

# A Voz de Paço de Arcos



*Rótulo das últimas décadas do século XIX do Vinho Paço de Arcos da propriedade do Conde das Alcáçovas, com imagem do palácio. Da coleção de Eduardo Cintra Torres, reproduzido no seu livro "História da Publicidade em Portugal", uma edição da Fundação Amélia de Mello em novembro de 2023, a cargo da ed. Príncipe*

## 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.



Da colecção de Eduardo Cintra Torres

## 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:** Antonieta Barata; Carlos Albuquerque; Caty Soares; Eduardo Barata; Ena Camelo; Graciela Candeias; Jorge Chichorro Rodrigues; José Aguiar Lança-Coelho; José Alfaia; José Lopes; José Marreiro; José Mendonça; Luís Alvares; M.B.C.; Margarida Almeida; Maria de Lurdes Godinho; Mario Matta e Silva; Miguel Teixeira; Roberts Araújo; Sara Carvalho; Susana Duarte e Tiago Miranda.

**Fotografia:** José Mendonça e Carlos Ricardo

**Capa:** colecção de Eduardo Cintra Torres

**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



O ano de 2024, ainda no seu início, é de extrema importância para o futuro de todos nós, não podendo “A Voz de Paço

de Arcos” ficar alheia ao que ele nos vai trazer. Procuraremos manter-nos fiéis aos nossos leitores, focando-nos sobre os principais eventos da nossa comunidade, com especial ênfase para a cultura e para a vida em sociedade. Mais uma vez promoveremos um concurso de fotografia (vidé pág. 26), aberto às cinco freguesias do concelho, e passeios culturais, estando o primeiro destes previsto para o Centro de Interpretação das Linhas de Torres Vedras. Outro, a realizar em outubro ou novembro, está ainda por definir. “A Voz de Paço de Arcos” apoiará também outras atividades culturais, tais como a Festa Anual José de Castro e iniciativas da Associação Portuguesa dos Amigos dos Castelos. Refira-se uma visita feita pelo nosso diretor, José Marreiro, e outros elementos do jornal, à Universidade Sénior de Oeiras, com o objetivo de aprofundar as relações com esta instituição.

A importância de 2024 traduz-se na realização de eleições legislativas a 10 de março, no nosso país, isto numa altura em que o mundo está a passar por duas guerras sem fim à vista e, mais para o fim do ano, os Estados Unidos da América terão eleições presidenciais, de profundas repercussões para a comunidade internacional. O voto, convém lembrar, é um ato cívico, e é realmente o fundamento da democracia. Quem não vota não pode depois queixar-se da governação. Apelamos, pois, aos nossos leitores para que não deixem de ir votar, para consolidar a democracia que nasceu a 25 de abril de 1974. Tenhamos esperança num mundo melhor, mesmo no meio do nevoeiro. Honremos aqueles que lutaram pela liberdade no nosso país e não deixemos que o desânimo se apodere de nós. Vamos todos reafirmar a nossa fé na fraternidade, na liberdade, na igualdade de oportunidades, e na dignidade de todos os seres humanos, independentemente da sua origem étnica, da sua crença religiosa ou das suas convicções ideológicas. “A Voz de Paço de Arcos” regozija-se por veicular um espírito humanista, num mundo onde tantas vezes parecem imperar a insensibilidade e o egoísmo.

*Jorge Chichorro Rodrigues*



LER ONLINE

**A VOZ DE PAÇO DE ARCOS TAMBÉM FALA EM DIGITAL**

Digitalize o código ou aceda  
[avozdepacodearcos.org](http://avozdepacodearcos.org)

LEIA • ASSINE • COMPARTILHE

## O Centro histórico de Paço de Arcos e o Paço dos Arcos

Os CAMINHOS de hoje confinam-se ao centro histórico da Vila, antes dos Arcos, e posteriormente, Paço de Arcos, após a construção do paço que tem como aspeto de realce arquitetónico, os seus arcos na fachada principal.



Aquando da construção do Paço, vulgarmente chamado Palácio, a sua envolvente era uma quinta de produção agrícola, destacando-se entre as suas produções a uva para produção de vinho.

No século dezanove, sendo seu proprietário o Conde das Alcáçovas, o vinho era engarrafado para comercialização com a marca VINHO DE PAÇO D'ARCOS, conforme o rótulo que apresentamos na capa. Agradecemos a Eduardo Cintra Torres, jornalista de investigação, e paçodearquense interessado na história da sua terra, a cêdência generosa desta pérola da sua vasta coleção de peças relacionadas com a publicidade através dos séculos.

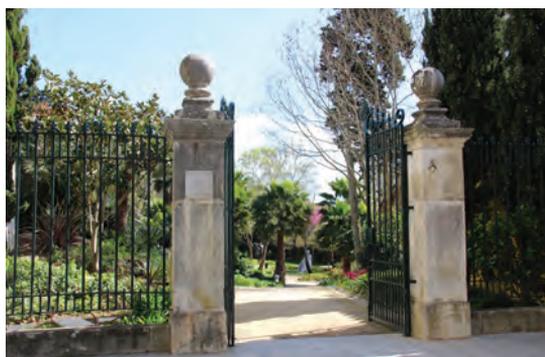
De notar, o bom gosto da escolha da bela foto do Palácio, com as embarcações de transporte ancoradas mesmo junto à margem, à sua frente, e a vegetação que o rodeava. A produção não seria muito

grande pois os rótulos eram feitos em quantidade que desse para vários anos. Veja-se o pormenor delicioso de a data só conter os primeiros dois algarismos - 18\_\_ e o espaço para colocar os algarismos da década e do ano.



Não sabemos em que ano terminou o engarrafamento de vinho desta marca, mas, felizmente, o Paço continua a ter um papel importante na vida da Vila que o incorpora no seu nome. Após a doação ao município pelo seu proprietário, veio a ser recuperado, e hoje é uma importante unidade hoteleira do Grupo Vila Galé, tendo a poesia como tema.

As vinhas desapareceram, dando lugar à construção de habitações e estabelecimentos comerciais, mantendo-se, no entanto, o seu belo jardim fronteiro ao mar, que está aberto ao público. Se não conhece recomendamos uma visita pois vai ficar, certa-



mente, muito agradado.

Vamos sair do Palácio pelas suas traseiras, onde nos deparamos com o infantário e a creche da Associação Popular de Paço de Arcos, construídos em terreno pertencente à quinta, e que foi doado pelo proprietário para o efeito. O papel desta Associação tem sido extraordinário, proporcionando às famílias da vila condições para que as suas crianças tenham os cuidados adequados, e a custos suportáveis, enquanto estão no trabalho. Os nossos parabéns, e agradecimentos, ao seu trabalho social em prol do bem-estar da comunidade.



Estamos no Largo de Estação, Largo D. Leonor Faria Gomes, grande senhora, que ficou no coração de quem a conheceu, pela sua generosidade e dedicação às várias causas sociais, culturais e religiosas.

Descemos a Rua Patrão Lopes, quem não sabe quem foi Patrão Lopes? O grande herói que muito orgulha Paço de Arcos, é

o patrono das suas antigas e famosas festas de verão. À nossa frente, o edifício recentemente recuperado, que foi sede da referida Associação Popular de Paço de Arcos, e que esteve destinado a ser o Centro Cultural José de Castro, outra grande figura que está no coração dos padearquenses, e que homenageamos anualmente, e que vai receber, brevemente, 8 famílias jovens após o respectivo concurso de atribuição dos respetivos apartamentos. No R/C do prédio está prevista a instalação duma unidade de restauração, com uma grande esplanada, e a ligação a um jardim que será construído, com passagem para as traseiras da Igreja, o que valoriza o espaço.



Prosseguimos pelo arco, onde está a Lavandaria dos Arcos, que há décadas serve a população com agrado geral, passamos junto à Igreja e deparamo-nos com a grande chaminé do forno da antiga padaria, hoje Apapol. Este forno cozeu pão para

**RESTAURANTE**  
*Borges*

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

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

**MARISCOS E PEIXES SEMPRE FRESCOS**



muitas gerações, e em boa hora foi recuperado, pois faz parte da paisagem do centro histórico da vila e das recordações de muita gente.

Seguimos em direção à Av. Marquês de Pombal, deixando à direita a loja camarária onde se se instalará, daqui a alguns meses,



o Restaurante Temperatura, e as intermínáveis obras da Casa dos Cacetes, que situação complicada estará a travar o avanço



das obras deste emblemático, e ex-libris da vila, pela história da loja, e por aqui ter nascido, o já referido ator José de Castro? O mesmo se passa com o antigo armazém ao lado, onde se iniciaram obras, mas que de imediato pararam. o que se passa?

No lado esquerdo o bonito muro dos quintais que foi recentemente pintado.

Estamos no parque de estacionamento, onde encontramos o veículo da Parques Tejo que tem como função transportar os clientes, do Parque dos Navegantes, junto à estação de caminho de ferro, até aos restaurantes do centro histórico para colmatar a falta de esta-





**Padaria • Pastelaria  
Fabrico Artesanal**

Aberto todos os dias das 07:00h às 20:00h

Contacto: 214 420 793

Av. Dr. Francisco de Sá Carneiro 1, Oeiras, Portugal 2780-283



cionamento nesta zona nevrálgica da vila. Serviço simpático, ainda pouco requisitado, por ainda ser pouco conhecido, fica aqui a nossa pequena ajuda para minorar essa dificuldade.

Em pleno jardim, contínua a obra de modernização do histórico Pavilhão, aguarda-se para breve a sua conclusão, e posterior inauguração, para trazer, de novo, vida a



este local de encontro e passeio de tantos habitantes e forasteiros que o procuram nos seus tempos de lazer para conviver,



recordar e partilhar memórias e vivências das suas vidas.

Ladeando o jardim temos vários edifícios de bela traça, alguns recuperados e premiados pela qualidade com que o foram.

Num destes edifícios localiza-se o Restaurante O Pastus, antiga Casa de Pasto e depois restaurante O Stick, cuja qualidade actual mereceu reconhecimento pelos prémios Michelin.

Infelizmente o responsável Hugo Dias de Castro deixou-nos recentemente pelo que cabe à sua viúva Annakaren Fuentes continuar o legado do seu falecido marido, nesta tarefa que enriquece a já reconhecida qualidade da restauração de Paço de Arcos.

(Continua no próximo número)

*Texto: José Marreiro*

*Fotografia: José Mendonça*

**Ofetalopticas**  
optivisão

97  
optivisão

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

**Ofetalopticas**

**optivisão**

**WWW.OFETAL.PT**

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

### Doenças raras: o que é isso?

**V**amos falar de doenças raras, raras porque atingem um grupo reduzido de pessoas quando comparado com a população no seu todo. De um modo geral, sabemos muito pouco sobre a matéria; calcula-se que afetam cerca de 40 milhões de europeus, maioritariamente crianças e que existem entre cinco a oito mil doenças raras. Há ainda as doenças raríssimas, dessas não falaremos. O facto de serem raras e de terem uma prevalência de menos de cinco casos em cada 10 000 pessoas contribui para avolumar o nosso desconhecimento. São doenças graves, algumas altamente incapacitantes, mas, quando diagnosticadas precoce ou atempadamente, não impedem uma vida normal.

Em Portugal existirão cerca de seiscentas/oitocentas mil pessoas portadoras destas patologias, seiscentas/oitocentas mil vidas no fio da navalha: doença dos pezinhos ou paramiloidose, doença de Fabry, doença de Crohn, fibrose cística, esclerose múltipla, esclerose lateral amiotrófica (ELA), exemplos das que apresentam uma maior incidência e visibilidade no nosso país.

A nossa conversa incidirá na doença do cavernoma ou angioma cavernoso (que pode ser cerebral ou medular), doença de que é portadora a nossa entrevistada de hoje: **Carla Verónica Viegas Alvim, Licenciada em Relações Públicas e Publicidade. Mestre em Economia e Gestão de Ciência e Tecnologia.**

Um ponto transversal a todas estas patologias é o facto de apresentarem sintomas comuns a muitas outras doenças – do foro oncológico, por exemplo - o que dificul-

ta um diagnóstico precoce e atempado, condição *sine qua non* para salvar vidas, todas elas únicas e preciosas.

Estas patologias constituem um desafio social, o Estado está obrigado a garantir as necessidades dos mais frágeis e menos numerosos para lhes possibilitar melhor acesso e qualidade aos cuidados de saúde, sociais e de tratamento, beneficiando dos avanços da ciência e de uma maior celeridade e variedade de respostas sociais adaptadas a cada caso.

Vamos falar com a Carla Alvim (adiante CA) que, como muitos de nós, sabia quase nada sobre o assunto. Até ao dia em que aprendeu na primeira pessoa e de forma brutal o verdadeiro significado de ser portador de doença rara e o seu impacto devas-



Carla Alvim antes de adoecer



tador na vida dos doentes e na das suas famílias. Hoje é uma mulher informada e documentada sobre esta patologia que luta todos os dias

pessoas, do percurso que devemos percorrer todos juntos – Serviço Nacional de Saúde, serviços públicos e sociedade civil, por forma a suavizar a vida dos portadores de doenças raras.

Desconhecia que tinha esta doença, não tinha quaisquer sintomas. A minha vida era perfeitamente normal, saudável, atívis-sima e, ao longo dos meus 48 anos, foi sempre assim! Uma vida comum, casamento, marido, dois filhos, pais, uma família grande e unida, um emprego que me realizava e no qual me empenhei.

pela implementação de medidas que suavizem a vida dos pacientes (direitos legais, cuidados médicos, apoio social, fiscalidade, segurança social..) sempre numa abordagem de estilhaar barreiras, de minorar sofrimento e de superar problemas.

É portadora de uma doença rara conhecida por cavernoma. Fundou o Núcleo Cavernoma Portugal, do qual é diretora-geral. É uma jovem mulher doce e determinada a fazer mais e melhor, a ir sempre mais além. Vamos ouvi-la:

**AVPA** – Muito obrigada pela disponibilidade em partilhar connosco a sua experiência. Partilhar conhecimento é o corolário lógico da sua luta para ajudar pacientes com cavernoma, pessoas que vivem situações limite como a que experienciou. Esperamos que o seu depoimento contribua para abrir caminhos à esperança e superação de obstáculos.

Há um antes e um depois na sua vida. Que vendaval foi este que virou a sua vida do avesso? Existiam sinais de aviso que desvalorizou?

**CA** – Agradeço a possibilidade de divulgar a minha história e, paralelamente, de alertar para a complexidade e imprevisibilidade das doenças raras, do seu impacto nas

O sábado que antecedeu o dia em que tudo se iria desmoronar foi particularmente feliz: o nosso filho Tomás fazia vinte anos! Havia que celebrar condignamente a data: um jantar em família condimentado com amor e alegria – somos muitos! – abraços, risos, histórias do tempo mágico da infância... Um sentimento bom de pertença, de ver os filhos crescer... O Tomás apagou as vinte velas do bolo, brindámos à vida, tudo foi perfeito naquela noite!

Sentia-me fisicamente bem, adormeci feliz, provavelmente a pensar no meu menino feito homem...

Na madrugada seguinte, domingo, 17 de novembro de 2019, uma doença rara cuja existência desconhecia – CAVERNOMA – irrompeu com violência na minha vida, na vida da minha família, deixando tudo de pernas para o ar! Costumo dizer que morri e ressuscitei!

Levantei-me cedo, terei balbuciado umas palavras ininteligíveis (conta o meu marido), fui à casa de banho, caí pesadamente no chão, tive uma convulsão e um ataque epilético, perdi a consciência. Tudo o que sei daquela manhã de viragem foi-me contado pelo Francisco, o meu marido, pelo

Tomás e pela Matilde, nossos filhos. O Francisco estranhou as minhas palavras “entremeladas”, ainda na cama ouviu o estrondo da queda. Correu para a casa de banho, encontrou-me no chão, inconsciente e hirta sem conseguir segurar a cabeça. Com a ajuda dos nossos filhos deitaram-me, recuperei a consciência meia hora depois; no quarto dois paramédicos, dois bombeiros, uma grande azáfama ....

A queda poderia ter causado traumatismo craniano, hemorragias internas e fui obrigada a ir às urgências para a realização de exames de despistagem. De repente, já estou numa ambulância, logo depois dou entrada nas urgências do Hospital de S. Francisco Xavier, o nosso hospital de referência.

Exames, médicos, enfermeiros, tudo envolto numa nebulosa, uma ânsia imensa de voltar para casa. Dizem-me que tenho que ficar internada, os exames não são conclusivos, há que fazer novas ecografias, TACs, exames de radiologia... Telefone para o meu emprego: “Hoje não posso, amanhã talvez já vá trabalhar”. Cedo por fim ao stress, à espiral de horror e choro!

Os médicos perceberam que a situação era muito grave, a TAC revelou “corpos” no cérebro, mas não conseguiam diagnosticar-me; um longo mês e meio sob suspeita de se tratar de um cancro, de metástases. Perceberam depois que estavam errados. Fui operada, a minha primeira operação foi de alto risco e com ela chegou o terrível veredicto: tratava-se de uma doença rara, crónica, angioma cavernoso ou cavernoma cerebral, malformações vasculares cavernosas que podem ocorrer também na medula espinal. Trata-se de um conjunto anormal de veias entrelaçadas no cérebro,

semelhantes a uma framboesa, uma lesão benigna que pode evoluir com sangramentos.

Na primeira cirurgia removeram três cavernomas; o quarto não foi extraído porque está situado no cerebello. A operação correu mal, entrei em estado de coma e entrei num túnel escuro; estive nos cuidados intensivos, com estados intermitentes de consciência.

Diagnosticar doenças raras é muitíssimo mais difícil do que diagnosticar doenças comuns: antes de mais porque são raras e não há serviços específicos nem médicos especialistas; os sintomas são enganadores porque são semelhantes aos de muitas outras doenças, pelo que é necessário ir eliminando hipóteses até se chegar ao diagnóstico e subsequente tratamento. Perdi a conta aos exames a que fui submetida até chegar à “sentença” final, mas diria que foram cerca de trinta!

**AVPA – Depois desta experiência traumática, regressada à vida activa em versão soft, qual é a sua posição face ao Serviço Nacional de Saúde e, concretamente, à sua abordagem às doenças raras?**

**CA –** No todo, considero que é muito bom. No caso específico das doenças raras é menos eficaz o que, de resto, acontece noutras latitudes. Não gosto de dizer isto porque todos fazem o melhor que podem e, de acordo com o Protocolo médico, começam pelas patologias mais vulgares, avançando depois por exclusão de partes. Se o SNS tivesse em linha de conta a hipótese de se tratar de doença rara, poupavam vidas e sofrimento, economizavam tempo, recursos financeiros e humanos. A minha percepção é a de que estas doenças só são equacionadas no fim da linha, esgotadas todas

as hipóteses possíveis. Uma abordagem mais abrangente permitiria um diagnóstico precoce ou atempado, salvaria vidas e evitaria sequelas nefastas para os doentes.

Os cavernomas, quando não são congênitos, demoram anos a formar-se, qualquer um de nós pode ser portador desta doença sem suspeitar, sem sentir dores de cabeça ou quaisquer outros sintomas de alerta; pessoalmente não sabia o que era, uma dor de cabeça, tinha muita energia.

**AVPA** - A cirurgia efectuada no âmbito do Serviço Nacional de Saúde salvou a sua vida, foi a chave para uma nova vida. Depois desta experiência limite, há hoje uma nova Carla Alvim? Aprendemos a relativizar, a identificar o que verdadeiramente conta do que é a espuma dos dias?

**CA** - Quando saí do hospital não estava a 100%, tive que fazer fisioterapia, tinha dificuldades na fala, no andar. A família ajudou muito, foi um verdadeiro suporte vital. Eu já era atenta ao que me rodeava, mas essa vertente ficou mais sólida, posso ter aprendido ainda de outra maneira mais intensa a verbalizar o que sinto, a situação limite que vivi, provavelmente fez com que ficasse com uma consciência mais forte; quando trabalhamos e temos muitas responsabilidades tudo passa a correr, agora talvez tenha mais tempo espacial, passei a fotografar tudo o que é bonito, uma forma de reter informação. Ganhei força interior.

Faço ballet porque eu fiz e continuo a fazer, sempre gostei de dançar é a minha terapia, precisava mesmo, mesmo de voltar a dançar. É bom, faz-me bem...

**AVPA** - Foi necessária uma força de vontade férrea, muito amor...

**CA** - Sim, sim! Para além da força da família, foi importantíssimo o apoio dos te-



A terapia do Ballet

rapeutas e técnicos de saúde para recuperar, para ficar o mais “normal” possível; o acompanhamento neuropsicológico para perceber o que é que se estava a passar comigo foi fundamental.

Alguns aspetos voltaram à normalidade, outros ficaram semi-normais e outros ficaram mesmo estragados! Há coisas que não consigo fazer por causa das cavernas no cérebro: gosto do mar, nadar e não o posso fazer, fico tonta com a ondulação. Posso cair e afogar-me, não tenho reação. Contento-me com água pelo joelho...

Aprendi a defender-me por mim própria, “ouvindo” o meu corpo, usando a minha intuição e bom senso; o espírito de sobrevivência fala mais alto, os radares sempre ligados.

Faço a minha vida normal, faço o que fazia antes em versão “soft” quando necessário; leio, escrevo, ouço música, vou ao cinema, conduzo. Dirijo o Núcleo Cavernoma Portugal que criei de raiz o que implica

uma actividade e envolvimento intensos para ajudar quem de nós necessita e implica também muitos contactos, reuniões, designadamente com associações internacionais. Divulgação e informação são condição *sine qua non* para abrir caminhos, o que obriga a uma atualização permanente dos avanços científicos, do que se escreve e há de novo sobre a doença.

Digamos que tenho uma autonomia “viaggiada”. Conheço-me, conheço as minhas limitações, desenvolvi mecanismos de autodefesa; se assim não fosse, estaria sempre na cama, sempre em crise! A minha energia pode oscilar, tenho momentos melhores e momentos menos bons. Há que ser pragmática e aproveitar ao máximo os momentos bons porque sei que virão momentos menos “simpáticos” ... chama-se autoconhecimento. Aprendi por mim o que devo evitar, aprendi a defender-me para poder usufruir de uma vida o mais feliz possível. Fiquei com 72% de incapacidade, não é coisa pouca!

**AVPA – Tem uma família alargada, amor alargado, apoio alargado, alegria alargada, uma ajuda preciosa...**

**CA -** Sim, uma família gigante, do lado materno e paterno e também do lado do meu marido: irmãos, tios, primos, sobrinhos, novas gerações a surgirem, uma rede de força fantástica. Quando nos juntamos todos é uma festa. Aliás, sou e sempre fui um ser muito social, sempre gostei muito de conviver, dou-me bem com todo tipo de pessoas! Penso que estas características me ajudam. Os meus dias são preenchidos, uma agenda variada...

Associação Pigmalião e Núcleo Cavernoma Portugal

**AVPA – Falemos agora do Núcleo que**



Os filhos

**fundou para ajudar doentes portadores da doença rara do angioma cavernoso - Núcleo Cavernoma Portugal. Informação é poder...**

**CA –** O Núcleo Cavernoma Portugal (NCP) faz parte integrante da Associação Pigmalião, instituição particular de solidariedade social. Tem por objectivo fornecer apoio e informação a todos doentes afetados por cavernomas, incluindo amigos, familiares, cuidadores e profissionais de saúde. Nasceu da vontade de ajudar e de desbravar novos caminhos aos portadores desta doença “framboesa”. “Descomplicar” e contribuir, na medida do possível, para que estes companheiros possam reganhar a sua qualidade de vida.

Informar sem dramatizar, muito e sempre: quanto mais invisíveis são as doenças pior é a resposta dos profissionais. Uma informação acessível facilita a vida e evita que os doentes se percam nos subterrâneos da burocracia e ganhem consciência dos seus direitos, Já estive na televisão: na Sic, no Programa da Júlia Pinheiro, também na TVI, no Programa do Luís Goucha...

Dada a especificidade dos objectivos a que nos propomos, temos uma direção

própria que se dedica a localizar pacientes com cavernoma, incluindo os medulares.

A estratégia principal do NCP é fomentar a proteção, reabilitação e integração de doentes com esta patologia no seu meio social e profissional. Paralelamente, prestamos apoio direto a familiares e afins. Disponibilizamos informações rigorosas que não devem nem podem, em caso algum, ser entendidas como um substituto da orientação dada pelos profissionais de saúde.

As pessoas procuram-nos, já apoiamos doentes espalhados pelo país, incluindo as Regiões Autónomas. Tem que haver empatia com quem é portador destas doenças invisíveis incapacitantes e limitadoras. Ficam os nossos contactos:

[cavernomaportugal@pigmaleao.pt](mailto:cavernomaportugal@pigmaleao.pt);

[www.cavernomaportugal.pt](http://www.cavernomaportugal.pt);

telefone: +351 919 751 767

## DIA MUNDIAL DAS DOENÇAS RARAS

O Dia Mundial das Doenças Raras é celebrado anualmente no último dia de fevereiro, este ano dia 29 (um dia também raro), data em que A Voz de Paço de Arcos segue para a gráfica para depois ver a luz do dia. Por uma muito feliz coincidência, a presente edição publica uma entrevista sobre a problemática das doenças raras. Mais de 80 países estão presentes, o que diz muito sobre a importância e o impacto destas patologias nas pessoas e na sociedade.

**AC** - Esta iniciativa é importantíssima porque dá visibilidade a este drama e sensibiliza o público, os profissionais de saúde e os decisores políticos para a problemática e para o seu impacto na vida dos portadores. Urgente promover a igualdade nas oportunidades sociais, cuidados de saúde,

diagnósticos precoces ou atempados, acesso às terapias para pessoas fragilizadas cujas vidas nunca mais são as mesmas: travamos uma luta diária esgotante, um gasto enorme de energia para nos superarmos e fazermos o que o comum dos mortais faz de forma quase automática...

Estamos felizes porque nesta oportunidade é lançado o “Questionário Europeu para pacientes com cavernoma/cuidadores de pessoas com cavernoma”, iniciativa que permitirá reunir informação que será muito útil aos familiares

**AVPA** – Carla Alvim, Portugal vem adotando medidas legislativas com este propósito: a Estratégia Nacional Integrada para as Doenças Raras, regulamentação de Centros de Referência, implementação do Cartão de Pessoas com Doença Rara, que reúne toda a informação médica num só local para acesso imediato pelos profissionais, o atestado multiusos, o Manual de Apoio que compila informação útil e diversificada, etc .

**Considera suficientes os apoios disponíveis para pessoas que vivem desafios tão duros? Na sua perspectiva, quais as principais prioridades?**

**CA** – Não, de forma alguma! Dispomos de apoios de vária ordem, mas manifestamente insuficientes face a desafios gigantescos e muito diversificados. Há doentes em situações gravemente incapacitantes. As dificuldades, as necessidades são tantas, tão prementes, impossível elencar todas! Urgente fazer mais, melhor, mais rápido e com mais eficácia.

Como prioridade primeira e tendo em conta que o atraso no diagnóstico significa que as oportunidades de intervenções oportunas podem ser desperdiçadas, insis-

to na importância de um diagnóstico precoce e atempado e de um Protocolo médico específico para doenças raras que permita identificar claramente os sintomas evitando erros de diagnóstico. O diagnóstico precoce salva vidas, evita sofrimento acrescido, poupa recursos materiais e humanos. O Protocolo vigente que os profissionais da saúde estão obrigados a seguir nem sempre funciona; por vezes nós os doentes estamos muito mais à frente, já estamos a precisar de mais respostas do que as nele previstas. Vivi este drama na primeira pessoa, esta queixa é comum a outros doentes. Importante a criação de um banco de dados com a história clínica de portadores de cavernoma e de outras patologias para melhor as tratar.

Não é justo descartar à partida a doença rara; em Portugal, não existe nenhuma unidade hospitalar para estas patologias, temos apenas um centro de referência. Acresce que, pela sua própria natureza, será sempre mais complexo diagnosticar qualquer doença rara, os sintomas do cavernoma, por exemplo, são muito parecidos com os do cancro.

As pensões de invalidez que nos são atribuídas nos termos da lei vigente têm naturalmente carreiras contributivas mais curtas, são de montante reduzido. O cavernoma, por exemplo, é uma doença do sistema nervoso central, afecta a fala, a motricidade, tudo! Depois de ter saído do hospital e ter ido para casa a fisioterapia que era fundamental foi custeada por mim, o mesmo com a neuropsicologia; que faria, onde estaria hoje sem o apoio financeiro da família? E os que não têm quaisquer recursos? Que fazemos com as suas vidas sitiadas?

**WE GROW WHEN THINGS ARE HARD**

**AVPA - A nível internacional, como são encaradas as doenças raras?**

**AC -** Não muito bem. Até há pouco tempo, os códigos da doença do cavernoma estavam dispersos, o que dificultava e retardava o acesso à informação disponibilizada. A Organização Mundial de Saúde falhou, só no ano passado definiu um código específico para o cavernoma, código essencial para a identificação, estudo e tratamento uniforme e atempado no espaço dos países membros. Há países, Estados Unidos, Reino Unido que dão um maior enfoque às doenças raras.

A Organização Mundial da Saúde e a União Europeia estão conscientes da importância da prevenção e do diagnóstico precoce de doenças raras e da necessidade de cada Estado-Membro implementar uma estratégia para abordar estas patologias, tendo em conta a situação de vulnerabilidade destes doentes

**AVPA – Avanços da ciência?**

**AC -** Hoje em dia há uma esperança a crescer, a medicina está a dar passos gigantes. Em Portugal a investigação é ainda relativamente escassa, mas está a mexer e oportunamente será divulgada informação pertinente, se assim for entendido por quem de direito.

A nível internacional, a investigação é muito promissora, aponta para novos tratamentos, deixa-nos numa ansiedade expectante de felicidade! Estados Unidos, Reino Unido, Israel e Brasil, lideram esta área de investigação. Nos Estados Unidos os investigadores preveem que a cura chegará na próxima década – 2030 a 2040 - reposicionando a vida dos pacientes num caminho luminoso...

**AVPA –** Estamos quase a terminar e dificilmente o poderíamos fazer de uma forma mais extraordinária: a esperança, novos e



Carla e o marido, Francisco, no Sesimbra Natura Park

promissores tratamentos na forja, a cura a acenar na esquina da próxima década! Uau!

Queria muito, Carla Alvim, contar a história do seu gato que se chama Coelho, falar da sua força e determinação na luta por justiça e igualdade de oportunidades para quem tanto sofre, do pragmatismo que a impede de baixar os braços perante a adversidade, da forma como vive plenamente cada novo dia. Quem se cruza com a Carla Alvim não imagina o vendaval que quase varreu a sua vida.

Falar consigo foi uma lição de vida que vou ter que lhe agradecer.



Um gato chamado Coelho

Queria muito, Carla Alvim, falar do Sesimbra Natura Park, espaço na família do seu marido há séculos, lugar de eleição para uma família que ali reúne de quando em vez uma centena de membros... Um espaço de encantamento, no estuário do Tejo onde a natureza – fauna e flora - são senhores absolutos.

Concebido como turismo da natureza, desenvolvido na herdade de Mesquita, uma área agrícola e florestal de 867 hectares, dotado de infraestruturas e equipamentos para recreio e lazer. Uma quinta pedagógica, atividades radicais e, quem quiser saber mais, terá que consultar o site respectivo!

Um espaço com energias positivas onde a Carla Alvim respira melhor, onde faz caminhadas e apanha sol, onde se extasia com as lagoas

O ar puro, o silêncio, a natureza revigora, confessou-me.

Quem sabe, Carla Alvim, um dia faremos uma entrevista para falar daquele oásis de paz?

Muito obrigada, Carla Alvim. Toda a felicidade do mundo para si e para a sua família.

*Margarida Maria Almeida*

### Um pequeno-grande periódico foi de visita a casa de um gigante

**H**averá alguém que nunca tenha ouvido falar de uma instituição nacional, de seu nome, Semanário Expresso, agora EXPRESSO50? Tem praticamente a idade da nossa Democracia – nasceu em 6 de Janeiro de 1973. Um ano e três meses depois, chegaria Abril trazendo consigo uma promessa generosa de democracia para todos.



Francisco Pinto Balsemão era, simultaneamente, dono, administrador e diretor do jornal. Por ali passou a elite pensante do nosso país. Balsemão foi o “Pai” do projecto, prova que, ainda hoje, se confirma pelo nome que ostenta no cabeçalho com a designação de “Fundador”! Conta o Director-adjunto, David Dinis, que, em cinquenta anos de vida, nunca Pinto Balsemão censurou uma única notícia escrita pelos seus jornalistas! Louvável exemplo de liberdade!

Vamos então ao que realmente importa!

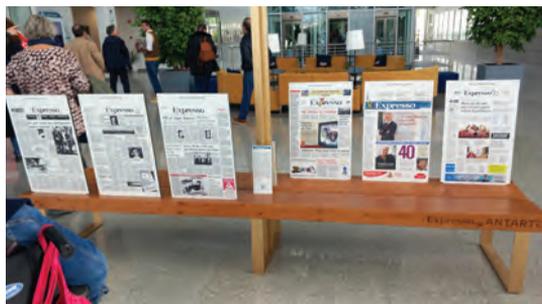
Aconteceu aos 18 dias do mês de Janeiro de 2024, quando dois representantes do jornal local “A Voz de Paço de Arcos”, a sua sub-directora e um dos responsáveis pela publicação online, empreenderam uma visita guiada ao coração do gigante Expresso,

no âmbito do seu programa de “Visitas à Redação”. Agora a viver em comunhão com a cadeia de televisão SIC, ambos integrantes do Grupo Impresa Publishing SA, num edifício que partilham em Paço de Arcos, ambos desfrutam de condições dignas do que de melhor se pode encontrar a nível mundial na área da comunicação social. A pautar e a debitar toda a informação essencial a este tipo de visita, estive o irreprensível director-adjunto do semanário, David Dinis.

Senhor de uma vasta experiência na área da informação, connosco partilhou os meandros do que é trabalhar num órgão de comunicação desta envergadura, conduzindo o interessado grupo de visitantes por corredores, estúdios, salas, régies, enfim, pelo interior daquele corpo de profissionais e colaboradores cuja missão é fazer-nos chegar o que de mais relevante se passa no mundo, seja por via do papel ou através da sua versão digital.

Enquanto colaborador do periódico “A Voz de Paço de Arcos”, confesso que me senti pequenino. Não pela dimensão do periódico que represento, pois historicamente é, também ele, um gigante com mais de 40 anos. Mas pela dimensão, quer estrutural quer humana, que ali encontrei.

Com a hora e meia que nos foi oferecida quase, quase a terminar, seguimos para uma sala onde se respira a história recente do país: dominada por um imenso painel eletrónico que exhibe a radiografia permanentemente de tudo o que acontece e por uma enorme mesa de madeira impecavelmente conservada. Francisco Pinto Balsemão fez questão de a trazer consigo das velhas ins-



talações da Duque de Palmela para as belas e vanguardistas instalações de Paço de Arcos. E fez muito bem, diríamos. Pois não se trata de uma mesa qualquer, fruto do enorme valor simbólico que ostenta. Afinal, ali se desenharam e consolidaram estratégias, ali o Expresso se foi agigantando...

A sala é dominada por uma fotografia – também ela histórica e cinquentenária – de Francisco Pinto Balsemão, Marcelo Rebelo de Sousa (que integrou a equipa dos fundadores, exerceu funções de gestão, de direção e de analista de política) e de Augusto de Carvalho, que, entre outros cargos, foi Director do Jornal quando Francisco Pinto Balsemão foi nomeado Primeiro-Ministro de Portugal na sequência da morte de Francisco Sá Carneiro.

Nesta mesma mesa, repleta de história, de significado e que, minutos antes, acolhera o fecho de parte da presente edição, fechou-se igualmente a nossa visita com uma última conversa informal sobre certos dados e pormenores do jornal. Desta, transpirou igualmente a confiança que podemos depositar na forma como o jornalismo aqui é tratado, respeitado, partilhado.

Aproveitámos os ultimíssimos minutos para oferecer ao Director-adjunto alguns exemplares do nosso e vosso jornal “A Voz de Paço de Arcos” e para, muito brevemente, explicarmos que somos um Jornal Local que defende os direitos e os interesses dos habitantes de Paço d’Arcos e das vilas cir-

cundantes, quais os valores que nos regem e a multiplicidade dos temas que abordamos. Explicámos ainda que se tratava de um número “festivo”, a edição número cinquenta, equivalente a quarenta e quatro anos de vida!

Após dar-nos os parabéns (extensivos a todos os que fazem “A Voz” acontecer, aos sócios e aos nossos leitores), David Dinis



dissertou sobre a importância da imprensa local, lamentando o desaparecimento de largas dezenas de títulos desta imprensa de proximidade.

Dos exemplares oferecidos, disse-nos que um iria direitinho para o Director do Expresso – João Vieira Ferreira! Diríamos que aqueles minutos foram a cereja no topo de um bolo que nos maravilhou.

A foto de grupo, já no átrio central da entrada, fechou a contento esta cerca de hora e meia de viagem ao mundo da informação. Ficam os agradecimentos à amável equipa que nos guiou, em especial para David Dinis, repito, director-adjunto do semanário, que foi de uma disponibilidade e gentileza sem mácula. Para quem deseje ingressar numa visita guiada como a que aqui descrevemos, e sugerimos, é solicitar informações através da morada de email [producaoclubeexpresso@expresso.imprensa.pt](mailto:producaoclubeexpresso@expresso.imprensa.pt).

*Texto : Margarida Almeida  
e Miguel Teixeira*

### Tertúlias Literárias em Oeiras, no Casoeiras/Iasfa (4.<sup>a</sup> Feira) E na Livraria-Municipal Verney (5.<sup>a</sup> Feira), Versão De 2024.01.29:

**E**m 2024, conjunto de tertúlias sobre o tema Atenção aos outros e com a participação de Município de Oeiras e outras instituições, na Livraria-Galeria Municipal Verney e no CAS. Oeiras:

2024.01.11, 5.<sup>a</sup> feira, 14h30, na Livraria Municipal Verney: Atenção aos outros e o Município de Oeiras, com 50 presenças, incluindo presidente dr. Isaltino Morais, dra Maria José Rijo, vereadora dr.<sup>a</sup> Teresa Bacelar; presidentes das Associações de Professores, de Reformados, Pensionistas e Idosos de Oeiras e Coração Amarelo (direção nacional e delegação de Oeiras); rotários Cordeiro e Mesquita; dr. Henriques da Silva, editor Daniel Gouveia, coronel Mário Pinto, ex-deputada de Oeiras Luísa Lisboa, diretor de «A Voz de Paço de Arcos» dr. José Marreiro...

continuação, com vereadora dra Teresa Bacelar e coronel Manuel Rosa, num total de 46 presenças, incluindo, também, generais Tomé Pinto e Cipriano Pinto; coronéis Baptista Coelho, José Calheiros, Rui Marcelino e M. Veloso; major F. Lacerda; comandante Costa Correia; drs Costa Ferreira, José Marreiro, Rosa Araújo, Helena Ferreira e Irene Sequeira; Olívia Matos e Rogério Pereira; editor Daniel Gouveia; Silvério e Eugénia Dias; Luís Sobral; Lia Lago; eng.<sup>o</sup> Tabanez...



Vereadora dra Teresa Bacelar, coronel Manuel Rosa e MBC.



Presidente da Associação de Professores, dra Ana Maria Morais.



Presidente da Associação de Reformados de Oeiras.



Presidente da CMO dr. Isaltino Morais.

01.24, 4.<sup>a</sup> feira, no CAS. Oeiras, 14h30, Atenção aos outros e o Município de Oeiras,

Presidente da Associação Coração Amarelo, dra Rosa Araújo.



2024.02.08, 5.<sup>a</sup> 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 e presidente dra Olívia Matos.

Na foto Rogério Pereira.



2024.03.14, 5.<sup>a</sup> feira, 14h30, na L. Verney: Atenção aos outros e o Colégio Militar, com diretor coronel Jorge Torres ou subdiretor t-coronel Pedro Magrinho e presidente da assembleia geral da Associação de Antigos Alunos coronel José Cordeiro Araújo;



03.27, 4.<sup>a</sup> feira, 14h30, no CAS. Oeiras: Atenção aos outros e o Colégio Militar, continuação, com presidente do conselho fiscal da AAACM Silvério Marques (a confirmar) e coordenador do Núcleo da Feitoria, eng.º António Damião.

2024.04.11, 5.<sup>a</sup> feira, 14h30, na L. Verney: Atenção aos outros e a Associação 25 de Abril, com presidente da Associação, coronel Vasco Lourenço, a confirmar;

Em 2023.04.05, coronéis Aniceto Afonso, Vasco Lourenço, Orlando Colaço, general presidente

do IASFA, dra Teresa Alves e Sérgio Carvalho.



04.24, 4.<sup>a</sup> feira, 14h30, no CAS. Oeiras: Atenção aos outros e um novo livro sobre o 25 de Abril, O Grupo dos 80, a resistência na Armada ao desvio totalitário pós 25 de Abril, com almirantes António Balcão Reis e Henrique Alexandre da Fonseca.

2024.05.09, 5.<sup>a</sup> feira, 14h30, na L. Verney: Atenção aos outros e a Associação Coração Amarelo, com presidente da Delegação de Oeiras, dra Paula Sobral;



Em 2023.05.03, presidente da ACA dra Rosa Araújo, representante da CMO, diretor do CAS. Oeiras, coordenador e editor Daniel Gouveia.

05.22, 4.<sup>a</sup> feira, 14h30, no CAS. Oeiras: Atenção aos outros e a Associação Coração Amarelo, continuação, com presidente da Direção Nacional, dra Rosa Araújo.

Texto de M.B.C  
e Fotografia de Carlos Ricardo

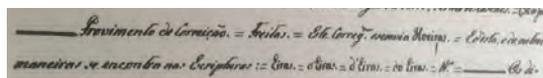
## CACHIAS e os seus vizinhos - parte 5 Aqui terminamos a época ante Restauração

**O** EYRAS  
**Topónimo:** Segundo J.P. Machado, o seu topónimo aparece desde 1314 como Hueyras. Refere que poderá advir do latim Aurarias – minas de ouro. A forma vulgar seria Orarias, donde, por dissimilação, Olarias e Oleiras e finalmente Oeiras.

Notas: - Apesar de ter aparecido, esporadicamente, algumas pepitas de ouro em S<sup>o</sup>. Gião, não me parece ser este a dar origem ao topónimo da Vila, uma vez que a quantidade mensurável foi encontrada em 1826, cinco séculos depois de haver conhecimento da escrita “Hueyras”. E qual a razão porque omite o “Hu”?

Procurei mas nada encontrei.

- Por experiência própria e doutros garotos, víamos por vezes aparecer na praia de Caxias, vindo pela ribeira de Barcarena, grandes quantidades de pequenos corpos brilhantes que pareciam mesmo “ouro”, mas, mais não eram senão “mica”.



Além disto e do mais que vamos lendo, encontramos no Memorial:

Que transcrito, descobrimos:

Provimto de Correição. Freitas. Este Corregedor escrevia **Hoeiras**. E “**desta e de outras maneiras**” se encontra nas Escrituras: “Eiras, o Eiras, d’ Eiras, do Eiras, etc.

Daí, muitos pensamentos admitirem que poderá ter origem nas primitivas “eyras”. Oeyras era o celeiro de Lisboa devido à sua enorme produção cerealífera e assim,

forçosamente, teriam de existir duma maneira invulgar, nos muitos Sítios e Casais onde se cultivavam as terras com os diversos cereais . . . e nas eiras os secavam. E para reforçar tais pensamentos, é pois legítimo e racional pensar que originavam muitas “p oeiras”- acrescento eu.

O EYRAS, tendo sido considerada “Reguengo”, tinha os seus lmites em: - A Nascente, com o Rio da Cruz-quebrada e com o Reguengo de Aljez. - A Norte, com o eixo Barquerena e Leiaão e com o Reguengo de Cintra. - A Poente, com o Rio de Oeyras e o pequeno Reguengo A-par-de-Oeyras. - A Sul, com a foz do Rio Tejo e até ao limite do Areeiro..

Nota: - Reguengo; Terra do Património Real cuja exploração por outros os obrigava a pagar esse usufruto, normalmente em “quartos ou oitavos” de tudo o que era medível.

O Logar de Oeyras fica a Poente e a tres legoas do limite do Concelho de Lixboa. Tem hua Igreja Paroquial, sendo Orago, N<sup>a</sup>. Senhora da Apresentação ou da Purificação, (sendo conhecida em 1333, como a Igreja de Santa Maria), Curado que apresenta juntamente o Prior e Beneficiados da Igreja de S<sup>o</sup>. Lourenço, situada em Lixboa.

Muytas outras Ermidas, como, N<sup>a</sup>. Senhora da Conceyção em sitio alto no meyo dhum rocio, e muytas quintas, como S<sup>o</sup>. Joseph e N<sup>a</sup>. S<sup>a</sup>. do Egypto. As suas terras são propicias e abundantes para as sementeiras de trigo, de centeyo e de graões, e igualmente para; olivais, variados pomares e vinhas. Tambem

para gados e pastoricia e muyto rica em animais de caça. Inumeros moinhos e eyras, azenhas, fontes e minas de água, contribuía para a riqueza destas terras. No reinado de D. Diniz (1279-1325), Oeyras era ja huma “aldeia grande”.

Antes, as povoações ribeirinhas do Tejo eram persistentemente atacadas por grupos de arabes que as vinham saquear, fazendo grandes mortandades, motivo pelo qual se localizavam mais no interior do territorio. Atacavam constantemente todo o Alentejo, chegando mesmo ate perto de Coimbra. So foram escorraçados do Algarve em 1249 no reinado de D. Afonso III, passando este a intitular se Rei de Portugal e do Al Gharb.

Por esta altura, já entã Oeiras estava a desenvolver se, augmentando consideravelmente a agricultura e a pastoricia. Tudo estava com bons niveis de produção e o desenvolvimento era notório. Houve mesmo a necessidade, e El-Rei assim determinou, haver alli hum Juiz permanente com

Durante os anos de 1330 foi criado hum pequeno Hospital em Oeyras, que se desenvolveu durante os anos da “peste negra” (1347-1351) tendo sido de excepcional utilidade. Muyto mais tarde, o Hospital foi reconstruido para cumprir huma das obrigações fundamentais da Irmandade.

No reinado de El-Rei, D. Manuel I, os homens do mar lembraram se de eregir huma Confraria com o nome de N<sup>a</sup> Senhora da Conceção dos Mareantes, para os apoiarem prioritariamente nas suas enfermidades, tendo se fixado na Ermida de S<sup>o</sup>. Amaro.

As grandes dificuldades nos transportes terrestres para Lixboa, originou que, desde 1552, passasse a haver também transportes marítimos.

Na foz do Rio Tejo construíram se as Fortalezas de S<sup>o</sup>. Giaõ e de S<sup>o</sup>. Lourenço - este na margem Sul sobre os escolhos e areal da Cabeça Seca.

Passa pelo meyo deste Logar hum caudaloso rio, o Rio de Oeyras, que faz trabalhar muytas azenhas e tem hua grande ponte de hum so arco. Adiante desta ponte, construída em 1644 e reconstruída algumas vezes, que divide o Districto de Lixboa do de Cascaes, esta hum Logar que chamaõ Villa de Bucicos.

Com o eregir desta ponte foi se consolidando a construção da Estrada Real para o seu percurso até Cascaes.

Os muytos Logares que existem nesta Freguesia, saõ os seguintes:

- Paço de Arcos, Villa piscatoria, aonde està hua Ermida do Bom Jesus dos Mareantes com a sua imagem milagrosa, o seu Porto de pesca e de transportes marítimos, o Palacio dos Arcos e duas grandes quintas.
- Figueirinha, Zambujal e Espregal, Sítios, este com hua fonte.
- Laveyras, Logar, com hua Ermida de S<sup>o</sup>. Antonio, e com hum rio que lhe passa pelo meyo, que tem hua ponte de hum so arco (construída em 1618), e na encosta Poente fica o Mosteiro dos Cartuxos, fundação de D. Simoa Godinho, com a Igreja dedicada a N<sup>a</sup>. Senhora de Porto Seguro.
- Murgalhal, Sitio, com seus moinhos e hua grande quinta no caminho para Laveyras que chamaõ Jardim, com sua Ermida de S<sup>o</sup>. Joaõ Baptista.
- Cachias, Sitio, com Ermida N<sup>a</sup>. Senhora da Conceção e muytas quintas.
- Gibalta, Sítio, nhum morro e com algumas quintas, sobranceiro ao Tejo.
- Boa-Viagem, com o Mosteiro de N<sup>a</sup>. Senhora da Boa-Viagem e sua Ermida.

- Porto Salvo, Logar, com hua Ermida de N<sup>a</sup>.Senhora, no meyo de hum rocio, com douas quintas (da Fonte e do Torneiro) , e outra muyto grande que chamaõ a Quintã com hua Ermida do Bom Jesus. - Villa Fria, Sítio, com hua quinta e Ermida de S<sup>a</sup> Madre de Deus. - Torneyro, Sítio, com tres quintas e hua Ermida de N<sup>a</sup>. Senhora dos Anjps. - Terrugem, Sítio, com hua grande quinta e com sua Ermida. - Cacilhas, Logar, com hua Ermida dedicada a S<sup>o</sup>. Pedro. - Laje, Sítio, com hua quinta e bastantes quintinhas ribeyrinhas, com seus moinhos e azenhas e a grande ribeyra que segue para desaguar no Tejo. - Barril, Sítio, com hua Ermida dedicada a S<sup>o</sup>. Bartholomeo. - Ceyrogato, Sítio, com hua quinta, que chamaõ do Goylaõ. - Arieyro, Sítio, e mais adiante o Carrascal e o Casal da Medrosa. - Feytoria de S<sup>o</sup>. Giaõ, com hua Ermida de N<sup>a</sup>. Senhora da Conceção. Junto a esta Feytoria esta a inexpugnavel Fortaleza de S<sup>o</sup>. Giaõ, com hua Igreja Paroquial de invocação de S<sup>a</sup>. Barbara. Curado apresenta a Mesa da Consciencia. Na Torre estaõ aquartelados muytos Artiheyros.

### A IGREJA MATRIZ

O povoamento de Portugal e, desta grande área, das terras nos arrabaldes das cidades de Ulixbona e de Chintra conquistadas aos mouros em 1147, demorou séculos, logo começando no reinado de D. Sancho I (1185-1211). D. Sancho deu a Concessão do Reguengo de Hueyras a D. Froila em 1208. Vindo do Norte com a sua gente para incrementar o repovoamento desta pequena Vila e trazendo também como Padroeira N<sup>a</sup>. Senhora da Purificação, leva-nos assim considerar que

foi a partir desta data criada a Paróquia.

Mais tarde, N<sup>a</sup>. Senhora tomou também outros nomes, como; N<sup>a</sup>. S<sup>a</sup>. da Apresentação, de S<sup>a</sup>. Maria de Oeiras e de N<sup>a</sup>. S<sup>a</sup>. das Candeias. Do mesmo modo, sem data certa, crê-se que a edificação da primeira Igreja, precisamente no espaço da actual, terá começado por estes primeiros anos do século, muito provavelmente coincidindo com a chegada de D. Froila. E que em 1258 foi instituída a Paróquia ligada a S<sup>o</sup>. Lourenço de Lisboa.

Com o passar dos anos, e séculos, e com o crescimento da população, a Igreja tornou-se pequena. Para remediar as insuficiências iam-se fazendo obras, e assim se ampliou o edificio e a Capela-Mor e se refez a sua cobertura, com Campanário de 2 sinos, e mais tarde aumentou-se a Sacristia. Mais tarde ainda, foram acrescentadas duas Capelas laterais dedicadas respectivamente, uma a S<sup>o</sup>. Sebastião e a outra a S<sup>o</sup>. António. Numa visita pastoral, em 1649, a Oeiras e à sua Igreja, o ilustre Visitador, observou com alguma angústia e deixou escrito, que a Igreja era já demasiado pequena e, demais para as futuras necessidades.



*A Igreja Matriz – N<sup>a</sup>. Senhora da Purificação “Só um século depois (1744,) Oeiras teve a sua Igreja Matriz renovada”.*

## SANTO AMARO

Sítio, bem perto do centro de Oeyras, na encosta Sul sobre o rio Tejo,

Tem uma Ermida dedicada a S<sup>o</sup>. Amaro muito provavelmente erigida em meados dos anos de 1400. Santo Amaro, a quem muitos recorriam rezando fervorosamente para obterem melhoras das suas enfermidades. Consta que depois duma visita aqui feita por D. Manuel I, para pedir ao Santo dos milagres, que por ele intercesse junto do Pai Celeste para a cura das suas maleitas, ao observar a bela vista do mar, um forte pensamento reteve e mais tarde deixou a seu filho, D. João III.

“Que deveria construir uma fortaleza na ponta daqueles rochedos, que dali bem enxergava e via ser ponto ideal na entrada da Barra do rio Tejo (S. Gião), para a defesa de Lisboa” ... e seu filho assim o fez.

A devoção a N<sup>a</sup>. Senhora Imaculada Conceição é muito antiga e muito forte, conhecendo-se a devoção que por ela tinha a Rainha S<sup>a</sup>. Isabel -1320. Também no reinado de D. Manuel, uma irmandade de cristãos de Oeiras que viajavam para os portos de África e da Índia (marinheiros, pilotos, negociantes, etc.), lembraram-se de constituir e dedicar uma Confraria a N<sup>a</sup> Senhora da Conceição dos Mareantes. Uns tantos próximos do Rei, pediram-lhe ajuda para a edificação de uma Ermida nos terrenos de sua propriedade cuja permissão Real levou à ampliação da Ermida de S<sup>o</sup>. Amaro, ficando esta a albergar o milagroso Santo e a Imaculada Mãe de Jesus.

“Mais tarde, entre 1702 e 1744, serviu como Igreja Paroquial enquanto esta foi sendo totalmente reconstruída”.

## O HOSPITAL

Não se sabe ao certo a data da instituição do Hospital de Oeiras. No entanto encontram-se já anotações no ano de 1333 no Arquivo do Tombo Antigo.

Durante anos o Hospital funcionava ao redor da Igreja, em pequenas casas térreas, abarracadas, mesmo com poucas condições para tal desempenho. Pela documentação encontrada verifica-se que as obras eram frequentes, com algumas mais importantes que, com certeza, significam reconstrução ou ampliação. O seu equipamento e o mobiliário eram muito simples.

Nunca ninguém deixava de ser tratado, ou hospitalizado se fosse essa a sua necessidade e, se a doença fosse mais grave à qual o Hospital não pudesse dar assistência, o doente era encaminhado para o Hospital de Barcarena e se fosse mais grave ainda, seria então transferido para o Hospital de Lisboa.

Foi durante a “peste negra” (1347-1351) que o Hospital iniciou o seu crescimento e desenvolvimento, devido a grandes doações de bens e propriedades que grandes famílias dizimadas deixavam à instituição. A sua sustentabilidade provinha da generosidade dos fiéis e de alguns foros anuais instituídos (como por exemplo do Mosteiro da Cartuxa de Laveiras), e de muitas outras doações.

“Foi edificado um novo Hospital durante os anos de 1788 e 1790”.

## RIO DE OEYRAS

Conhecido como ribeyra da Laje, nasce junto a São José, em Mem Martins, na encosta oriental da Serra de Cintra a 177 m. de altitude e desagua no estuário do rio Tejo, na Praia de Santo Amaro de Oeyras.

Atravessa, no seu percurso de quase 16 km e com hua bacia de 42 km<sup>2</sup>, os Concelhos de: - Cintra; passando por Algueiraõ, Mercês, Rio do Mouro e A-dos-Francos. - Cascaes; por Talaide, Quenena e Polima. - Oeyras; por Porto Salvo e Laje, e vem desaguar no rio Tejo. He a ribeyra que mais afluentes tem neste Concelho. Na margem esquerda, as ribeyras: da Azenha, do Marmelo, de Polima, do Arneiro e da Freiría. Na margem direita, as ribeyras: da Estribeira, de Talaide e de Leiaõ.

O seu troço inicial denomina-se ribeyra da Laje até convergir com a ribeyra do Marmelo, quando passa a ser conhecida por ribeyra da Estribeira. Apos a sua passagem por Talaide, e por todo o seu troço final, adquire o nome de rio ou ribeyra das Parreiras. Tem como principais afluentes as ribeyras de Talaide, de Leiaõ e Arneiro.



### *Ponte de OEYRAS*

*A última versão da primeira ponte de Oeiras. Nesta data 05/2023, verificamos que a ribeyra está praticamente seca.*

### **LAJE**

Topónimo: Segundo A. Costa, tem origem nas pedreiras onde se obtinham grandes “lajes” para determinadas construções, nomeadamente para a construção da sua ponte.

Logar na Freguesia de N<sup>a</sup>. Senhora da Apresentação e Concelho de Oeyras, Esta pequena localidade rural, que chegou a fazer parte do Reguengo “A- par-de-Oeyras”, na Vintena de Cacilhas, fica próximo e a Norte de Oeyras e a Oeste de Porto Salvo no vale da ribeyra que lhe da o nome. Na parte elevada situa se a povoação e mais abayxo, na margem da ribeyra, encontram se as pequenas quintas de pomares e hortícolas, com as suas azenhas.

### **Ponte da LAJE**

Ponte, sobre a ribeyra que atravessa o Lugar LAJE, com tabuleiro de lajes de calcário ligando as duas margens da povoação. Não se conhece a data da sua construção mas muito possivelmente será da época romana.



*Gruta da LAJE – uma sepultura Calcolítica  
O enigma do esqueleto humano encontrado na gruta em 10/1958, com alguns pequenos espólios.*



*Depois de duas semanas de escavações e limpeza da mesma, foi encontrado um esqueleto humano, descobrindo-se depois, que seria de um individuo que terá vivido pelos anos de 2800 aC.*

## CASPOLIMA

Topónimo: Segundo J.D. Correia, deve ter origem na contracção de “Cas” (casa) com Polima (nome próprio), surgindo assim o nome do Sítio da casa do Polima – Caspolima.

O Sítio, reconhecido já no reinado de D. Fernando (1367-1383), de apenas meia dúzia de casas e algumas importantes Quintas, situado no cruzamento das estradas de Oeiras e Paço de Arcos, a Norte do Cruzeiro, foi crescendo, sendo “Vintena” (Lugar que comportava mais de 20 vizinhos) na Região.

Após a construção, no seu outeiro, da prometida Ermida a N<sup>a</sup>. Senhora de Porto Salvo, o Lugar foi-se expandindo para Norte e passou a tomar o nome de Porto Salvo.

## VILA FRIA

Topónimo: - Segundo A. Costa, quer ele basear-se e atribuir o topónimo ao Sítio ser deveras frio.

Sítio, já conhecido desde 1582 e fazendo parte da Vintena de Caspolima. Locali-

za-se a Norte de Paço de Arcos, a Sul de Leceia para onde se tem expandido e a Este de Porto Salvo.

Tem uma Ermida dedicada a S<sup>a</sup>. Madre de Deus.

## CACILHAS

Topónimo: Segundo A. Pinho Leal, tem origem na palavra árabe, “cacila” que significa “pastagem de gado”.

Lugar bastante antigo, tendo sido “Vintena do Reguengo A-par-de-Oeyras”. Localiza-se, na margem esquerda da ribeira da Lage, bem perto e a Norte de Oeiras e a Oeste de Porto Salvo. Possui uma Ermida dedicada a S<sup>o</sup>. Pedro.

Notas :

- Consultados DICIOS de A. Costa e P. Leal, Ensaio de Toponímia de J.P. Machado, o Memorial, e História de Oeiras de M.R. Ferreira

- Convidamos, indivíduos ou colectivos, de todas as localidades vizinhas mencionadas nestes textos, a prosseguirem com o Histórico de cada uma delas (para aqui serem publicados) na sua evolução, após a Restauração do Reino de Portugal, até aos dias de hoje.

*Carlos A. R. Frederico de Albuquerque*



CONSULTORIA DOCUMENTAL

Serviços de Confiança

APOIO A IMIGRANTES

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

Centro Comercial Carcavelos - piso -1 lj. 4 | [www.ssdocumental.com](http://www.ssdocumental.com) | 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> das 09 às 18h - Sábados sob marcação

# CONC URSO FOTOG RAFIA OEIRAS



# 2024

**Capte momentos que podem  
ficar para a história**  
É fácil participar  
e há muitos prémios para ganhar

Organização



Apoio



OEIRAS VALLEY



[www.concursodefotografiaoeiras2024.online](http://www.concursodefotografiaoeiras2024.online)



## 5.<sup>a</sup> Maratona de Poesia Oeiras 2024

No próximo dia 21 de março de 2024, quinta-feira, entre as 14:00 e as 24:00, realiza-se, em Oeiras, pelo quinto ano, uma Maratona de Poesia, esperando-se que seja uma grande Festa da Poesia.

Pretende-se, desta forma, comemorar o Dia Mundial da Poesia, com 65 sessões, de 25 minutos cada, a decorrer em vários espaços do Centro Histórico de Oeiras.

É uma realização conjunta das seguintes Entidades/ Organizações: Luchapa-Associação Cultural; Livraria-Galeria Municipal Verney; Centro de Artes de Oeiras (DRAMAX); Livraria GATAfunho; Biblioteca Operária Oeirense; Universidade Sénior de Oeiras (USO); Universidade Sénior Nova Atena; Centro Cultural de Oeiras (CENCO); Espaço e Memória, Associação Cultural de Oeiras; MAPA, Associação Cultural; A Voz de Paço de Arcos,

Como habitualmente temos o apoio da Câmara Municipal de Oeiras e da União de Freguesias de Oeiras, Paço de Arcos e Caxias (UFOPAC).

Vamos ter muita poesia, dita, encenada, cantada, musicada, dançada, que esperamos seja do agrado do público, como o foi nos anos anteriores, de forma muito expressiva.



O evento decorre nos seguintes locais: Livraria-Galeria Municipal Verney; Auditório Eunice Muñoz (foyer); Livraria GATAfunho; Mercado Municipal de Oeiras (r/c e 1.º andar) e Biblioteca Operária Oeirense.

Simultaneamente haverá um espaço, no Mercado Municipal de Oeiras (r/c), entre as 15:00 e as 24:00, para leituras de poemas por 38 autores (15 minutos cada).

Cada um dos espaços terá apontamentos de Origami executados por Telma Pamplo-na Corte-Real.

Consulte o programa nas páginas seguintes.

*José Mendonça*



## 5.<sup>a</sup> Maratona de Poesia Oeiras 2024 21 março (quinta-feira) - 14h00-24h00, Centro Histórico de Oeiras

### Livraria Galeria Municipal Verney (CMO):

- 14:00- Poemas de Abril. Francisco Gonçalves
- 14:30- Poemas de Abril. Susana Duarte
- 15:00- Poemas de Abril. Carla Rocha e Armando Soares
- 15:30- Correspondência Sophia - Jorge de Sena. Alice Duarte e Emília Costa (USO)
- 16:00- Grupo Jograís da USCQAL. Coord: Fernando Tavares Marques
- 16:30- Grupo de Cantares e Poesia do CENCO. Maestro Miguel La Féria
- 17:00- Sophia – O Espantoso Esplendor do Mundo. Coord: Margarida Almeida
- 17:30- Homenagem a Camões. Grupo Caminhos da Poesia - CENCO
- 18:00- Ary dos Santos. José Zaluar
- 18:30- Camões: Vamos ao Paço. Rita Baldaya
- 19:00- Cantares Tradicionais do Alentejo. Duo Fernando e Emília
- 19:30- Poesia de Intervenção e o 25 de Abril. Etelvira Baltazar
- 20:00- Mornas e Poesia Caboverdeana. Heloisa Monteiro (USO)
- 20:30- Grupo Músicas do Mundo - Nova Atena
- 21:00- Jograís Nova Atena
- 21:30- O Silêncio dos Poetas. José Baião
- 22:00- Poemas e Cantares da Ucrânia. José Proença Carvalho; José Carlos Cordeiro; Valentina Ketruschka
- 22:30- Poemas da Liberdade. Fernando Rodrigues. Participação especial de Francisca Patrício
- 23:00- Poesia Árabe. Manuel Monteiro
- 23:30- Poesia Erótica. Tito Lívio; Isabel Curica

### Auditório Eunice Muñoz (foyer):

- 14:00- Poemas dos Afetos. Teresa Bacelar
- 14:30- Poemas de Abril. Nuno Neto
- 15:00- Poemas de Abril. Ágata Branco
- 15:30- Poemas de Abril. Gaspar Matos
- 16:00- Canções Românticas. Mário Santos
- 16:30- Fados e Canções. Jorge Mendes
- 17:00- Divagações Musicais. José Augusto Coelho
- 17:30- Pedro Branco

- 18:00- **Jograis da USO**. Coord: Emília Costa  
18:30- **Cante Alentejano - USO**. Coord: Fernando Calado  
19:00- **Dança com Poesia**. Oeiras Dance Academy  
19:30- **Poemas de Abril**. Carla Castelo  
20:00- **Eugénio de Andrade - Arco Poético**. Susana Pires; Maria João Aviz; João Canto e Castro

**Mercado de Oeiras (1.º andar) - Exposição de 3 obras de João Feijó, entre as 14h00 e as 22h00):**

- 14:00- **Compassos - USO**. Marco Campaniça  
14.30- **USO Spirituals and Gospel Choir e Leitura de Poemas sobre Artes Plásticas**. Coord: Fátima Piçarra  
15:00- **João Feijó fala sobre a sua Arte; Leitura de Poemas de António Feijó**, por Francisca Patrício  
15:30- **Poesia Instantânea I**. Manuel Rodas e Graça Patrão  
16:00- **Poesia Instantânea II**. Manuel Rodas e Graça Patrão  
16:30- **Mia Couto**. Ana Maria Picoito  
17:00- **Uma Flor na Poesia**. Elsa de Noronha  
17:30- **500 Anos de Camões**. Maria Lurdes Martins Cruz  
18:00- **Poesia Brasileira Contada e Cantada**. Cláudia Fonseca e João Paulo Oliveira  
18:30- **Como Gostamos de Tertúlias**. Conversas Improváveis entre Judite Teixeira; Bocage; Dórdio; J Cortesão. Coord: A Barata  
19:00- **Florbela Espanca e a Poesia no Feminino**: Graça Patrão  
19:30- **(Nem Tão) Novos Poetas Brasileiros**. Lúcia Nascimento e Gilberto Nascimento  
20:00- **Ficheiros Ocultos**. Carlos Peres Feto  
20:30- **Poesia Moderna Alentejana**. Nuno Sousa  
21:00- **Lírica Camoniana**. Jorge Chichorro Rodrigues  
21:30- **A Dualidade de Se Ser Mulher**. Inês Fonseca

**Biblioteca Operária Oeirense (BOO):**

- 21:00- **50 Anos de Abril**. Jorge Castro (EMACO)  
21:30- **Poemas e Canções de Abril**. João Paulo (MAPA)  
22:00- **Libertações**. Ricardo Belo de Moraes  
22:30- **Por Este Rio Acima - A Poesia do Fausto**. Miguel Partidário

**Livraria GATAfunho: Leituras de Poemas de 10 Poetas e Sessão Aberta Para os Mais Jovens:**

- |   |  |
|---|--|
| 14:00- <b>Manuel Alegre</b> . Francisca Patrício  | 16:30- <b>Emily Dickinson</b> . Inês Araújo                |
| 14:30- <b>Rui Caetano</b> . José Mendonça   | 17:00- <b>Vinicius de Moraes</b> . Zélia Frazoa            |
| 15:00- <b>Arthur Rimbaud</b> . Patrocínio Costa   | 17:30- <b>Carlos Drummond de Andrade</b> . Manuela Caetano |
| 15:30- <b>Herberto Helder</b> . Maria Luz   | 18:00- <b>Ruy Belo</b> . Natália Matos Gomes Guilherme     |
| 16:00- <b>Ana Hatherly</b> . Maria de Abreu Moraes  | 18:30- <b>Joaquim Pessoa</b> . Ester L. Cid                |
| 19:00- <b>Sessão Aberta Para os Mais Jovens</b> . Anfitriões: Ana Paula Faria; António Gouveia; Inês Araújo |  |



Associação Cultural  
A VOZ DE PAÇO DE ARCOS  
Rua Thomáz de Mello, nº 4 – B  
2770-167 PAÇO DE ARCOS

## Caros Associados

Convoco a ASSEMBLEIA GERAL da Associação Cultural “A Voz de Paço de Arcos”, a ter lugar no próximo dia 15 de março de 2024, pelas 18h00, na sede da nossa Associação, Rua Thomáz de Mello, n.º 4 – B, em Paço de Arcos, com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Discussão e votação do Relatório e Contas do exercício do ano de 2023;
2. Discussão e votação do Plano e Orçamento para o ano de 2024;
3. Outros assuntos de interesse para a Associação.

**Nota:** Se à hora designada para se efetuar a Assembleia Geral, por não estar presente o número legal de associados para a formação de quórum, a reunião terá lugar, em segunda convocatória, pelas 18h30, independentemente do número de associados presentes.

Paço de Arcos, 21 de fevereiro de 2024

O Presidente da Mesa da Assembleia

---

Jaime Fernando Lopes da Silva

## Cesário Verde

Nasceu em 25 de fevereiro de 1855, junto à Sé de Lisboa, e faleceu, vítima de tuberculose, em 19 de julho de 1886, com apenas 31 anos, em casa de amigos, no Paço do Lumiar, também em Lisboa. Foi um grande poeta que na sua curta vida não publicou nenhum livro, deixando apenas poemas dispersos por jornais, como o “Diário de Notícias”. O seu grande amigo Silva Pinto é que, depois da sua morte, compilou os seus poemas e fez deles um livro. Cesário Verde cortou com a tradição, trazendo a prosa para a poesia e renovando assim esta última no panorama literário português. O prosaísmo, o visualismo, o sensorialismo, o deambulismo, o cosmopolitismo, a viagem pelas sensações e pelos estados de espírito, a dicotomia entre o campo e a cidade, são marcas da sua poesia, em que por vezes se sente o palpitar da cidade de Lisboa, que entrava na modernidade. A sua família, abastada (o pai foi dono de uma loja de ferragens na rua dos Fanqueiros, na Baixa de Lisboa), tinha propriedades em Linda-a-Pastora, e ele, numa fase adiantada da sua vida, começou a ajudar nos negócios familiares. Mas era a poesia que estava no seu sangue, nascera para ser poeta, e dos maiores. Triste, infeliz, foi incompreendido no seu tempo, e não imaginaria que a posteridade o recordaria como um dos mais marcantes poetas portugueses – ele, que escreveu: “Nas nossas ruas, ao anoitecer/Há tal soturnidade, há tal melancolia,/Que as sombras, o bulício, o Tejo, a maresia,/Despertam-me um desejo absurdo de sofrer.”

Jorge Chichorro Rodrigues

### De Tarde

*Naquele pique-nique de burguesas,  
Houve uma coisa simplesmente bela,  
E que, sem ter história nem grandezas,  
Em todo o caso dava uma aguarela.*

*Foi quando tu, descendo do burrico,  
Foste colher, sem imposturas tolas,  
A um granzoal azul de grão-de-bico  
Um ramalhete rubro de papoulas.*

*Pouco depois, em cima duns penhascos,  
Nós acampámos, inda o Sol se via;  
E houve talhadas de melão, damascos,  
E pão-de-ló molhado em malvasia.*

*Mas, todo púrpuro a sair da renda  
Dos teus dois seios como duas rolas,  
Era o supremo encanto da merenda  
O ramalhete rubro das papoulas!*

### AVE-MARIAS

*Nas nossas ruas, ao anoitecer,  
Há tal soturnidade, há tal melancolia,  
Que as sombras, o bulício, o Tejo, a maresia  
Despertam-me um desejo absurdo de sofrer.*

*O céu parece baixo e de neblina,  
O gás extravasado enjoo-me, perturba-me;  
E os edifícios, com as chaminés, e a turba  
Toldam-se duma cor monótona e londrina.*

*Batem os carros de aluquer, ao fundo,  
Levando à via-férrea os que se vão. Felizes!  
Ocorrem-me em revista, exposições, países:  
Madrid, Paris, Berlim, Sampetersburgo, o mundo!*

## Largo do Cyrillo

O “Cirilo” provém do grego Kýrillos – “senhorial”, “magistral” –, que deriva de kúrios – “senhor”. Nessa aceção, ocorre com alguma frequência nas Escrituras Sagradas e na história do Cristianismo da Europa de Leste. Entre os santos da Igreja, partilham esse nome o bispo Cirilo de Jerusalém (c. 313-386), o controversista Cirilo de Alexandria (c. 376-444) e um dos irmãos da dupla de missionários salónicos que no século IX promoveram a independência política e religiosa dos povos eslavos.

A exaltação do papel dos Santos Cirilo e Metódio na identidade boémia e morávia acentuou-se logo depois da Guerra dos Trinta Anos, sob os Habsburgos, que também difundiram no continente a chamada Pietas Austriaca. Em Portugal, esse processo foi patrocinado pela arquiduquesa Maria Ana de Áustria, quarta filha do imperador Leopoldo I e rainha consorte de D. João V. A ela se deve, por exemplo, a fundação do Convento de São João Nepomuceno, na atual Calçada de Salvador Correia de Sá, e o início da devoção de que esse santo ainda usufrui em territórios de língua portuguesa.

Sob o “governo” de Maria Ana de Áustria, nasceu em Lisboa, de ascendência mater-

na germânica, o pintor e arquiteto Cirilo Volkmar Machado (1748-1823), autor de celebradas Memórias. Já em finais do século XVIII, e ainda em Lisboa, foi batizado na Igreja de São Julião, da “nação alemã”, João Cirilo Machado, pai do comendador Carlos Cirilo Machado (1817-1869) e avô do homónimo Visconde de Santo Tirso (1865-1919). De um modo geral, são esses os “Cirilos” presentes nos livros de história da arte e da política do Portugal do Antigo Regime e da Monarquia Constitucional.

O nome do largo localizado no coração do velho núcleo de casas de Laveiras [figura



*Fig. 1 - Largo do Cirilo, visto do Coreto. Fotografia do autor (2024).*

### CONTACAXIAS

Organização e Gestão de Empresas, Lda

#### PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE:

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

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

Telf. 214461740/8 \* Fax 214461749

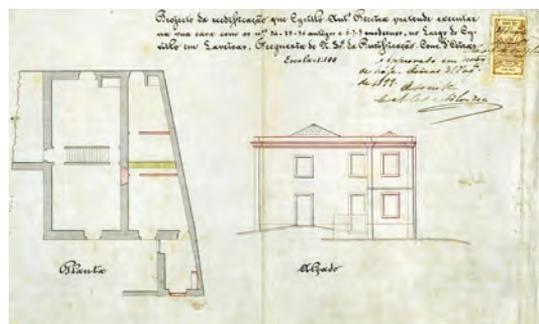
1] derivará, no entanto, de personagem menos ilustre. O primeiro registo que dele se encontra em Oeiras é o do seu casamento, aos 30 de julho de 1873, na igreja de Nossa Senhora da Purificação. A noiva, Maria Joaquina Carreira, era solteira, de ocupação doméstica, filha de Francisco Fernandes Carreira e Ana Joaquina, então já falecidos, natural de Belas e moradora em Laveiras. Tinha 24 anos de idade. Igualmente solteiro, Cirilo António José Pereira, filho de António José Pereira e de Maria da Assunção, morava em Caxias e era taverneiro.

Cirilo foi batizado na freguesia de Santiago, em Lisboa, aos 21 de outubro de 1845, tendo nascido aos 22 de abril desse ano. O seu pai vinha da freguesia de Santo Ildefonso, no Porto; a sua mãe, de Santa Engrácia, em Lisboa. Os seus avôs paternos chamavam-se Luís José Pereira e Luísa Maria; os maternos, João da Silva e Maria Rita. Maria da Assunção era solteira; António José era viúvo e integrava a 5ª Companhia de Infantaria da Guarda Municipal, na condição de soldado. José Caetano Amado, seu camarada de unidade, e a mulher Maria Vicência, apadrinharam o pequeno ilegítimo.

Maria Joaquina Carreira e Cirilo António Pereira tiveram pelo menos três filhos, todos eles nascidos e batizados em Oeiras, sendo os pais moradores em Caxias. Mariana, a mais velha, morreu no início de 1879, com apenas ano e meio de idade. O segundo filho, de 23 de setembro de 1882, chamou-se Francisco; a terceira, de fins de dezembro de 1887, chamou-se Bernardina. Ambos chegaram a adultos e foram herdeiros do património amealhado pelos seus pais.

No batismo de 1882, Cirilo aparece como “proprietário”. O mesmo sucede cinco anos

depois, no assento de Bernardina. De facto, em Laveiras e em Caxias, Cirilo teve casas modestas, de que, decerto, ainda subsistem registos por explorar, sobretudo nos livros de notas dos tabeliães de Oeiras. O que por ora se sabe é que em meados desses mesmos anos '80 ele comprou uma pequena habitação perto da praia, na vizinhança do Paço de Massarelos, que seria objeto de um acordo de expropriação com a Real Companhia dos Caminhos de Ferro Portugueses, para a construção da Linha de Cascais (cf. Tabelião Joaquim Barreiros Cardoso, Lisboa, 12 de março de 1888). Além disso, no Arquivo da Câmara Municipal de Oeiras consta que em 1899 Cirilo António José Pereira requereu permissão para retificar umas casas que tinha em Laveiras, com três diferentes números de polícia: 34, 35 e 36 antigos; 5, 6 e 7 modernos. Todos no “Largo do Cyrillo”. O projeto anexo ao requerimento, com planta e alçado, permite perceber que se trata do maior edifício ali existente [figura 2 e figura 3].



*Fig. 2 - Projeto de reedificação de habitação no Largo do Cirilo. Proc. de Obra n.º 10:1899 [PT/MOER/MO/URB/08/10:1899].*

Cirilo viria a morrer em Caxias, com 65 anos de idade, aos 6 de julho de 1909, sem sacramentos e sem testamento. Foi sepultado no cemitério público local. A sua viúva



*Fig. 3 - Antigas casas de Cirilo António José Pereira e Maria Joaquina Carreira Pereira no Largo do Cirilo, vistas do Beco do Chafariz. Fotografia do autor (2024).*

viveria mais algum tempo, acabando por expirar também em Caxias, aos 7 de janeiro de 1923. O processo de tributação da sua herança (Nº 906 do concelho de Oeiras) refere um conjunto de móveis com um valor estimado em menos de 400 escudos, “uma casa em ruínas, no lugar de Laveiras, tendo um bocado de terreno com duas figueiras, que os louvados avaliaram na quantia de trezentos escudos” e “uma propriedade de casas [...] no Largo do Cirilo, números seis a nove [sic], [...] avaliada em seis mil quinhentos e vinte e cinco escudos”, que rendia quatrocentos e oito escudos por ano. Como até muito tarde aconteceu, a desig-

nação do Largo do Cirilo parece assim derivar de um indivíduo reconhecido na comunidade local e que nela sobressaía por algum atributo. No caso em questão, falta apurar se se tratava do seu modo de ser, da sua fisionomia, da atividade de taverneiro ou simplesmente do seu nome próprio, pouco comum na população em geral, e com uma forte sonoridade. A Câmara de Oeiras ter-se-á limitado a oficializar o uso do vulgo, quando, aos 25 de agosto de 1892, decidiu que o largo que estava entre a “Rua do Bento Gonçalves” e a “Avenida do Conselheiro Ferreira Lobo” se passasse a chamar “Largo do Cyrillo”.

A grafia com um *i* grego e com dois *ll* corresponde à maneira como então se escrevia aquele antropónimo de origem remota e o do munícipe aqui lembrado, mas não como ele o assinava. Porque Cirilo António José Pereira era analfabeto e assinava de cruz.

Foi no Largo do Cirilo, nº 1 que funcionou a sede da Comissão Instaladora da Freguesia de Caxias, e onde se realizaram as suas primeiras reuniões de trabalho, entre agosto e setembro de 2001.

*Tiago C. P. dos Reis Miranda*

Agradece-se o apoio prestado pelo Arquivo da Câmara Municipal de Oeiras, pelo Arquivo Histórico Militar, pelo Arquivo Contemporâneo do Ministério das Finanças, pelo Arquivo da IP-Portugal e pelo Serviço de Toponímia da Câmara Municipal de Oeiras, em especial pelo Sr. Manuel Malato.



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

### Valorizemos A Arquitetura Portuguesa\*

**N**uma altura em que se constata uma grave crise na área da habitação, enquanto outros destroem desenfreadamente prédios inteiros, a juntar a isso tudo os sismos e as calamidades naturais de grande intensidade, venho propor que meditemos um pouco sobre a nossa arquitetura.

A arquitetura portuguesa é rica em história de influências. Desde as tradicionais casas brancas caiadas no Alentejo e Algarve até os azulejos coloridos não esquecendo os monumentos em estilo manuelino. Portugal possui uma diversidade arquitetónica única. A Torre de Belém e o Mosteiro de Jerónimos em Lisboa, são dois exemplos notáveis desse estilo. Também reflete influências árabes e romanas, evidentes em elementos como arcadas, pátios internos e padrões geométricos. O estilo pombalino, associado ao Marquês de Pombal, destaca-se pela reconstrução pós-terramoto, em 1755, marcada por edifícios simétricos e fachadas ornamentadas.

A arquitetura contemporânea em Portugal, reconhecida internacionalmente,



graças aos arquitetos Siza Vieira e Eduardo Souto Moura, que com os seus talentos, têm ganho inúmeros prémios de prestígio mundial. Nessa nova vaga de projetos, também incorpora sustentabilidade e o design moderno, priorizam eficiência energética, materiais amigos do ambiente, no sentido de revitalizar espaços urbanos e preservar o património histórico, equilibrando a tradição com as necessidades do mundo moderno. O Centro Cultural de Belém e a Casa da Música no Porto são dois bons exemplos.

Referindo agora ao nosso Concelho de Oeiras, é-nos apresentado uma mistura



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

fascinante de estilos arquitetónicos. O Palácio Nacional de Queluz, referenciado com a sua arquitetura rococó. Encontramos a Igreja Matriz de Oeiras que remonta ao século XVIII, com características barrocas. Além disso Oeiras preserva na sua orla marítima, edifícios históricos como o Forte de S. Julião da Barra, que combina elementos militares com uma localização pitoresca à beira-mar refletindo uma rica herança da região. A presença de Centros Culturais, como o Palácio de Marquês de Pombal, revela a importância de preservação histórica e cultural da região.

A arquitetura em Oeiras é também influenciada pelos parques e jardins públicos bem cuidados, ressaltando o Parque dos Poetas, que presta homenagem aos poetas e escritores portugueses e não só, com esculturas e design paisagístico modernizado.

Além disso, projetos de requalificação urbana, têm como objetivo o desenvolvimento da zona ribeirinha, proporcionando espaços públicos, ciclovias e zonas de convívio.

Essa combinação de preservação histórica, integração com a natureza e desenvolvimento urbano moderno contribui para a dinâmica e o ritmo que Oeiras propõe.

A arquitetura comercial em Oeiras também desempenha papel significativo, com modernos centros comerciais e espaços de

negócio que combinam funcionalidade e estética contemporânea. A zona comercial do Taguspark, caracterizada por edifícios modernos e infra-estruturas de última geração, demonstra o compromisso entre o concelho e o desenvolvimento económico. Além disso, os eventos culturais e festivais em Oeiras, muitas vezes influenciam temporariamente a arquitetura urbana, com instalações artísticas temporárias e intervenções criativas que dinamizam espaços públicos. Estas iniciativas, além de oferecerem uma cena cultural vibrante, refletindo a adaptação constante da arquitetura de Oeiras para atender às solicitações da comunidade.

A relação de Oeiras com o mar é fundamental, referindo-se na arquitetura das suas marinas e instalações à beira-mar. O Porto de Recreio de Oeiras evidencia a integração da arquitetura com o ambiente marítimo, oferecendo não apenas infra-estruturas para embarcações, mas também espaços de convívio que aproveitam as vistas deslumbrantes e promove uma conexão única com o oceano. Essa interação com a água é uma característica distinta na arquitetura de Oeiras.

Haveria muito mais a referenciar, mas por agora fiquemos por aqui.

*Luís Álvares*

# Farmácia NOVA-CAXIAS

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

## A Saúde no contexto actual

A saúde foi sempre a preocupação que mais impacto teve na vida do ser humano. Desde o nosso nascimento levamos connosco o estigma da morte. Mas a vida, no seu decorrer está cheia de interrogações e de barreiras que somos obrigados a superar, para evitar a evidência final.

Muitas são as causas que podem afetar a nossa saúde, nomeadamente as doenças, de tal forma que umas das primeiras definições aplicadas à saúde foi a seguinte: Saúde é a Ausência de Doenças. Esse conceito tem sido sucessivamente modificado no decorrer dos tempos devido às sucessivas epidemias e alterações da condição de vida humana, especialmente no decorrer das guerras, das suas consequências e sequelas.

Com a evolução da sociedade no sentido do bem-estar coletivo, a saúde tomou uma dimensão mais alargada. Para além das doenças, existem muitos fatores que podem afetar a vida, tanto no que se refere à sua qualidade, como também às várias situações que criam o bem-estar do cidadão no seu ambiente social. Sendo um fenómeno de âmbito mundial, essa preocupação de um olhar universal deu origem a um conjunto de procedimentos, e para o efeito foi criado um organismo internacional que procura atuar na regulação das causas e consequências ligadas à saúde denominada, Organização Mundial da Saúde (OMS).

De acordo com a sua constituição a OMS tem como objetivo levar a que todos os povos, seus Estados Membros e seus associados, tenham um nível de saúde o mais elevado possível. Nesse documento, a saúde está definida como sendo «um estado

de bem-estar físico, mental e social completo, relevando mais uma vez que não consiste apenas numa ausência de doença ou incapacidade».

Esta definição alargada vai permitir olhar para a saúde com uma visão mais holística, em que vários fatores externos podem ser determinantes para atingir tal objetivo. Recentemente foi realizada pela USO (Universidade Sénior de Oeiras) uma palestra denominada “A Saúde e a Arte”. Entendeu-se pelo exposto que um dos fatores que pode ajudar a melhorar a saúde será justamente recorrer à ajuda da arte, sendo esta um elemento participante na sua plenitude. A prática ativa ou passiva das artes é apresentada como tendo uma influência positiva na saúde e que esta prolongada ao longo da toda a vida... Trata-se de um passo importante que permite de dessacralizar a Arte em que as práticas criativas e artísticas já não estão reservadas a alguns sortudos talentosos, mas que passaram a ser consideradas como novas e especiais ferramentas para tratar e cultivar um bem-estar quotidiano para todos!

Mas é no domínio das doenças mentais que a inclusão da arte vem mostrando uma importância crescente. Uma organização denominada “Manicómio” que nasceu em março de 2019 com o principal objetivo desmistificar o estigma associado à doença mental, incentivar a empregabilidade dos doentes e promover a sua inclusão social. “Isto não é terapia, é arte”, faz questão de sublinhar Sandro Resende, instigador desta nova perceção da inclusão da arte no dia



a dia e avaliar os seus resultados. Exemplo disso revela-se no exemplo de atuação da chocolataria portuguesa Arcádia, que se uniu aos artistas orientados por Sandro Resende para criarem os rótulos e o conceito de embalagens para o lançamento de novos chocolates. Os chocolates foram criados em forma de comprimidos que vêm dentro de um frasco de vidro com tampa de cortiça, fazendo lembrar os antigos frascos de medicamentos. A embalagem foi criada com ilustrações dos artistas do “Manicómio” em tom de ironia e joga com o aspeto da medicação.

O “Manicómio” pretende ajudar a quebrar o estigma e o tabu associado às doenças mentais. Num futuro próximo vai trabalhar criando parcerias e áreas de ação. Entre elas estão uma revista, uma rádio, mais produtos com marcas e a abertura de mais dois espaços em que um deles será semelhante a uma fábrica de cerâmica, onde irá trabalhar pessoas que estão internados nos hospitais e que não têm, para já, capacidade de sair. “O emprego na saúde mental é muito baixo e não há uma grande resposta e por isso estamos a trabalhar essa área”. O projeto foi fundado pela associação P28 que dinamiza o pavilhão 31 do Hospital Psiquiátrico de Lisboa. Surge num momento em que um quinto da população portuguesa sofre de doenças mentais, e Portugal é o quinto país da União Europeia com mais casos de doenças mentais, sendo a ansiedade e a depressão os problemas mais comuns. Dados revelados pelo relatório *Health at a Glance 2018*, da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico.

No contexto e atenção especial das populações fragilizadas foi admitida que a utilização dessas práticas como tratamentos são efetivamente ativas nos protocolos terapêuticos. A OMS, com efeito constatou

que certas práticas como a criação plástica ou a escuta de música clássica, limitavam os efeitos secundários dos tratamentos contra o cancro especialmente na sensação das náuseas, o que iria influenciar muito no campo da ansiedade, noutros casos permitir mitigar a dor, e de fazer baixar a tensão arterial, com incidência especial nas crianças assim como nos familiares que as acompanham. Este relatório sublinha que certas intervenções no domínio das artes, para além de indiciar bons resultados podem ainda tornar-se mais rentáveis que os tratamentos biomédicos mais convencionais. Estas práticas também poderiam ser adaptadas a pessoas que apresentam horizontes culturais diferenciados, permitindo assim uma maior integração de grupos minoritários ou de difícil inclusão.

Modelar é abstrair, é escolher a metáfora ou analogia mais apropriada para melhor compreender um fenómeno. Modelos são interfaces entre seres humanos e seus fenómenos. São formas de representar a complexidade do mundo real de maneira mais simples e compreensível. Quando vemos a pintura de uma maçã sabemos que ela é a representação simplificada, porém inteligível, ou seja, um modelo deste fruto complexo. Este pode ser o mote para inserir a arte no contexto da saúde.

Os avanços da tecnologia, vêm modificando a abrangência da saúde, com novos modelos criando desafios para a aplicação dessas mesmas alterações. Não podendo esquecer igualmente que a saúde tem um preço, e as várias formas de chegar á saúde podem interferir nesse diserto. Este tema dado a sua extensão merece uma atenção mais próxima, e poderemos abordá-los proximamente.

*Eduardo Barata*

## A Bolsomania

**C**orria o ano da pandemia de 2020. Aquele mês de março deixou-nos desagradavelmente surpresos. Foi um ciclone que se abateu sobre as nossas cabeças. Isolamento em casa e a frase” por favor fique em casa” ou “não saia pela sua saúde” deixou-nos paralisados de terror. Que doença era essa tão terrível? Nunca nos tinha acontecido.

E assim começou a pandemia. Com quase todos, sem nada para fazer.

A máscara. Ah! A máscara! Até para ir à rua, ao supermercado da esquina era preciso máscara. Inicialmente as máscaras esgotaram nas farmácias. Era preciso arranjar máscaras. Foi quando começaram a aparecer as máscaras artesanais de pano. Compravam-se duas ou três, por vezes mandavam-se fazer, lavavam-se e toca a usar outra vez.

Acho que o bichinho há muito vinha a germinar dentro de mim, não sei, mas era preciso um pretexto!

Agora já tinha um pretexto. As máscaras. Tinha em casa uns trapinhos e o exemplo de algumas amigas minhas que sabendo um pouco de costura faziam-nas para os filhos, netos, familiares...Reclamavam até as cores do seu clube de futebol.

Disseram-me que no YouTube explicavam como se faziam e havia muitos tipo de

máscaras à escolha do freguês. Embrenei-me na leitura e na feitura das ditadas. Experimentei

um tipo de molde. Não gostei, claro, era a primeira. Como eu não sou de desistir assim do pé para a mão, voltei à carga. Experimentei vários tipo de moldes, mas fixeime num. Era o que me calhava melhor.

Inicialmente fazia à mão, pois não tinha máquina de costura. Há muitos anos que não tinha máquina. Qualquer coisa que era preciso ou fazia à mão ou mandava fazer nessas lojas que agora proliferam e que arranjam todo o tipo de roupa.

Comprei uma máquina das baratas e comecei a trabalhar mais rápido. Mais tarde comprei outra e vendi a primeira, comprei mais duas, uma delas está no Algarve para quando vou de férias.

Sem receio de me enganar devo ter oferecido mais de 500 máscaras a quem me aparecia pela frente: colegas, amigos e amigas, familiares e outros. Já estava apaixonada pela costura sem ter tirado nenhum curso, workshop ou o que quer que fosse.

Deram-me mais tecidos, eu, comprar nem por isso, sempre fui forreta, já me bastavam as entretelas, as molas e fechos.





**CONTABILIDADE E CONSULTORIA**  
Proximidade, confidencialidade e rigor

 214 420 036

 [afernandeslopes@sapo.pt](mailto:afernandeslopes@sapo.pt)

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



[www.fla-associados.pt](http://www.fla-associados.pt)

Inicialmente comecei a fazer alterações na minha roupa, sempre tentando meter um pouco de patchwork, mas sem grande sucesso. Os acabamentos matavam-me, faltavam-me as bases.

Virei-me então para as bolsas pequenas, tipo telemóvel, mais tarde aprendi a pôr fechos nas mesmas. (ou ziperes à brasileira).

Fi-las ao baixo, ao alto, para porta-lápis, com três compartimentos, alguns sacos para pão, etc.

Mas foi a minha filha que me deu o empurrão de saída para fazer coisas mais diversificadas. Até chinelas de quarto fiz na altura. Era o meu hobbie preferido e como tal não pedia dinheiro a ninguém, nem ninguém me perguntava quanto custava.

Até que um dia, uma prima minha disse-me: faz-me bolsa com tons alaranjados e pago-te 5 euros. Fiquei felicíssima. E até ia levar fecho.

Fiz a bolsa com o maior esmero. Gostava de misturar retalhos com diferentes cores, apreciar o efeito, estudar-lhes o contraste.

A partir daí e salvo uma única exceção, passei a vender, mas sempre barato como não podia deixar de ser.

Foi no verão de 2022. Uma prima minha foi o balão de oxigénio que me faltava, pois não só consegui vender-lhe algumas bolsas, como também vendi para amigas dela.

Subi ligeiramente o preço, comecei a fa-

zer também chapéus de pano, tudo em patchwork. Também aí experimentei vários moldes.

Quando veio o inverno de 2022/23 fiz algumas bolsas a que eu chamei de “Inverno” com tecidos mais grossos e alguns feitos de camisolas. Vendi bem. Nesse ano o preço era 6/7 euros. Era pouco, mas andava radiante, gostava mesmo de fazer aquilo. Arranjei uma etiqueta própria, PRÉFEITA, com o R ao contrário, para mostrar que o meu objetivo não era a perfeição, mas sim a criatividade.

Ia para a Universidade Sénior carregada de sacos e vendia. Vendia bastante.

Neste inverno não estou a ter grande sucesso com as chamadas “bolsas de Inverno”, a menos que sejam de ganga (material que neste momento me escasseia). Lá vou tendo algumas encomendas, não tantas como desejaria, no meu meio circundante.

O que tenho verificado é que afinal onde tenho conseguido vender mais é nas viagens de grupo em autocarro. Os autocarros puxam ao ato da compra.

O preço continua baratinho, nas viagens sobe um pouco por causa dos trocos e lá vamos vivendo.

Graças a Deus não preciso disto para viver, é pura carolice. Mas uma boa carolice, uma paixão serôdia.

*Antonieta Barata*



Mercedes-Benz

**Auto Caxiense**  
R.A. Mercedes



**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](mailto:autocaxiense@sapo.pt)  
Tel. 21 443 51 42  
21 446 13 36

**A voz velada**

No abismo mais profundo  
 Na dor mais insuportável  
 Na espera mais enervante  
 Na eterna incerteza  
 No amor que foi traído  
 Na esperança sem esperança  
 No ter fim sem finalmente  
 Na perseguição infinda  
 No prazer insaciável  
 No doce mais viciante  
 No medo mais tenebroso  
 Na cegueira sem apoios  
 Na queda do cume mais alto  
 Na vertigem do voo sem asas  
 No cérebro ativo senso sono  
 No repousar sem sossego  
 Na imensidão sem destino  
 No quasi que não é quasi  
 Na tortura sem alívio  
 No tribunal da injustiça  
 Na força brutal da ignorância  
 No débil fraco da inocência  
 Na doença sem cura visível  
 Na correria estafante  
 Com a meta ainda distante  
 No barco do mar em fúria  
 Na tempestade gigante  
 Nos picos da bela rosa  
 No pecado do homem santo  
 No projeto mais grandioso  
 No recanto mais imundo  
 No perigo que se avizinha  
 Na pior alternativa  
 em que se escolhe morrer  
 Na luta com o invencível  
 No não crer no impossível  
 No mais que mais se imagine

Há sempre uma voz velada  
à espera da tua chamada

Roberts Araújo

**Amor é...**

Amor é liberdade,  
 Amor é coração,  
 É virtude, é felicidade,  
 É tolerância, é acção.

Amor é ritmo, é  
 cadência,  
 É constante, é novidade,  
 É renúncia, é paciência,  
 É virtude, é serenidade.

Amor é dedicação,  
 É vibração, é sintonia,  
 É energia, é compaixão,  
 É serviço, é simpatia.

Amor é fogo que impregna  
 De calor a natureza,  
 Varre tudo e tudo serena,  
 Com ordem e pureza.

Amor é pleno, universal,  
 É o bem da humanidade,  
 É radiante, fundamental,  
 É poder, é unidade.

Amor é contentamento,  
 É sorriso, é alegria,  
 É calma, é movimento,  
 É firmeza, é harmonia.

Amor é identificação,  
 É amizade, é delicadeza,  
 É verdade, compreensão,  
 É equilíbrio, é beleza.

Amor é luz, é lealdade,  
 É paz, é entendimento,  
 É música, é vontade,  
 É clareza de pensamento.

Amor é uma ventura,  
 É dar sem receber,  
 É estima, é ternura,  
 É puro bem-querer.

Amor é força que guia,  
 É mudança, é confiança,  
 Na luz fria do dia-a-dia,  
 É calor, é vida, é esperança.



Ena Camelo

## Camões

*Camões Glorioso Camões Gigante Enorme  
Quão Gigante é a Glória em que Te Vemos  
Enquanto em glórias efêmeras nos perdemos  
E a Vida sem ter Esperança nos consome*

*Tu És do Meu País a Onde Dorme  
A Glória que Cantaste e Já Não Temos  
Oceanos mundos e terras que cedemos  
Mas onde a Tua Verve em Génio Corre*

*Tu ó Épico ó Rei Plebeu e Nobre  
Tu Repartíste ao Mundo a Sacra Glória  
De um Portugal Heróico e Imortal*

*Enquanto num Gentio Houver Memória  
Tu Serás Sempre o Ceptro da Lusa História  
Que o Universo deve a Portugal*

José Alfaia

### curso da vida

*no encantamento do mar revolto  
me torno omissa  
na fúria de uma natureza animal  
me perco  
nas malhas de uma rede que me capta a  
essência  
me liberto  
na fria rebeldia de um manto eterno  
eu descanso  
ao mar, ao mar  
intrépido oceano que se abre de par em par  
eu, homem, me lanço  
me entrego, sem receios ou dúvidas  
que a vida é um curso de água que desem-  
boca num rio  
nele circula por entre vales sem nome  
para no mar desaguam  
e neste se espriam e naufragam  
morrendo, por fim, nessa fundura infinita  
de uma beleza inaudita  
assim seja, bendita.*

Miguel Santos Teixeira

### Ver a vida a acontecer

*Sentado numa duna, já tarde alta  
Dou voltas e mais voltas à imaginação  
Sentindo o bater, a compasso, do coração  
Fixando o horizonte, onde o azul não falta.*

*Teimo, desta forma, em ver a vida acontecer  
No seu modo de girar, perturbadora  
Com seus dias contados, hora por hora  
Qual montanha-russa, a subir e a descer.*

*Este turbilhão, incandescente  
Feito de nascimento e morte, alma envolven-  
te  
Que aos Poetas traz pretexto e criação*

*Mostra-se frágil, cansado, comovente  
Em cada sobressalto, febril mas consciente  
Com o tempo a marcar cada geração.*

Mário Matta e Silva

## À direcção do Jornal A Voz de Paço de Arcos

**E**x. mos Senhores, tendo sido publicada uma entrevista no Jornal nº 49, outubro de 2023, à viúva e filha do sr. João Santos, fundador da “Casa João”. Sra. Dona Maria Helena e Maria de Fátima, respectivamente, aproveito a circunstância para com um breve texto poético fazer uma singela homenagem a uma pessoa que durante mais de cinco décadas, marcou o comércio tradicional local da Vila de Paço de Arcos com sua retrosaria, sempre acompanhado pela sua esposa, servindo à população de Paço de Arcos e localidades circundantes, com a sua humana afabilidade simpatia com que recebia os seus clientes que à sua loja se deslocavam para comprar os materiais e utensílios que utilizavam nos seus trabalhos de costura e bordados.

Esta minha iniciativa, por certo terá o apoio de todas as pessoas que com ele privaram pessoalmente no decorrer de sua vida, e recordarão, com saudade o leal amigo e o homem bom como era reconhecido e tratado na Vila de Paço de Arcos.

Assim, espero que o Jornal A Voz de Paço de Arcos possa vir a publicar nas suas páginas, um poema de testemunha e homenagem à figura de fundador da “Casa João”, dignificando o Jornal, que no seu Estatuto Editorial visa (...) “a defesa dos interesses da vila de Paço de Arcos” (...) e pretende valorizar todas as formas de criação e os próprios criadores, divulgando as suas obras.”

*José Manuel de Oliveira Lopes*

Ao Sr. João Nicolau Santos  
(falecido em 01 de Novembro de 2022)

*“Deus quer, o homem sonha, a obra nasce”*

*Fernado Pessoa*

### CASA JOÃO

*Paço de Arcos, um dia recebeste  
Quem escolheu viver em linda terra.  
Viste-o chegar, ainda jovem era,  
E maternal, em teu seio o acolheste!*

*Vila com praia, de águas do Tejo,  
Com barcos e redes de pescadores,  
Nela fundou sua Casa de Lavoires,  
Sonho antigo em que pôs todos o ensejo!*

*E a loja abriu no coração da vila:  
Linhas e lãs, panos de fantasia,  
Eram expostas na retrosaria,  
Com clientes à porta, entrando em fila!*

*Cá estava com a esposa ao balcão,  
De sorriso no rosto, amavelmente,  
À sua espera, atencioso e paciente,  
Por todos estimado o Sr. João!*

*À voragem do tempo resistente,  
Já ex-líbris do comércio local,  
Presta um serviço de valor social  
À sua população paçodarquense!*

*Uma justa homenagem hoje faz-se  
Quem seu labor a uma terra dedicou,  
E já nela sua Casa edificou!  
Assim, “Deus quer, o homem sonha, a obra nasce”*

*José Manuel de Oliveira Lopes  
(um cliente e amigo da família)*

## Comemoração dos 50 Anos do 25 de Abril de 1974 (III)

**I**niciado a dois números atrás, continuamos hoje 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 OITAVO 25 DE ABRIL

A 10 de setembro de 1935 verifica-se a oitava tentativa de derrube do Estado Novo, através de um golpe efetuado por militares e civis.

Liderado pelo comandante Mendes Norton, a que se juntaram militantes republicanos, e até apaniguados do nacional-sindicalismo, integrando Rolão Preto, tinha como objetivo estratégico obrigar o presidente da República Óscar Carmona a demitir o presidente do Conselho de ministros Oliveira Salazar.

O golpe não conseguiu os seus intentos, verificando-se uma multiplicidade de prisões e deportações.

### O NONO 25 DE ABRIL

No ano seguinte, 1936, e também em setembro, mas a 8, verifica-se nova tentativa de

derrube da Ditadura salazarista, que tem também como objetivo denunciar publicamente o apoio prestado por Salazar aos «nacionalistas-fascistas-franquistas» espanhóis, enquanto se tenta criar condições para a eclosão no nosso país de uma revolução «popular, democrática e socialista».

Marinheiros da ORA (Organização Revolucionária Armada) – estrutura político-militar clandestina ligada ao PCP – ocupam os navios de guerra «Dão», «Bartolomeu Dias» e «Afonso de Albuquerque», fundeados no Tejo frente a Lisboa.

A revolta foi rapidamente anulada com a intervenção da aviação, saldando-se com a morte de dez dos revoltosos durante os combates, e a prisão de sessenta, sumariamente julgados e deportados para o Tarrafal, onde foram presos longos dias na famigerada «Frigideira».

### O DÉCIMO 25 DE ABRIL

A 4 de julho de 1937, o décimo golpe para erradicar a Ditadura, entronca no atentado à bomba levado a efeito em Lisboa por militantes anarquistas.



**Paço  
d' Arcos**  
Escola de Condutor

**INVESTIMOS NO FUTURO DOS CONDUTORES**

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](mailto:esc.cond.pacodarcos@gmail.com) • [facebook.com/ecpa1](https://www.facebook.com/ecpa1) • [www.ecpa.pt](http://www.ecpa.pt)

Escola Associada ANIECA  
Categorias Motociclos e Ligeiros

Parceiros IMT  
Revalidações Cartas  
e Documentos Veículos e Condutores

Salazar deslocava-se todos os domingos, a casa de um amigo que tinha capela, onde assistia à missa dominical. Os anarquistas prepararam nesse local uma enorme quantidade de explosivos que fizeram deflagrar, quando o ditador saía do automóvel. A explosão que produziu uma enorme cratera no chão e partiu inúmeros vidros das residências nas proximidades, acabou por empurrar o ditador para dentro da viatura, não lhe causando danos de maior. Durante a tarde deste dia, a Legião Portuguesa e a Mocidade Portuguesa fizeram desfiles de homenagem ao ditador e de «repúdio do comunismo e de todas as doutrinas subversivas».

### O DÉCIMO PRIMEIRO 25 DE ABRIL DE 1974

Em janeiro de 1945, a menos de meio ano do final da IIª Guerra Mundial (8 de maio de 1845), foi desativada uma tentativa de golpe militar contra o Estado Novo, planeada por elementos de uma coligação que reunia os setores liberais dos meios monárquicos e alas mais conservadoras da oposição à Ditadura do Estado Novo.

### O DÉCIMO SEGUNDO 25 DE ABRIL DE 1974

Ainda em 1945, mas já depois da derrota nazi, isto é, no mês de agosto, fracassa uma tentativa de golpe militar contra o Estado Novo, dirigida pelo general Norton de Ma-

tos, um dos mais destacados oponentes republicanos ao regime fascista português.

### O DÉCIMO TERCEIRO 25 DE ABRIL DE 1974

Entre 5 e 10 de outubro de 1946, aproveitando a comemoração do 36º aniversário da Revolução da instauração da república de 5 de outubro de 1910, realizam-se manifestações contra o Estado Novo e em defesa da instauração de um regime democrático. É neste contexto que, o Regimento de Cavalaria 6 partindo do Porto, sob o comando do capitão Fernando Quiroga, é derrotado na Mealhada, gorando-se o seu intuito de derrubar a ditadura.

### O DÉCIMO QUARTO 25 DE ABRIL DE 1974

A 10 de abril de 1947, o governo de Salazar anula mais uma tentativa de golpe de Estado, organizada pela Junta Militar de Libertação Nacional, prendendo um grupo de oficiais de alta patente, de onde se destaca o general Marques Godinho.

É curioso notar que, este golpe contava com o apoio tácito do presidente da República, general Óscar Carmona, que passara a defender a tese de que a existência do Estado Novo não se justificava após o final da IIª Guerra Mundial.

*José Aguiar Lança-Coelho  
Licenciado e Mestre em Filosofia*

# 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

### Memórias do Mercado

**S**ábado, 11 de Novembro de 2023, dia de S. Martinho. No Mercado Municipal de Oeiras espaço para o lançamento do livro “**Memórias do Mercado**”, texto de **Lisa Schroder**, ilustrações de **Luís Simões**. Edição com a chancela “**Os Livros de Oeiras**”. Sala cheia, vereadores da Câmara Municipal, muitos amigos e familiares dos homenageados.

O livro materializa uma justa homenagem ao Mercado Municipal de Oeiras e a todos os que ali trabalharam e trabalham. Na data da inauguração, em 1959, viviam-se tempos de miséria absoluta, tempos em que os trabalhadores não tinham direitos e trabalhavam de manhã à noite! O direito à segurança social, à saúde, à proteção na maternidade, na doença, na velhice, na invalidez, eram miragens que só se cumpriam com a alvorada de Abril.

A saga de pobreza e luta por uma vida melhor dos “pioneiros” do Mercado, dos seus filhos que quase ali nasciam e que ali cresceram e brincaram... gente trabalhadora e heróica! A Céu, irmã da Beta, chegou ao Mercado com três dias de vida, dormia numa alfofinha debaixo da banca. Imaginemos a sua Mãe, três dias após o parto a trabalhar no duro, a fazer esforços ao mesmo tempo que cuidava da sua bebé recém-nascida; como ela, outros meninos ali cresceram vigiados pelo olhar das suas Mães.

Hoje o Mercado vive em crise, numa luta desigual contra a concorrência; contudo, os que ali trabalham não desistem e reinventam-se diariamente para contornar as profundas alterações de um consumo

massificado, do domínio das grandes superfícies às quais contrapõem um atendimento humanizado, olhos nos olhos.

Pergunto à autora, Lisa Schroder, engenheira, escritora, coach, o que acrescentou esta experiência à sua vida: em primeiro lugar, conta, uma lição de determinação, de força, de disciplina e de coragem por parte de **quem se levanta todos os dias às quatro da manhã, por vezes há mais de 60 anos!** Uma comovente lição de vida.

A autora sublinha o sentimento de desilusão transversal a todos eles, saudosos de um mercado outrora cheio de gente, de risos, de vida, hoje vazio do movimento que lhe era habitual. Sublinha também as fortes ligações familiares que persistem, especialmente o amor aos Pais e a vontade de manterem vivo o legado que deles receberam.



Lisa Schroder usa uma metáfora interessante, comparando os trabalhadores do Mercado a um diamante que ninguém via e que ela desenterrou revelando ao mundo as suas histórias, tratando cada protagonista com o respeito que lhe é devido. Houve a intenção de passar uma mensagem “per-



sonalizada” no final de cada história, de forma a agregar os conteúdos individuais dispersos, consolidando-os para revelar a beleza das suas vidas.

Parabéns à autora, Lisa Schroder e ao ilustrador, Luís Simões, por este livro que é igualmente um diamante pelas pessoas que nos revela – que nós olhamos sem ver porque andamos apressados, distraídos – e por nos contarem, por palavras e por ilustrações, as suas histórias inspiradoras.

Há quem tenha ali chegado mais recentemente, trazendo consigo sonhos, ideias novas, produtos amigos do ambiente, outras formas de estar e de fazer. O caminho será difícil, mas vão lá chegar!

O “Memórias” é enriquecido com ilustrações belíssimas, a sensibilidade de Luís Simões. Dez anos na SIC como mo-

## *As paredes não falam*

*O Mercado e as suas paredes não podem falar  
Mas este livro tem capacidade  
De nos fazer levar  
Na viagem por uma sociedade  
E um livro de vidas  
Pois estas paredes silenciosas  
Falam mais que palavras aparatosas  
Mas é também um livro que nos fala  
Qua guardo tudo o que passou  
E deixa a sensação de que nada levou  
E é a prova que as pessoas e os lugares  
Só são verdadeiramente esquecidos  
Quando os contadores de histórias  
Forem todos vencidos  
Este livro é uma pedra filosofal  
Que deu às pessoas, às suas histórias  
E a este Mercado Municipal  
A hipótese de tomar o seu elixir da imortalidade  
Deixando as memórias de uma comunidade  
Renascer das cinzas dando lhes um propósito e  
uma identidade  
E por isso agradeço com este verso de eterni-  
dade.*

*Poema de autoria de Susana Duarte,  
Vereadora da CMO,  
lido no lançamento do livro  
“Memórias do Mercado”, de Lisa Schroder,  
II de Novembro de 2023*

*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





tion designer, cidadão do mundo, partiu em autocaravana com os seus Pais, corria o ano de 2012: Europa, Ásia, cinco anos, quarenta cadernos ilustrados. Percorreu a Índia de Vespa. O Mundo é a sua casa, o desenho uma forma de vida, a bicicleta o veículo para viajar e desenhar. É ilustrador, participa em exposições e faz conferências em todo o mundo!

Luís Simões conta-nos que os seus desenhos retratam a realidade do presente, mas que as vozes perpetuadas em texto falam com a nostalgia do passado. Sublinha a cumplicidade entre os clientes habituais do mercado e os vendedores, relações quase familiares, diz. Faz votos de que o livro esteja à altura dos homenageados, pessoas

generosas que dão o melhor de si todos os dias.

As ilustrações do Luís Simões cheiram a maresia, a flores, a doces e a fruta e estão expostas na rampa do Mercado. A rampa foi um espaço mágico de brincadeiras, correrias, joelhos esfolados, choros e risos dos filhos dos que ali labutavam e não conseguiam pagar uma creche. Por ali cresceram, ali faziam os trabalhos da escola, as suas memórias de infância povoam o espaço.

O livro “Memórias do Mercado” está à venda na Livraria-Galeria Municipal Verney e é uma lição de persistência e também de amor.

Fica o desafio: e se retomássemos o hábito de ir ao Mercado? Aproveitemos para tomar um café e dar dois dedos de conversa enquanto compramos os produtos frescos expostos nas bancas? Andamos a pé, descontraíamo-nos, libertamos endorfinas, damos

o nosso contributo para a causa do comércio local, uma causa amiga do ambiente e dos que ali ganham a sua vida. Vamos?

*Margarida Maria Almeida*





## LAVANDARIA

# OS ARCOS

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

RUA PATRÃO JOAQUIM LOPES, 15  
PAÇO D'ARCOS

TELEF. 214 436 731  
2780 OBRAS

## Jornalismo local: Quo Vadis?

**D**os muitos assuntos focados na recente visita que dois elementos do Jornal “A Voz de Paço de Arcos” fizeram à “casa” do Expresso, em Paço de Arcos, um tocou-nos especialmente.

Primeiro, porque nos diz directamente respeito e, segundo, porque ouvido da boca de quem lida com números oficiais, nos colocou perante uma realidade que merece toda a atenção.

Tem, obviamente, tudo a ver com jornalismo e, neste caso concreto, com o chamado jornalismo local.

Também em virtude da nossa presença, enquanto representantes de um órgão de comunicação local, David Dinis, director-adjunto desse histórico semanário, comentou-nos que a realidade por que passa hoje este tipo de jornalismo resume-se a uma crescente extinção de vários congéneres nossos.

Uma epidemia que tem varrido muitas das únicas vozes que, de norte a sul de um Portugal mais profundo, levavam às suas populações um pouco da actualidade que se respira para lá das suas fronteiras.

Se contabilizarmos as dificuldades por que hoje passam também os grandes nomes da nossa imprensa noticiosa, veja-se o recente caso do Jornal de Notícias, O Jogo e outros títulos do grupo Global Media, cuja presente crise coloca em risco a subsistência de um dos maiores grupos de comunicação social do país, então fica mais evidente este destino, quase que óbvio, dos que menos meios têm para subsistir.

A importância dos que vão continuan-

do o seu trabalho, dos que apostam em ir ao encontro da sua comunidade, como forma de expandir a liberdade de imprensa a quem ainda está longe dela, é e deve ser realçado, encorajado.

É algo essencial, não só por que o jornalismo continua a ser um dos pilares da democracia, mas também no sentido de combater a apatia de muitos dos que vivem alheados da informação rigorosa e credível, ou mesmo daqueles que não se revêm, ou nada de relevante encontram, no que é noticiado.

O jornalismo local vive dias difíceis. Mas também é em momentos como estes que se saúdam os que combatem esta tendência com o surgimento de novos projectos locais e de jornais comunitários, nomeadamente em Mem Martins (Sintra), Chelas (Lisboa) ou Casal da Boba (Amadora).

Basicamente, trata-se de “ajudar as pessoas a perceber como podem pertencer a uma comunidade positiva, de entendimento e empatia, como podem construir pontes”, segundo o especialista americano Jeff Jarvis.

Ir directo à comunidade e questioná-la sobre o que pode ser feito por ela e explicar-lhe aquilo que já se faz. Em resumo, envolver as comunidades.

A democracia sustenta-se nestes pilares e será sempre na força deles que pode almejar a um futuro mais justo, digno e de inclusão de todos, para o bem de todos.

Em ano de comemoração dos 50 anos de liberdade, este é um princípio que não pode, nem deve, ser esquecido.

*Miguel Teixeira*

### “A Voz de Paço de Arcos” fala os temas da nossa região

#### **L**eia e desfrute de “A Voz de Paço de Arcos” no formato digital

Em [avozdepacodearcos.org](http://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 [avozpacoarcos@gmail.com](mailto:avozpacoarcos@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](http://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 apetecer, pode ainda descarregá-lo para qualquer aparelho eletrónico, seja um

telemóvel, tablet ou computador. E não perca nada do que se passa em Paço de Arcos e nas localidades circundantes.

#### **Ano novo, nova edição do nosso/ vosso Concurso de Fotografia.**

Com a chegada do mês de março, chega também, e este ano mais cedo, nova edição do Concurso de Fotografia promovido pela Associação Cultural “A Voz de Paço de Arcos”, o Concurso de Fotografia “Oeiras 2024”.

Este ano entre o período de 1 de março e 25 de setembro de 2024, está aberto a profissionais, amadores ou simples simpatizantes da fotografia, que assim se candidatam também a muitos e variados prémios, a anunciar em breve. Consulte o Regulamento através do QRCode anexo, faça a sua inscrição gratuita, a partir de 1 de março de 2024, e parta à descoberta do PATRIMÓNIO CULTURAL OU PAISAGEM NATURAL DO CONCELHO DE OEIRAS, tema da edição deste ano do concurso. Boa sorte!



*Miguel Teixeira*

## As Lagoas de Tiber

Ficavam a poucos Kms. de Díli e falava-se que era à noite que a sua beleza atingia o auge. Eram três. O volume de água salgada subia e descia, conforme as marés. Viviam em união de facto com o mar. Numa noite de luar aberto fui até lá de jeep, pela estrada marginal, que deixei mais tarde, seguindo por caminhos sinuosos, delimitados por vegetação luxuriante. Estava quente, mas estendendo os braços, tinha a sensação longínqua de que corria um fresquinho.

Parei numa elevação e olhei, incrédula. A maré estava alta e a água transbordava das Lagoas, num festim prateado. O que vi, chamava-se encanto. Rodeada de montanhas baixas, via lá longe a grande baía de Díli, onde o luar se refletia no mar espelho, sem rebentação, apenas afagando docemente a areia. O céu por teto. Nele descobri constelações

e aprendi que o infinito existe. Senti o privilégio de estar ali, a sós com a natureza, em toda a sua exuberância. Estava viva, feliz, abençoada, ao saborear aquele momento, aquele ar, aquela paisagem. Regressei à minha casa no Vale de Lahane, abracei a minha gata Nucha e o meu cão Laisse.

A vida era bela, nos meus vinte e cinco anos. E sabia que ia viver aquele passeio, por toda a minha vida.



*Graciela Candeias*

grau de imaGnação
www.grau.pt

<p><b>DESIGN</b></p> <p>Gráfico</p> <p>Catálogos, brochuras, flyers Design de embalagens Criação de logótipos Design editorial Merchandising Estacionários</p> <p>Web</p> <p>Criação e manutenção de websites</p>	<p><b>PRODUÇÃO</b></p> <p>Digital</p> <p>Pequena e grande formato</p> <p>Offset</p> <p>Pequena e grande formato</p> <p>Serigráfica</p> <p>Têxtil</p>	
---	--	--

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

## Exercício Físico

**F**elizmente vemos cada vez mais gente interessada em se exercitar. Os ginásios têm cada vez mais adeptos e é muito comum vermos pessoas em parques, junto à costa, em percursos, trilhos ou passadiços a correrem ou a caminharem.

Os benefícios do exercício físico estão mais do que comprovados, não apenas para o corpo, mas, também, para a mente.

Como instrutora de Pilates, Fitness, Condicionamento Físico e Personal Trainer com vinte e cinco anos de experiência posso falar com algum conhecimento.

Nem sempre todas as pessoas conseguem manter uma rotina e serem consistentes. Inicialmente, pode não ser fácil e temos de dar tempo ao corpo para se habituar. Se quebramos regularmente a prática, os resultados também não aparecem. Para que sintamos os benefícios do condicionamento físico temos de manter a assiduidade. Sermos consistentes.

Por vezes, as pessoas desistem porque esperam resultados rápidos e tal não acontece. Não há uma poção mágica. Requer persistência, foco, sermos realistas e, acima de tudo, tirar prazer dessa atividade que escolhemos.

Quando pensamos em atingir objetivos tais como um número na balança, uma determinada forma corporal ou completar uma maratona, temos um destino em mente e isso pode ser tudo o que pensamos e desejamos. Mas nem sempre essa determinação é positiva pois pode desencadear padrões de comportamento como esforço em demasia, ficarmos ansiosos ou impacientes e, em última análise, até pode conduzir a

lesões e a esgotamentos.

Praticar desporto deve ser uma jornada e não apenas uma meta. A beleza está nas experiências que ganhamos ao longo do caminho e nos sentimentos gratificantes que recebemos por estarmos totalmente presentes de corpo e espírito. Isto é válido para qualquer tipo de condicionamento físico. Pode ser corrida, natação, dançar, andar de bicicleta, fazer ioga ou Pilates.

O exercício físico é uma porta para os nossos sentidos ganharem vida. À medida que coordenamos os nossos membros, alongamos os nossos músculos, mexemo-nos, respiramos e suamos, vamos sentindo o nosso próprio fluxo de energia, resiliência, superação e a ligação mente-corpo.

É útil termos alvos de condicionamento físico – todos queremos sentirmo-nos fortes, saudáveis, com boa mobilidade, resistência e qualidade de vida. Os objetivos dão-nos motivação para continuar, para ver do que somos capazes. Mas lembre-se também de ouvir o seu corpo, respeitar os seus limites e abraçar o processo do progresso em vez da perfeição.

Comemore as pequenas vitórias do dia a dia, o crescimento alcançado ao longo do percurso e todos os benefícios que obtém por praticar exercício físico e cuidar da sua saúde.



*Sara B. Carvalho*

## Histórias da mãe

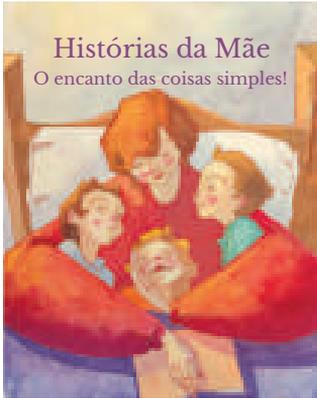
**E**m tempos difíceis dediquei o meu tempo livre a escrever... e coloquei na gaveta.

Muitos anos mais tarde, durante a pandemia, dei o texto a ler, e solicitei a ilustração de algumas histórias de que gosto mais. Recebi com agrado a opinião de que deveria publicar dividindo em três temas. “Histórias da Mãe”, com que inicio a trilogia, foram escritas para os meus filhos, meninos inquietos, curiosos e sonhadores ... como todas as crianças. Em cada história tento responder a inseguranças, ansiedades e desafios próprios de quem está a crescer. Abordo temas aparentemente irrelevantes para adultos, mas que angustiam os mais novos, tão quotidianos como o medo do escuro, o controle do apetite, a malícia ou a dificuldade de aprender!

Partilho convosco a bênção de ser mãe (e avó!) numa edição de autor que divulgo junto dos leitores de A Voz de Paço de Arcos, com ilustrações belíssimas da Milene Carvalho.

Alda Matos (historias.da.mae@gmail.com)

A autora Alda Matos fez a primeira apresentação desta sua obra, no dia 4 de março, data do seu aniversário, na pastelaria Saquinho Dourado, em Caxias, onde juntou muitos familiares e amigos. Os parabéns e desejos de sucesso de A Voz de Paço de Arcos.



## A História de nós 2

**E**sta em cena desde 23 de fevereiro até 16 de março de 2024 às Sextas e Sábados às 21:30.

Sinopse: Edu é um homem dividido entre o desejo de ascender profissionalmente, a vontade de manter um casamento e o sonho de se manter eternamente livre. Já Lena é uma mulher ‘partida’ entre carreira, maternidade e paixão.

Dois personagens que, em cena, transformam-se literalmente em seis: Edu, Duca, Carlos Eduardo, Lena, Mammy e Maria Helena, dando corpo e voz às diferentes ‘facetas’ de um mesmo homem e uma mesma mulher.

A história mistura essa mudança de fases dos personagens e mostra um casal com opiniões divididas. O espectáculo decorre na noite em que Edu, separado de Lena há algum tempo, vai buscar os seus últimos pertences ao apartamento.

O derradeiro encontro do casal converte-se num ajuste de contas a um só tempo cómico e emocionante, onde tentam descobrir quem afinal causou a separação: a mulher, a mãe, a advogada bem-sucedida ou o marido, o adolescente eterno, o publicitário workaholic.

### *Sopa*

#### *Creme de Espargos*

(4 pessoas – preparação 30 minutos)

##### **Ingredientes**

- 500 gr Espargos
- 200 gr Nabos cortados aos pedaços
- 100 gr Cebola picada
- 30 gr Alho picado
- 2 Folhas de Basilíco
- 100 ml de Azeite
- 1,5l de Água

##### **Preparação**

Coloque numa panela, o azeite, a cebola e os alhos e leve ao lume.



Prepare o refogado ligeiro e junte os nabos e a água

Ao levantar fervura junte os espargos e deixe cozinhar

Retirar do lume e adicionar as folhas de basilíco e com a varinha mágica transforme tudo em puré

Quando servir, junte uma colher de azeite virgem

### *Prato Principal*

#### *Empadas de Borrego com Ervas Aromatizadas*

(12 empadas – preparação 30 minutos)

##### **Ingredientes**

###### **Para a massa**

- 900 gr farinha de trigo
- 140 gr de banha
- 5 dl de caldo de carne

###### **Para o recheio**

- Azeite q.b.
- 1 cebola
- 3 dentes alho
- 1 chouriço pequeno
- 150 de bacon
- 2 cravinhos
- Alecrim
- 300 gr de borrego desfiado (assado com cebola e alecrim)
- 100 ml de vinho branco



1 colher de sopa de amido de milho  
100ml de caldo de carne  
Noz-moscada e pimenta a gosto, 1

gema de ovo

## Preparação

**Massa:** envolver a farinha com a banha e o caldo de carne e deixar repousar 5 minutos

**Recheio:** refogar com o azeite a cebola e os dentes de alho picados, de seguida juntar o bacon, metade do chouriço em pedaços e acrescentar os cravinhos, o alecrim, o borrego desfiado e o tomilho picado. Mexa tudo e regue com vinho branco. Retire o chouriço e o bacon e o alecrim picado e triture a mistura no processador de cozinha e coloque no tacho. Junte a essa mistura, o amido de tri-

go, o caldo de carne, a noz moscada, a pimenta e deixe a cozinhar no tacho.

Estenda a massa com o rolo na bancada enfarinhada

Corte a massa com o molde e coloque-a nas formas untadas. Deite o recheio e tape com uma rodela de massa. Pincele com gema de ovo e decore a seu gosto.

Leve ao forno a 160 graus durante 20 minutos até as empadas ficarem douradas.

Servir as empadas com arroz basmati e salada mista com rúcula, tomate cherry e nozes.

## Sobremesa

### *Delícia de queijo com frutos vermelhos*

## Ingredientes

4 Iogurtes gregos naturais  
2 limas  
250 gr queijo mascarpone  
1 lata de leite condensado  
400 gr de frutos vermelhos  
Suspiros brancos e cor de rosa

## Preparação

Misture numa taça, o iogurte com o sumo das 2 limas

Adicione o queijo mascarpone e envolva tudo muito bem e de seguida junte o leite condensado e continue a envolver

Uma taça grande ou (em quatro taças



individuais), coloque em camadas alternadas o creme, os frutos vermelhos e os suspiros grosseiramente esmagados

*Receitas Caty Soares*

EXPOSIÇÃO

# 35 ANOS DE HABITAÇÃO EM OEIRAS

a história...



**1 FEV A 30 ABR**

3ª a Sábado - 10H00 às 17H00

ESTAÇÃO RADIONAVAL COMANDANTE NUNES RIBEIRO | LINDA-A-VELHA