.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 apetercer, 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.

Ano novo, novos projectos e ideias

Com a chegada de um novo ano, são também muitas as ideias e projectos que temos em mente para este nosso veículo de comunicação local. Sempre a querer evoluir e, desse modo, chegar mais perto da população, “A Voz de Paço de Arcos” promete um ano de entrega a estes propósitos, suportado pela equipa que a ele se dedica, mas também pelo apoio e acompanhamento dos nossos sócios e fiéis seguidores. Pois são vocês, que nos seguem e leem continuamente, aqueles que justificam todo o nosso empenho e dedicação, e que são o nosso “combustível” para fazer sempre melhor. A todos vós, os nossos sinceros votos de um excelente 2024, continuamente preenchido por boas notícias sobre a nossa região.

Miguel Teixeira

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

Festas tímidas

É pocas de festividades podem ser autênticos pesadelos para algumas pessoas.

Muitas são tímidas, ou sentem-se estranhas ou acanhadas, em situações sociais. Provavelmente, não serão as únicas. Nem toda a gente gosta de ser o centro das atenções, gosta de comunicar, expor-se ou participar em eventos comemorativos.

Embora as reuniões sociais possam ser muito agradáveis, especialmente quando estamos rodeados de pessoas cuja companhia gostamos, há eventos sociais dos quais participamos, mas, às vezes, desejávamos estar noutro lugar. Essas ocasiões podem ser a causa de muita ansiedade e constrangimento. Podemos até sentir que todos os outros se estão a divertir, exceto nós.

No entanto, a verdade é que toda a gente já se sentiu tímida e estranha alguma vez. Uma das melhores formas de superar a timidez, em reuniões sociais, é concentrar-se nas pessoas ao seu redor. Se pensar de que as outras pessoas também podem estar a sentir-se estranhas ou tímidas, a ideia de falar com elas pode ser menos intimidante ou opressora.

Na próxima vez que houver um evento social em que se sinta nervoso em participar, pode tentar este exercício: passe algum tempo com os olhos fechados e respire profundamente. Quando se sentir pronto, crie a sua própria zona de conforto, visua-

lizando-se cercado por uma luz branca e quente que o protege, mas aceita os outros. Imagine as pessoas no evento a serem atraídas a si por causa dos sentimentos afáveis e calorosos que irradiam. Antes de chegar ao evento, reserve um momento para espalhar essa mesma luz de aceitação amorosa para todos ao seu redor, como se fosse o seu

convite de entrada. Sorria e cumprimente as pessoas calorosamente. Experimente ir ter com alguém que está sozinho e apresente-se.

Quando irradiamos aceitação, abertura e receptividade, as pessoas tendem a corresponder da mesma forma.

Concentrarmo-nos em como podemos fazer com que outras pessoas se sintam à vontade pode ajudar-nos a

esquecer as nossas próprias inseguranças. No processo, acabamos por fazer as mesmas conexões que procuramos.

Na próxima vez que participar numa reunião social, convide algumas pessoas para se juntarem a si, na sua zona de conforto, que criou com tanto amor e intencionalidade. Desfrute do prazer de estar rodeado pelo calor das suas amizades.

Festas felizes!



Sara B. Carvalho

Grupo Tertúlico “Os Bardinós” Jantar de Natal

As Assembleias Gerais do Grupo Tertúlico “Os Bardinós” referentes ao ano de 2023 tiveram no passado dia 30 de Novembro, nas instalações da “Casa Galega” dos nossos Amigos Marina e Fernando, em Paço de Arcos, o seu encerramento com a presença das esposas de alguns dos Bardinós.

Compareceram em número significativo, apesar de se continuar a contar e a sentir as faltas forçadas por motivos de saúde de alguns Bardinós, que sempre lembramos e cuja falta é sempre sentida de forma saudosa e carinhosa.

Da ordem de trabalhos constavam entradas diversas, um bitoque de lagosta e para encerramento o inevitável doce variado, sempre acompanhados de uns néctares especiais e que proporcionaram uma digestão dos assuntos tratados, mais a preceito. Como não podia deixar de ser, os temas actuais e outros mais antigos de Paço de Arcos foram sendo abordados e discutidos, causando nalguns casos alguma nostalgia por serem mais significativos para tod@s os presentes.



Os trabalhos foram encerrados com a respectiva foto de família, não sem antes se ter agradecido a presença de todos e aos anfitriões a sua atenção, amabilidade e a fantástica recepção que nos proporcionaram e tornaram mais festiva a Assembleia.

Recordamos ainda o empenho que teremos de ter, inclusive o comércio tradicional, para tornar possível a reversão da Junta de Freguesia de Paço de Arcos.

Os votos de umas Festas Felizes foram as despedidas condizentes com a quadra que se avizinha.

*O Mandante, Carlos André
(Fotos de João José Bértolo
e Vítor Martinez)*



JOSÉ DE CASTRO – Lembrado, recordado, imortalizado

Dando continuidade à tradicional homenagem ao ator José de Castro, que todos os anos pelo dia 18 de Novembro tem lugar em Paço de Arcos, sua terra natal, este ano o evento rodeou-se de condições mais adequadas à estatura do ator no panorama cultural Português, nomeadamente nas artes da dramaturgia.

Com início na romagem ao monumento erigido em seu nome, com os devidos discursos pelos representantes da CMO, UFOPAC e ACAVPA, e a deposição da coroa de flores junto ao seu busto, seguiu-se a segunda parte do programa, então já no recentemente inaugurado auditório em seu nome.



nagem, esta intitulada “Vida e poemas de Natália Correia”.

E terminava assim este dia memorável. Já sob o olhar da noite escura, que desse modo observava em cada rosto que abandonava o Auditório José de Castro, a felicidade por mais um momento de associativismo, partilha e recordação daquele que aqui nasceu, cresceu e se fez um dos maiores atores de todos os tempos em Portugal.

Ano que vem cá estaremos para voltar a recordá-lo, pois esse é o papel dos que ficaram e, orgulhosamente, herdaram este seu legado e assim se comprometem a perpetuá-lo.

Miguel Teixeira



Aí, e fazendo uso do equipamentos e acomodações à altura do homenageado, tivemos o prazer de assistir a uma conversa informal com Fernando Dacosta, que nos brindou com uma apresentação exemplar sobre “Quem foi José de Castro”.

Findo este momento de partilha de memórias e recordações sobre o grande homem e ator que foi José de Castro, foi outro nome enorme da nossa cultura que teve honras de uma performance pelo Grupo de Teatro Bastardo. Falamos de Natália Correia, aqui também alvo de justa home-



Aluna de Paço de Arcos vence prémio do júri

Havíamos noticiado anteriormente o feito, já de si grandioso, de 3 dos 30 finalistas ao concurso The Sovereign Art Foundation (SAF), Prémio para Estudantes Portugal 2023, serem da Escola Secundária Luís de Freitas Branco, em Paço de Arcos. Agora, é ainda com mais orgulho que anunciamos a atribuição do prémio maior do concurso The Sovereign Art Foundation (SAF), Prémio para Estudantes Portugal 2023, relativo à escolha do júri internacional, à aluna Sara Teixeira, com o seu trabalho “No Surprises”.

Diz a artista sobre a sua obra, em óleo sobre tela:

“A minha obra é inspirada na música “No surprises” dos Radiohead. E sobre o medo e desespero de vir a viver uma vida monótona e aborrecida e envelhecer com arrependimentos. Esta pintura é a minha interpretação deste tema e uma chamada de atenção para não nos encaminharmos para uma vida “with no alarms and no surprises”, como diz a música.”

O futuro afigura-se promissor para esta jovem artista, a quem desde já endereçamos os nossos parabéns e votos de maior sucesso no seu futuro.



À imagem da edição do ano anterior, os trabalhos finalistas foram alvo de exibição em Estremoz, no espaço Howard's Folly, de onde seguiram posteriormente para a Sociedade Nacional de Belas Artes, onde, a 28 de Novembro, teve lugar a cerimónia de entrega dos prémios aos vencedores deste certame de arte.

Que as próximas edições deste certame possam confirmar a qualidade artística que brota das nossas escolas diariamente, permitindo, deste modo, mostrar às comunidades que o futuro nacional ao nível das artes existe, mas que deve ser constantemente incentivado e apoiado para, posteriormente, poder ser, assim, aplaudido.

Miguel Teixeira

Próximas Tertúlias

01.24, 4.ª feira, no CAS. Oeiras, 14h30, Atenção aos outros e o Município de Oeiras, continuação, com vereadora dra Teresa Bacelar.

2024.02.08, 5.ª feira, 14h30, na L. Verney: Atenção aos outros e Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos da Freguesia de Oeiras e S. Julião da Barra, com Rogério Pereira.

02.28, 4.ª feira, 14h30, no CAS. Oeiras: Atenção aos outros e a Dignidade da Pessoa Idosa, com Instituto Português de Proteção à Pessoa Idosa, representado pelo presidente da Direção, **enfermeiro Pedro Costa; Ordem dos Enfermeiros, Associação Portuguesa de Psicogerontologia e Liga Portuguesa dos Direitos Humanos.**

Sopa

Caldo de legumes com ravioli

(4 pessoas – preparação 20 minutos)

Ingredientes

300 gr de ravioli de carne
300 gr de mistura de legumes cortados
aos pedaços

1,5 l de caldo de galinha

2 dentes de alho

1 cebola

1 colher (sopa) de margarina

1 malagueta

2 folhas de majoricão

Sal

Preparação

• Refogar ligeiramente os alhos e a cebola
picados na margarina



- Junte a malagueta e os legumes e deixe
estufar 2 minutos.
- Regue com o caldo da galinha quente e
junte raviolis temperados com sal
- Deixe cozinhar por 5 minutos
- Rectifique os temperos
- Distribua por quatro pratos fundos e
aromatize com folhas de manjeriço
- Sirva bem quente

TERTÚLIA CULTURAL DE OEIRAS

SAÚDE E ARTE



com
**Dr.ª Eduarda
Oliveira**

Médica Pneumologista
Artista Plástica
Professora de Pintura
Actual Presidente da USO

Coordenação e Apresentação de Fátima
Pissarra

Livraria-Galeria Verney, dia 24 de Janeiro 2024, 15:00
(Entrada Livre)

Rotary
Club de Oeiras

Palestra - Debate

A Ética e os Valores Morais no Desporto e na Publicidade

Oradores :

 **Carlos Albuquerque**
(Jornalista RTP)

 **José Maria Dias Costa**
(Publicidade e
Marketing)

Local: Salão Nobre do
Palácio do Marquês Pombal
22 de Janeiro 2024 às 21:00h

Apoio de:

 **OEIRAS
VALLEY**

Prato Principal

Frango com limão e alecrim

(4 pessoas – preparação 60\70 minutos)

Ingredientes

- 1 frango de 2 kilos cortado aos pedaços
- 2 colheres de azeite
- 15 gramas de manteiga sem sal
- 2 dentes de alho esmagado
- 125 ml de vinho branco seco
- 1 raminho de alecrim
- 2 colheres (sopa) de sumo de limão
- 6 tiras de casca de limão cortados em pedaços finos
- Sal e pimenta (q.b)

Preparação

- Coloque numa caçarola de barro, o azeite e a manteiga
- De seguida acrescente os pedaços de

frango, com a pele virada para baixo, e deixe alourar um pouco e depois junte o alho

- Deixe cozinhar por 45 a 50 minutos, virando o frango algumas vezes.
- Quando cozido (a gosto) retire o frango da caçarola e coloque numa travessa aquecida e tape.
- Desprezando o alecrim, retire o excesso de gordura da caçarola
- Junte o sumo de limão e as tiras da sua casca. Ferva em lume vivo mexendo algumas vezes.
- Volte a por o frango na caçarola. Sirva com arroz branco Basmatti e salada mista (alface, tomate, rúcula, endivas e nozes).



Sobremesa

Bolo de Banana com Abacaxi

Ingredientes

- 1 chávena de açúcar mascavado
- 6 colheres de (chá) de linhaça hidratada por 100ml em 1/4 água, até formar um gel
- 1 pitada de sal
- 3 bananas com casca
- 1 colher de (chá) de canela em pó.
- 3/4 chávena de óleo de coco
- 1 chávena de aveia integral
- 1 chávena de farinha de arroz
- 1 chávena de fermento

Preparação

- 1) Pre-aqueça o forno a 180º

- 2) Na liquidificadora, bata o açúcar mascavado, a linhaça hidratada, o sal, as bananas com casca, a canela e o óleo de coco

- 3) Numa taça, adicione os ingredientes secos à mistura de banana batida e misture

- 4) Numa forma de bolos redonda, disponha uma camada feita com as rodellas de abacaxi e deite-lhe a massa por cima.

- 5) Leve ao forno durante 30 minutos



Receitas Caty Soares

RESTAURANTE

Mamma Donella

COZINHA ITALIANA



Paço de Arcos

Estrada de Paço de Arcos , 6-B

VISITA-NOS



210 948 909



Villa
OEIRAS
VINHO GENEROSO

CARCAVELOS
DENOMINAÇÃO DE ORIGEM CONTROLADA



Ofereça o nosso Património.

VINHO PRODUZIDO POR:

OEIRAS VALLEY
MUNICÍPIO OEIRAS