

A Voz de Paço de Arcos

PAINEL ABRIL 50X50 UM EXERCÍCIO DE LIBERDADE

50 ANOS DO “25 DE ABRIL”



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

Diretor: José Manuel Marreiro | Bimestral | N.º 52, Abril de 2024

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

ESTATUTO EDITORIAL

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

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

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

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



PAINEL 50X50 ARTE POSTAL

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: avozpacocarcos@gmail.com

N.I.F.- 513600493 | **E.R.C. n.º** 126726

Depósito Legal: 61244/92

Diretor: José M. R. Marreiro

Coord. Edição Online: Renato Batistelli

Coord. Edição Papel: Margarida Maria Almeida

Editor: Jorge Chichorro Rodrigues

E-mail: jchichorro@avozdepacodearcos.org

Sede do Editor: Rua Thomaz de Mello
n.º4 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: António dos Santos; Caty Soares; Eduardo Barata; Graciela Candeias; Inês Rosa; Irene Ribeiro; João F. Branco; João Pinto; Jorge Castro; Jorge Chichorro Rodrigues; José Aguiar Lança-Coelho; José Marreiro; José Mendonça; Luís Álvares; M.B.C.; Margarida Almeida; Mário Matta e Silva; Miguel Teixeira; Paulo Ferreira; Rogério Pereira e Sofia Martinho

Fotografia: José Mendonça, Carlos Ricardo, Tozé Almeida

Capa: Painel de Arte Postal- Edição Ass. 25 Abril

Paginação: Andreia Pereira

Tiragem: 2000 exemplares

Online: avozdepacodearcos.org

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



Neste número encontramos a interessante entrevista feita por Margarida Maria Almeida à Professora e Presidente na Universida-

de Sénior de Oeiras (USO), Eduarda Oliveira, licenciada em Medicina, com formação artística no Centro de Arte e Comunicação Visual, ArCo, e na Sociedade Nacional de Belas Artes e pós-graduação em Arte Contemporânea e Curadoria pela Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa. Pela entrevista se percebe o serviço absolutamente inestimável que esta Universidade Sénior presta à população da região, em grande parte envelhecida, que encontra nela uma forma de envelhecer de forma ativa e saudável.

A nível educativo saliente-se a participação do Agrupamento de Escolas Aquilino Ribeiro no projeto “Era uma vez o Brasil”, projeto que é um programa do governo federal brasileiro que envolve a rede de ensino público em vários estados do Brasil e também envolve algumas escolas da rede pública de Portugal, levando a um saudável intercâmbio de culturas entre os dois países irmãos. Outra boa notícia no mundo da educação: uma iniciativa do Observatório Aerospacial de Oeiras fez com que grupos de alunos do concelho comunicassem com um satélite

que viajou 40 mil quilómetros pelo espaço. Para celebrar os 50 anos desde o 25 de abril de 1974 realizaram-se mais de 200 iniciativas culturais no concelho, o que mostra bem o dinamismo deste. No dia 24 de abril, no Largo da Igreja Matriz de Oeiras, o coro comunitário “A Capela e o Povo” cantou músicas emblemáticas da revolução, como “A Queda do Império”, “Vejam bem”, “Cantigas de Maio”, ou “Grândola Vila Morena”; à meia noite foi lançado fogo de artifício das 2 freguesias e 3 uniões de freguesias. O cantor Pedro Abrunhosa abrilhantou a noite de 25 de abril, no Jardim Municipal de Oeiras; e a 26 de abril realizou-se um concerto sinfónico pela Orquestra Sinfónica Juvenil também no Jardim Municipal de Oeiras, sendo interpretadas instrumentalmente as canções heroicas de Fernando Lopes Graça e o tema “Grândola Vila Morena”. O Teatro Independente de Oeiras tem em cena “25 de abril – o Musical. Abril, Mudanças 1000”, “um musical onde as memórias são quem mais ordena”, com texto de Pedro Almeida Ribeiro, música de Miguel Amorim e encenação de Carlos d’ Almeida Ribeiro.

O nosso jornal regozija-se por poder dar notícia de todos estes eventos que revelam bem como se mantém vivo e de boa saúde o espírito de abril, que é preciso aprofundar e comunicar às gerações vindouras.

Jorge Chichorro Rodrigues



LER ONLINE

**A LIBERDADE DE LER “A VOZ DE PAÇO DE ARCOS”
NO FORMATO DIGITAL**

**Digitalize o código ou aceda a
avozdepacodearcos.org**

LEIA - ASSINE - COMPARTILHE

Painel Abril 50x50 - Arte Postal, um exercício de LIBERDADE

A base que antecedeu a construção do painel Abril 50 X 50 Arte Postal/ Mail Art, foi a criação dos Livros de Abril 2020/21, realizados por 80 Autores via “email” a preto e branco, com um total de III páginas.

Foi uma resposta à pandemia que vivemos.

Os dois volumes foram apresentados e doados a Associação 25 de Abril, em Lisboa, em maio de 2023.

Naquela data surgiu a ideia de celebrar o próximo 25 de Abril com um processo oposto ao digital – e assim surge a Arte Postal ou Mail Art como meio eleito, e os 50 anos do 25 de Abril como referência.

A Arte Postal foi muito praticada na década de 70 por artistas de todo mundo, utilizando o correio como veículo e a mensagem deve ser lida pelo maior nº de pessoas. Um desenho, apelando à paz, dentro de um envelope, não é Arte Postal.

Estava criado um novo projecto: Painel Abril 50X50 – Arte Postal.

Inicialmente foram convidados todos

os participantes nos Livros, e, posteriormente outros Autores que demonstraram interesse pela iniciativa.

Contámos com mais de 60 participantes com idades entre os 2 e os 90 anos. Será necessário dizer que existem postais com 2 ou mais intervenientes.

Um real exercício de LIBERDADE que utiliza o correio como veículo.

Realizou-se no dia 25 de março/2024 pelas 16 horas, na sede da Associação 25 de Abril, em Lisboa uma apresentação do painel e onde se encerrou todo o projecto.

Não poderíamos deixar de agradecer à Direção da Assoc. 25 de Abril, pela acolhida desta iniciativa e ainda às Associações: AAPC Vila Franca de Xira na pessoa do seu Presidente Américo Ferreira da Silva, à Imagem Impressa – Arraiolos e à sua Direção, e à Áster Projectos de Arte, representada por Cremilde Caldeira.

A todos o nosso reconhecimento e gratidão.

*P' Coordenação
Irene Ribeiro*

Agradecimento:

O Jornal A Voz de Paço de Arcos agradece à Associação 25 de Abril, a cedência das imagens do painel de Arte Postal “Abril 50x50”, para publicação.

Igualmente prestamos o nosso sentimento de gratidão a Irina Ribeiro, coordenadora do projeto.

O Diretor



ABRIL

50

25 Abril Sempre
Liberdade Fraternidade
Vida ...
50 Anos

LIBERTADE

LIBERTADE!

LIBERTE

25 DE ABRIL

Lisboa

Gratidão ao povo português
Abril

50 ANOS Liberdade

liberdade

50

50 ANOS Liberdade

liberdade e democracia
Com justiça e participação cidadã

liberdade e o novo destino

50 ANOS

liberdade

liberdade

liberdade e o novo destino

A HEREDADE NÃO TEM

liberdade

liberdade

liberdade e o novo destino

liberdade

liberdade

liberdade

liberdade e o novo destino

liberdade

liberdade

liberdade

liberdade e o novo destino

liberdade

liberdade

liberdade

liberdade e o novo destino

liberdade

liberdade

liberdade

liberdade e o novo destino

liberdade

liberdade

liberdade

liberdade e o novo destino

liberdade

liberdade

Da Avenida (Jardim Municipal) ao Palácio dos Arcos



No número anterior, terminamos o Caminhos com a referência, e foto do pavilhão do jardim, à esperada inauguração. Neste número começamos por referir a inauguração, entretanto, ocorrida.

A expectativa era grande, após um período de espera, devido às profundas obras de remodelação e modernização, deste histórico local de convívio, finalmente os paçodearqueses tinham de volta um dos seus espaços preferidos, o “Pavilhão”, o Madrasta.

O restaurante panorâmico, e a esplanada para as tardes de convívio que tardavam sem ser retomadas, estavam de novo ao seu dispor. Após uma inauguração oficial, que contou com a presença do Sr. Vice-Presi-

dente da Câmara e de vários Vereadores, abriu ao público. O moderno conceito de serviço faz um corte com a tradição do espaço, que era próximo dos padrões de consumo dos locais, tornando-se agora numa âncora de atração de visitantes que procuram a oferta gastronómica moderna.

A já rica, e diversificada, oferta gastronómica da zona ribeirinha, Centro Histórico, de Paço de Arcos, continua a aumentar



Leitaria Victória

Doçaria Caseira . Salgados e muito mais...

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

quantitativa, e qualitativamente, tornando esta zona numa excelente atração turística, porventura, a maior da linha de Oeiras e Cascais.

Prosseguimos, em direção à Praça 5 de Outubro onde o Monumento a José de Castro, está com a sua envolvente alterada, que lhe



permite melhor visibilidade. Desde logo, o corte da sebe, na parte frontal, que ocultava as peças da base do monumento, permite a sua melhor compreensão, e a construção dos novos edifícios habitacionais que renovam o cenário de fundo, trazem uma nova imagem ao conjunto.

Saltamos para a Rua Costa Pinto, agora com a esplanada do restaurante Bons Dias, e do novo Café onde era a Dany (para quem se recorda), a animar a rua.

De salientar o “regresso” do histórico “Os Arcos”, renovado, e com nova gerência, que tentará, por certo, recuperar o prestígio



conseguido ao longo das suas décadas de existência, pela mão do seu saudoso proprietário, Sr. Puga, que muito contribuiu para a afirmação de Paço de Arcos, como uma Vila onde se come bem.



Brevemente, teremos outra novidade na área da restauração, neste crescimento de oferta em espiral que se verifica há umas décadas.

Trata-se do novo restaurante, em construção no local do antigo edifício Casa do



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



Ofetalopticas

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



WWW.OFETAL.PT



Fiscal, mesmo junto à Marginal, já perto do largo da antiga Lota.



Neste largo, enriquecido com as estátuas a duas grandes figuras do teatro português que escolheram Paço de Arcos para sua terra de residência, Eunice Munõz, infelizmente já falecida, e o sempre jovem Ruy de Carvalho, que, aos 96 anos de idade, continua a correr o país a fazer o que mais gosta, trabalhar nos palcos, também a riqueza da restauração diz presente com a comida japonesa, a par da comida bem portuguesa do Astrolábio. As suas esplanadas tornam



esta praça um aprazível local de onde se pode, também, observar a bonita paisagem sobre o rio e o mar.

Outros, também, importantes restaurantes, que hoje não referimos, contribuem igualmente para o êxito desta zona que atrai à Vila muitos turistas nacionais e estrangeiros, pois também a hotelaria tem vindo a instalar-se, com os novos “AL” e, principalmente, com os hotéis, Palmeira, na Giribita, e Vila Galé, no Palácio dos Arcos, grande ex libris da Vila.

E assim, chegamos ao fim deste Caminhos, hoje mais virado para a importante indústria da restauração, vetor muito importante da economia da Vila e do Concelho, que nunca é demais realçar, dado o seu grande contributo para a transformação da paisagem com a recuperação de edifícios históricos que de outro modo continuariam em ruínas ou com utilizações menos dignas ou, economicamente, menos significativas.

Texto: José Marreiro

Fotografia: José Mendonça

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

Universidade Sénior de Oeiras Dar mais tempo ao tempo de viver



Transponho o portão e logo irrompe a cor viva de um mural pintado por um professor e alunos das artes! Um cartaz de boas vindas celebrando a vida, a natureza, o todo que é a Universidade Sénior de Oeiras (USO), a casa acolhedora de 600 alunos, 150 professores, quatro funcionários.

Instalações luminosas, espaçosas, bem cuidadas. Na recepção, paredes com arte, cor ao longo dos longos corredores, a criatividade presente. Entro na sala da direcção, arte, cores fortes, expressionismo abstrato, penso. A expressão artística é uma vertente marcante nesta Universidade Sénior (USO), a par de muitas outras consubstanciadas na centena de disciplinas oferecidas aos alunos.

Os restantes membros que integram a Direcção, quatro, são alunos de Pintura da Professora e Presidente. Apresentaram recentemente, na USO, uma exposição colectiva subordinada ao tema *51 - 5 visões 1 objectivo*.

A USO é fixe, amiga, um permanente desafio à criatividade, à diversidade do saber. A cultura, as artes fazem de nós pessoas mais completas, iluminam as nossas vidas.

Falemos então com a Presidente da Universidade Sénior de Oeiras (USO), Eduarda Oliveira, Licenciada em Medicina, com formação artística no Centro de Arte e Comunicação Visual, ArCo, na Socieda-

de Nacional de Belas Artes (SNBA), tem uma Pós-graduação em Arte Contemporânea e Curadoria pela Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa.

Dar-se, privilegiar o coletivo, aceitar desafios, são alguns dos fios condutores da sua forma de ser e de estar. A medicina, a pintura, a criatividade são paixão e fascínio, interligados entre si, sem hierarquias! Todos eles companheiros de vida!

Cumpriu-se como médica, aposentou-se como Chefe de Serviço de Pneumologia. Como artista plástica que é e numa nova fase da vida mergulha num projeto absorvente e apaixonante – dirigir uma Universidade Sénior, fazendo voluntariado em regime intensivo.

AVPA - O que de bom e de menos bom lhe traz este projeto? Qual a marca diferenciadora desta Direcção, no que respeita à realização pessoal dos alu-





nos, ao combate pela inclusão, contra a solidão e o estigmatizante preconceito do idadismo?

Resta-lhe tempo para si?

Fortalecer a vontade de viver, auto-confiança, consciência dos nossos direitos como cidadãos no país de Abril, não deve ser fácil...

Eduarda Oliveira - Sim, tenho tempo para mim: gosto de ver um bom filme, um pôr-do-sol, um espectáculo de dança ou de música. Trata-se de alimentar a minha mente com outras vertentes que não fazem parte do meu dia, trabalhar no meu bem-estar, na minha saúde em geral e na minha saúde mental.

Trabalho nesta universidade por amor, por dádiva, porque faz sentido na actual fase da minha vida. Tenho

capacidade e conhecimentos para desenvolver projetos úteis para terceiros, portanto esta é uma missão gratificante, como o foi o exercício da medicina. Se posso dar alguma coisa aos outros, não há razões para o não fazer.

A actual experiência é uma vertente mais, sou a mesma pessoa desde sempre. As novas vivências acrescentam-me apenas outras camadas.

Se retroceder uns anos, quando tive que optar por medicina ou belas-artes, já vivia em mim o amor, a paixão, o fascínio que me acompanha até hoje. A nossa vida tem diferentes fases, ao longo dela vamos fazendo diferentes opções, mas a nossa essência mantém-se.

Segui medicina e não belas-artes, consciente de que se optasse por belas-artes nunca mais cursaria medicina. Fui pragmática: comecei por cursar medicina, acrescentei depois a formação em belas artes. Esta opção não significa que uma disciplina seja mais importante do que a outra, teve a ver com as circunstâncias específicas do momento.

A PAIXÃO DA ARTE

– VER O INVISÍVEL

AVPA - Na USO, é Professora de Pintura Acrílica e Técnicas Mistas. Pintora de sucesso, premiada. Participou em várias exposições coletivas e mais de trinta individuais, as suas obras figuram em coleções particulares e públicas.

O Expressionismo Abstracto é central na sua pintura, uma expressão plástica forte, impressiva, sempre em busca da inovação e da diversidade.

Eduarda Oliveira - A paixão pela arte, a formação artística, a pintura, a curadoria de exposições, fluem naturalmente na minha vida. Pinto muito na base do expressionismo abstrato. O que faço tem quase sempre uma ou mais leituras figurativas, pelo que a mesma obra tem visões diferentes e isso é fantástico. Tal como na leitura de um livro, suscitam interpretações diferentes. A pintura é uma necessidade, sempre pinte.

AVPA - De onde veio este fascínio que a acompanha desde os seus primeiros anos?

Eduarda Oliveira - Desde muito cedo fazia trabalhos diferentes em termos artísticos. Alguns professores do então liceu tinham dificuldade em me aceitar. Um dia chegou uma professora que seria determinante na minha vida; apaixonou-se pelos meus trabalhos, com ela ganhei asas para me soltar e fazer artisticamente aquilo que queria e me apaixonava.

Os meus Pais eram criativos: ele na pintura e na escultura, a minha mãe na poesia. A criatividade atravessou gerações, vai-se perpetuar na família, é uma característica fabulosa, permite voar...

CURADORIA – REALCES – EXPOSIÇÃO TÁTIL

AVPA - A curadoria artística implica um olhar estratégico sobre a globalidade da exposição: desde o momento em que é pensada até à sua abertura ao público, sem esquecer o aspecto educativo, a mensagem a transmitir.

O que é a arte tátil, a arte inclusiva?

Eduarda Oliveira – A curadoria é a vertente artística que me realiza e que complementa toda a minha atividade. É um processo envolvente, exigente, gratificante. Destaco a curadoria do projeto Realces, projeto expositivo artístico e cultural de arte sensorial, com uma vertente social que promove a acessibilidade e o envolvimento de pessoas cegas ou de baixa visão. Sendo um projeto tátil, inclusivo, possibilita a leitura e o usufruir das obras, permitindo a integração de todos no universo da Arte. O sentido tátil, importante meio visual de comunicação para os portadores de deficiência visual, é complementado com informações em braille e em áudio. A beleza do sentir é uma capacidade quase mágica de fazer transparecer para o exterior a nossa essência e a da Arte.

AVPA – Voltemos à USO, ao perfil dos alunos: sexo, formação, disciplinas mais procuradas ...

Eduarda Oliveira - Um perfil semelhante ao da maioria da população residente no concelho; uma esmagadora maioria de mulheres, reflexo da realidade do envelhecimento do país; as mulheres vivem mais tempo do que os homens mas, infelizmente, isto não significa que vivam melhor, com mais qualidade de vida.

Temos uma percentagem muito elevada de licenciados, superior à da maioria de outras universidades sénior. Esta “fotografia” reflete a realidade da população de Oeiras e tem conexão com as áreas geográficas, culturais,

sociais do país sendo determinante na escolha das disciplinas e dos interesses de cada um. A USO tem uma panóplia muito diversificada de disciplinas – mais de 100 – por forma a abranger as mais diferentes áreas do saber, do lazer e do exercício físico (informação disponível no site: <https://www.usoeiras.pt>).

AVPA – É uma pessoa segura de si, assertiva. Ferramentas úteis para a vida, para o sucesso da gestão de projectos...

Eduarda Oliveira – O exercício da medicina deu-me ferramentas para melhor lidar com a ansiedade e potenciar a gestão e a capacidade de tomar decisões, avaliar rapidamente e decidir. A vida humana por vezes está presa por minutos, segundos e, esta vertente faz parte da nossa vida e permite-nos chegar rapidamente a uma conclusão, à forma de melhorar a organização e de atingir objectivos. Temos que adaptar o nosso trabalho às condições atuais, mas não mais do que isso.

AVPA – A USO tem alunos de sete nacionalidades o que se traduz em riqueza humana, intercâmbio de culturas, de saberes e de sabores e de inclusão. Fascinante esta babel dos tempos modernos...

Eduarda Oliveira – A inclusão é um parâmetro ao qual presto bastante atenção e espero no próximo ano receber alunos de novos países. Farei sempre o meu melhor em prol da causa da inclusão, não só em termos de nacionalidades, também de necessidades,

de apoios específicos a alunos com limitações físicas – os que se deslocam em cadeira de rodas, por exemplo; no espaço onde a universidade funciona, o elevador faz toda a diferença porque permite o acesso ao primeiro andar. Fundamental criar condições de acessibilidade para todos. Estamos atentos às pequenas e grandes barreiras, de modo a facilitar, de facto, a acessibilidade e a permanência das pessoas!

AVPA – Gestão financeira: despesas, receitas! Falemos da USO Associação Cultural sem fins lucrativos...

Recebem a inscrição que os alunos pagam, algum apoio financeiro da Câmara Municipal de Oeiras.

Eduarda Oliveira – Sim. Sim. Fazemos uma gestão financeira rigorosa e equilibrada dos recursos que temos.

AVPA – Falemos do Programa Erasmus, o Programa europeu que visa potenciar o desenvolvimento pessoal e profissional dos cidadãos, reforçando o sentimento de pertença à família europeia. A USO também desenvolve projectos neste contexto?

Eduarda Oliveira – O Erasmus é um projeto que acrescenta credibilidade à USO. É um trabalho ativo e muito empenhado das pessoas que desenvolvem os projetos, alunos e professores; temos tido algum sucesso, participamos todos os anos com projectos vários; neste momento temos candidaturas em curso, brevemente haverá resultados. Alguns projectos foram premiados. É uma vertente que representa uma mais valia de reconhecimento. Erasmus

é uma marca de prestígio da nossa universidade.

Apostamos na continuidade do trabalho que estamos a fazer em termos de melhoria de projectos, equipamentos, serviços prestados. Seremos sempre curiosos e disponíveis para adquirir novos conhecimentos, para ir mais além. Só assim podemos gerar bem-estar e saúde no seu conceito mais global. Esta é, de facto a base de todas as atividades da universidade.

As pessoas têm que se sentir bem, têm que convidar os seus amigos para que também estejam na universidade.

O CÉU É O LIMITE

AVPA – Parabéns pela *Semana da Mulher* que se realizou no âmbito das Comemorações do Dia Internacional da Mulher. Estive presente numa sala repleta de alunas, assisti a uma inspiradora palestra da Bastonária dos Advogados, Dra. Fernanda Almeida Pinheiro.

Eduarda Oliveira - Um projeto inova-

dor, bem acolhido por todas, celebrando a mulher numa abordagem pluridisciplinar, tivemos connosco representantes das Forças Armadas (Exército e Força Aérea) um fenómeno recente em construção.

AVPA – Estão previstas mais iniciativas deste tipo?

Eduarda Oliveira – Sim, por exemplo, o Dia pela Eliminação da Violência, lembrando que o feminicídio é um dos crimes que mais mata em Portugal. Os números são assustadores transversais a todas as idades; a população jovem também é atingida, a violência no namoro é preocupante. Trata-se de um trabalho que tem que ser desenvolvido diária e permanentemente. Aqui na USO promovemos palestras, exposições sobre o tema, em consonância com a campanha laranja patrocinada pela ONU.

AVPA – Regressemos à sua pessoa: é directa, pragmática, autoconfiante, exigente, atributos confundidos com mau feitio, dureza, arrogância.....



UNIVERSIDADE SENIOR DE OEIRAS
usoeiras.pt

INSCRIÇÕES NA RECEÇÃO

04-08 março 2024

SEMANA DA MULHER

Programa disponível no nosso site e redes sociais.

Palestras, debates, workshops, feira da saúde, convívio e atuações de grupos musicais e de dança.

OEIRAS VALLEY
OEIRAS CULTURA



EXPOSIÇÃO

UNIVERSIDADE SENIOR DE OEIRAS
usoeiras.pt

21 a 30 novembro 2023 | Sede da USO

DIA INTERNACIONAL PELA ELIMINAÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES

OEIRAS VALLEY
MUNICÍPIO DE OEIRAS

Eduarda Oliveira - Eu sei, eu sei. Que quer, são característicos pessoais, nada a fazer! Gosto de fazer as coisas bem feitas e gosto que os outros também façam as coisas bem feitas. Gosto de ser responsável por aquilo que faço, gosto que os outros também sejam responsáveis por aquilo que fazem. A palavra que mais detesto é displicência, o tanto faz, o deixa andar...

Sou atenta aos outros, aos seus problemas; sei ouvir, vou fazendo a gestão da minha sensibilidade. Tenho que situar as questões de forma equilibrada, para tomar decisões correctas.

AVPA - Ter sido e continuar a ser médica - um médico nunca se reforma - ter vivido situações dolorosas, extremas, trouxe-lhe uma resistência maior, um olhar diferente?

Eduarda Oliveira - Estamos a falar de camadas mais uma vez. Os médicos cometem erros como todos nós, são pessoas normais, não são perfeitos; contudo, há erros graves que não são aceitáveis, que têm a ver com competência ou incompetência, com displicência: aí sou intolerante.

Aqui na USO há questões que correm bem, outras nem tanto: damos sempre o nosso melhor, acredite!

Ser médico é uma profissão extremamente dura, mentalmente exigente. Lidamos com o melhor e com o pior que o ser humano tem; temos que tratar todos de igual forma. Ainda que se trate de um assassino ou de um pedófilo, somos obrigados a oferecer ao doente o tratamento adequado à patologia em causa.

AVPA - A morte de um ser humano único e irrepetível: é sempre a primeira vez?

Eduarda Oliveira - Sim, é sempre a primeira vez.!

É uma situação dura, uma construção muito difícil humanamente falando. Dura na gestão emocional, não somos insensíveis, mas, para sermos bons médicos, temos que fazer uma boa gestão emocional. Esta ferramenta serve-me para a USO, para a vida, está presente em mim.

AVPA - Do médico exigimos conhecimento científico, competência, abordagem holística do doente, empatia: o que representa para si esta missão nobre, a possibilidade de resgatarm o nosso mais precioso bem, a vida...

Eduarda Oliveira - Não a vejo assim, é apenas uma missão específica, especial, tal como produzir um trabalho artístico.

Porquê a medicina? Desde miúda considerei esta temática absolutamente fascinante, como sempre senti que a arte é fascinante; estas duas vertentes coabitam em mim desde muito jovem, harmoniosas, nítidas. Penso que já lhe disse: amor, paixão, fascínio, até hoje! A nova fase da vida em que me encontro permite-me dedicar mais tempo do meu tempo à arte, em fases anteriores estive a medicina em primeiro plano. Na verdade, serei médica toda a vida. Não temos compartimentos estanques, tipo este é o departamento da medicina, aquele outro é o da arte. Tudo flui, tudo se interpenetra, somos um todo!

Fechei tranquilamente o departamento da medicina e abri, com entusiasmo, o da expressão artística. A criatividade é fabulosa, fabulosa! É essencial na área da medicina: não há doenças, há doentes, a mesma doença manifesta-se de maneiras diferentes em pessoas diferentes, há características fundamentais em termos científicos, mas temos que saber quem é aquela pessoa, como reage à doença, ter sempre uma visão global...



AVPA – Considera a Inteligência Artificial (IA) um poderoso auxiliar na área da medicina?

Eduarda Oliveira – Sim! Como acontece com qualquer outra inovação, há sempre aspetos positivos e negativos; a gestão destes processos é que varia. A IA é já uma realidade, como vai evoluir, facilitar, agilizar, abrir portas que neste momento estão fechadas... veremos! Vamos ter que gerir, inovar.

Antes da IA, falharam vários projetos computadorizados de diagnóstico porque a máquina *falhou* na análise daquilo que diferencia cada doente, a máquina analisa os dados concretos, diagnostica doenças, não capta a especificidade de cada um de nós.

AVPA – Significa que a IA não tem uma visão global, tem limitações.

Eduarda Oliveira – Esta realidade não

representa um problema, mas é uma condicionante da decisão, das terapias a adoptar... terá que ser gerida por humanos que lhe acrescentarão a necessária mais valia.

AVPA – Vamos falar de si, da sua vida e da família. Pela expressão facial percebo que este não é um tema da sua preferência, interessa-lhe o colectivo, a sua vida é apenas a sua vida.

Eduarda Oliveira – Nasci em Braga, segui os meus Pais para Moçambique, o meu Pai gostava de desafios profissionais, regresssei antes da descolonização.

A minha infância foi muito feliz, muito obrigada. Viajei por diferentes lugares. Vejo-me um pouco como cidadã do mundo, os sítios onde vivi, o que viajei, o contato com diferentes cultu-

ras e diferentes povos acresce mais umas camadas. A minha pessoa não é importante, as vivências sim, são uma mais valia, é nessa perspetiva que eu ainda hoje gosto de viajar, de conhecer novas pessoas, novos costumes.

Falando de mim, diria que é fundamental não ter receio de abraçar novos desafios! Dizem-me amigos que foi loucura deixar de fazer medicina para estar na USO pro bono.

Onde é que está o problema? É apenas uma questão de escolher a vertente certa; neste tempo da minha vida, se posso gerir, conciliar, porque ficar presa ao tabu de que o médico tem que ser médico toda a vida até morrer? É válido fazer outras coisas, aceitar a mudança, a inovação, estar predisposta a desenvolver e incentivar novos projetos, neles incluindo terceiros: isso sim, é uma mais-valia! Gerir e acumular estas camadas todas, diversificar as atividades sempre na óptica de dádiva aos outros, é uma mais-valia para o ser humano que sou. Se formos muito estanques nos nossos comportamentos, somos menos criativos, damos menos e recebemos menos dos outros!

Nem toda a gente tem perfil para inovar, uns têm mais outros menos, muitos receiam expor-se, não estar à altura; nessa perspetiva, de facto, acredito em mim própria, se acredito no projeto penso que vou ser capaz; pode correr melhor ou pior, eu vou dar sempre o máximo.

A ARTE DE REINVENTAR A VIDA

AVPA – Que diria a alguém que esteja a ponderar frequentar a USO?

Eduarda Oliveira – Dir-lhe-ia que nos visite. Os alunos são os melhores promoto-

res da USO: já cá estão, se se sentem bem, passem a palavra aos amigos para virem, convidem-nos! Venham visitar-nos, falar connosco, eventualmente assistir a uma aula que lhes desperte interesse; depois decidirão, sim ou não, de forma informada.

AVPA - Que marca gostaria de deixar?

Eduarda Oliveira - Que não se desenvolvessem conceitos errados sobre o que é uma universidade sénior, transmitir a mensagem do incentivo correto, uma mensagem de bem-estar em termos de existência e de resposta às necessidades de uma população específica; a resposta é nós existirmos e desenvolvermos projetos em seu benefício, sermos inovadores, sermos empenhados e cada vez fazermos melhor esse é que é o grande objetivo. Portugal é um país envelhecido, a percentagem de população sénior tem tendência para aumentar o que coloca novas e complexas respostas às suas necessidades e que exigem mais atenção: faremos tudo aquilo que nos seja possível, daremos sempre o melhor de nós.

O envelhecimento ativo é o conceito base que nos incentiva em todas as actividades: essa é a mensagem que eu gostaria de passar quando deixar de estar presente na universidade sénior, seja como presidente, como professora, como aluna.

Vamos encerrar o ano lectivo com a semana cultural, estão todos convidados, a população em geral, do concelho de Oeiras ou de outros concelhos, a semana é aberta à comunidade: esta é a melhor forma de dar a conhecer o que se faz cá dentro. Encerrar em festa e prepararmo-nos para o próximo ano

Impõe-se uma palavra de reconhecimento a todos quantos colaboram no projeto USO e, em particular, a todos os professores que generosamente desenvolvem trabalho voluntário de partilha de conhecimentos e dedicação em todas as atividades desenvolvidas nas diferentes vertentes desta universidade sénior.

AVPA - As Universidades Sénior são uma das mais extraordinárias e transformadoras criações do século XX. Nasceram em França, nos anos setenta, vieram para ficar.

Extraordinárias no combate à solidão, à exclusão, ao idadismo. Acrescentam qualidade de vida às nossas vidas. Agregam os que estão sós e deprimidos, incentivam o pensamento, novos saberes, a descoberta de talentos que desconhecíamos transportar em nós. Potenciam a felicidade.

Soltámo-nos, voamos!

Aprendemos línguas, viajamos dentro e fora de nós. Não há barreiras ao mundo que reinventamos todos os dias!

Somos cidadãos plenos no uso dos nossos direitos! Autónomos, independentes empreendedores, criativos e inovadores! Fazemos novos amigos, temos uma curiosidade e um desejo de saber sem limites. Arriscamos novos caminhos, estamos abertos à vida!

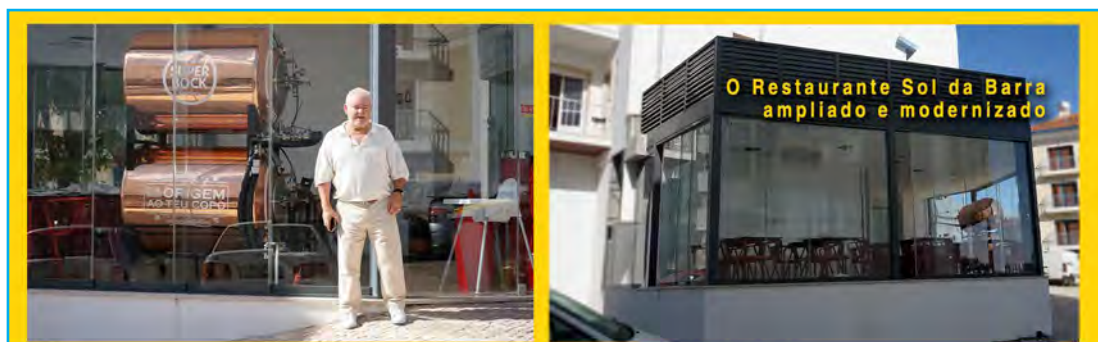
Apaixonamo-nos como adolescentes por um alguém, por uma causa, um projeto, por novos saberes e sabores!

Dinamizamos a economia, pagamos impostos, somos úteis aos nossos, à sociedade!

Quando chegarmos ao cais, partiremos mais realizados, mais preenchidos, mais gente!

Margarida Maria Almeida

(Artigo escrito nos termos do antigo Acordo Ortográfico)



Sol da Barra
RESTAURANTE

**TAKE
AWAY**

ENTREGAS AO DOMICÍLIO



214 435 923
962 983 385

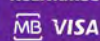


ESCOLHA

GRELHADOS NO CARVÃO - PEIXE OU CARNE
FRANGO NO CHURRASCO
COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA
PETISCOS, VINHOS, CERVEJAS...

Rua da Figueirinha, 5-A | 2780 - 015 OEIRAS

ACEITAMOS



Tertúlias Literárias em Oeiras Casoeiras/Iasfa (4.^a Feira) E na Livraria-Municipal Verney (5.^a Feira)

Em 2024.04.II, 5.^a feira, 14h30, na L. Verney: Atenção aos outros e 25 de Abril, com prof.^a dra Teresa Alves (viúva de coronel Vítor Alves), Sérgio Carvalho (filho de coronel Otelo S. Carvalho) e coronel Aniceto Afonso (diretor da revista da Associação 25 de Abril), num total de 36 presenças, incluindo, também, coronéis Moreira Azevedo e Pena, drs. Henriques da Silva e José Marreiro (diretor de A Voz de Paço de Arcos), major Fernando Lacerda, Jorge Morgado, Luísa Lisboa, Adília Louro, Adolfo Bexiga, Luís Sobral, eng.^a Olívia Matos, Rogério Pereira e outras pessoas da Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos da Freguesia de Oeiras e S. Julião da Barra...



Na mesa coordenadora: coronel Aniceto Afonso, prof.^a Teresa Alves, eng.^o Sérgio Carvalho e coordenador MBC, foto de Jorge Morgado.

2024.04.24, 4.^a feira, 14h30, no CAS. Oeiras: Atenção aos outros e o livro O Grupo dos 80, a resistência na Armada ao desvio totalitário pós 25 de Abril, com almirantes António Balcão Reis, Henrique Alexandre da Fonseca, Isaías Gomes Tei-

xeira e João Nobre de Carvalho e viúva e filhos do falecido comandante José Lobato Faria Roncon, num total de 45 presenças, incluindo, também, general Cipriano Pinto, comandantes Costa Correia, Rodeia e Pais Ramos, coronéis Manuel Bernardo e Carlos Ricardo, manos Luís e Joaquim Sobral e familiares; dra Fernanda Faias e colaboradora Ofélia, dr. Sena e Silva, Costa Ferreira e Henriques da Silva, eng.^o Fernando Moreira, major Fernando Lacerda, Jorge Morgado, Daniel Gouveia...



Em 2023.01.II, fotos de Rui Castilho: coordenador, almirantes Balcão Reis, Castanho Paes e Isaías Teixeira e filho de comandante Roncon.



Almirante Nobre de Carvalho, general Marques Pinto (falecido recentemente), Conchita Roncon...

2024.05.09, 5.^a 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.



ração Amarelo, continuação, com presidente da Direção Nacional, dra Rosa Araújo.

2024.06.13, 5.^a feira, 14h30, na L. Verney: Associação de Solidariedade Social de Professores, com presidente dra Ana Maria Morais;

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

05.22, 4.^a feira, 14h30, no CAS. Oeiras: Atenção aos outros e a Associação Co-

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

grau de imaGinação www.grau.pt

DESIGN

- Gráfico
- Catálogos, brochuras, flyers
- Design de embalagens
- Criação de logótipos
- Design editorial
- Merchandising
- Estacionários

Web

- Criação e manutenção de websites

PRODUÇÃO

- Digital
- Pequeno e grande formato
- Offset
- Pequeno e grande formato
- Serigráfica
- Têxtil

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

50 ANOS DE ABRIL (+18 DE MIM)

*Abril foi um presente tão intenso,
Um Momento tão grande e tão vibrante,
Que vivê-lo não foi mais que um instan-
te.*

Teve a extensão de um Abraço-Imenso.

[Eu explico:

Viver A Madrugada Infindável – que se prolongou até ao 1º de Maio e mais além (Maio sempre maiúsculo, apesar de todos os acordos ortográficos) –, viver aquele Dia-D-d’Abril-Inesquecível foi sentir que algo de muito diferente era possível; que a noite, enfim, podia ter um fim e que com esse fim viria a dissecação inevitável do Medo-das-Sombras que por todo o lado me espiavam. Porque era isso que eu sentia, na verdade, a cada passo, em cada olhar, nos gestos bruscos dos que se movimentavam demasiadamente atentos aos movimentos dos outros, aos meus movimentos...].

*Era já por cravos que eu esperava!
Estava certo que um dia, ao despertar,*

Teria a Liberdade a embalar

Cada um dos sonhos que gerava.

[Eu explico:

Tinha 18 anos;

era menor pela lei então vigente mas... era já adulto; era já um homem! Vivía do meu trabalho há quatro anos e sonhava. E queria ir mais além. E por isso estudava à noite; vivia o dia mas a noite também; conhecia todos os horários, os meus e os dos outros – e porque sonhava queria ir mais além corria riscos como todos os que ousavam viver “demasiado” e, no silêncio da noite (daquela noite tão longa, tão escura e tenebrosa que se vivia a toda a hora em qualquer dia mas que com a ausência de sol ganhava uma obscuridade ainda maior!), soltar uma franca gargalhada...].

*Aquela extraordinária madrugada,
Que abracei como abraçava a Vida,*



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

Gravou-se-me, indelével, na Memória.

(Eu explico:

Era tanta a dor; era tanta a incompreensão do porquê da possibilidade de se viver sob o jugo de tiranos há uma Eternidade que a simples quebra do elo da correia que me separava do ar puro me parecia subitamente imerecida, tremendamente demorada, emocionantemente brilhante, monstruosamente inacreditável. Esta confusão, este atropelo de sentimentos contraditórios ou não que se atropelavam e digladiavam enquanto procuravam no meu peito um lugar comum que os albergasse a todos, solidificou em mim uma vontade férrea de respirar fundo o aroma desconhecido, apenas adivinhado, de uma Liberdade que já sabia ser um direito inalienável de todos – e que a todos nós, os portugueses, era sucessivamente negado ia para meio século! Mais que uma Vida, em muitos casos.)

***E quando alguma Voz-Enlouquecida
Pretende que eu esqueça a minha História...***

O meu Desejo é vê-la subjugada!

(Eu explico:

Não sou capaz de entender o inexplicável; não sou capaz de lidar com a Estupidéz. Não suporto que se use o direito à livre expressão para calar – ou tentar calar – outro. Ainda que por vezes essa vontade me contagie sobremaneira...)

Post Scriptum

ABRIL ANTES DE TI UM ANO

*Não fora Abril e nós,
calados
(os mortos não têm voz),
embrenhados na noite do medo,
continuaríamos obrigados a lutar em
segredo
pela nossa vontade de gritar liberdade...*

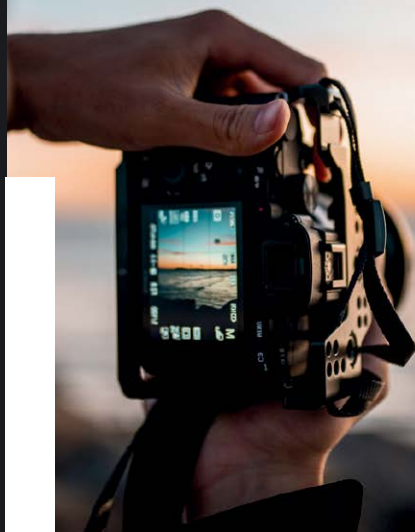
*Assim
(e acredita em mim que não minto
desde que possa dizer o que sinto...),
não liques aos que, agora,
a vinte anos de Abril (que não viste,
portanto),
erguem a sua voz, sonora, em tons mil
(que vão do ódio ao espanto),
dizendo que, afinal,
antes de Abril não se estava mal!*

*Podes crer que, no fundo,
ou andam distraídos neste mundo
ou então queriam ser só eles a falar...*

*(Diz-lhes só que é Abril que os deixa
cantar!)*

*António Manuel dos Santos,
Souto da Casa, 24 de Abril de 2024*

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

REGULAMENTO

Participe no concurso de Fotografia OEIRAS 2024

O Concurso de Fotografia OEIRAS 2024, é patrocinado por várias entidades, que a seguir damos a conhecer, assim como os prémios a atribuir às fotos melhor classificadas:

PATROCINADOR OFICIAL



Magnésio Supremo
(Produto de JABA Recordati,SA)

PRÉMIOS DO JÚRI


- AS MELHORES DO CONCELHO

1º. -  Município de Oeiras
António Passaporte - € 500,00


2º. -  Marginal Filmes
- € 300,00

3º. - **CENTURY 21** - € 200,00
Local de Partida

- A MELHOR DE CADA DIVISÃO
ADMINISTRATIVA

1º  -Studio´s Maribel
(produto) - € 100,00

2º  -Pedras del Rei
Alojamento, 1 noite


3º  - Rest. Astrolábio
- Refeição 2 pax.


4º  -Rest-Bérrio
Refeição 2 pax.

5º  -Inovlbs
- Curso tecnol.

PRÉMIOS DO PÚBLICO

1º  - Inovlabs
- Curso tecnol.

2º  - Mamma Donella
- Refeição 2 pax.

3º  - Rest. Dom Leitão
- Refeição 2 pax

Consideramos que, embora a participação, e os ganhos em conhecimento do Concelho, sejam já de si atrativos, estes prémios serão compensadores do esforço e da qualidade obtida com os trabalhos apresentados a concurso.

Por tudo isto, contamos com a vossa participação que muito enriquecerá a nossa iniciativa. **CONCORRA!**

CONSULTE toda a informação que necessita na nossa página online criada para o efeito.

José Marreiro

APOIOS:

 C.M.O.

 UFOPAC

Contou-me uma velhinha

Sim ainda tenho o meu filho, quando era menino.

Quando me abraçava e dizia: "Mãe quando eu for grande, quero casar-me com uma mulher gordinha como tu".

Quando não queria tomar banho e me pedia choramingando: "Mãe: Passa-me só por água".

Quando era o às do skate. Em alta velocidade saía disparado. Orgulhoso e feliz.

Quando me salvou a vida numa travessia acidentada entre S. Miguel e a Terceira.

Assisti ao seu nascer, ao seu crescer. Assisti aos seus primeiros amores.

Quando nos vimos depois de anos de afastamento e pela última vez, encarei aquele homem que já não me beijava nem falava, apresentando uma postura de dureza, de peito virado à vida, em guerra contínua e aberta.

Eu estava de pé, amparada no meu andarilho, sempre cansada. Ele disse-me



baixinho, com voz suave: "Senta-te". É a música desse "Senta-te" que ainda ouço. Que ouvirei sempre. E saiu. Para Sempre.

Meu amor, minha dor. Não te preocupes, eu entendo.

Um filho é o Juiz mais competente para julgar o seu progenitor. Fui a Mãe que consegui ser, não a Mãe que tu precisavas que eu fosse.

Graciela Candeias

Florista
"O Cantinho da Rosa"

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



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

Tel.: 214 427 830
Telm.: 916 882 892
florista.ocantinhodarosa@gmail.com

Lançamento livro, «A Vida Saiu À Rua Num Dia Assim»

No passado dia 27 de Abril, na Biblioteca Municipal de São Domingos de Rana, teve lugar o lançamento oficial do livro, «A Vida Saiu À Rua Num Dia Assim», da autoria de Jorge Castro e numa edição da Espaço e Memória - Associação Cultural de Oeiras.

Acervo de cerca de trezentas imagens obtidas pelo autor entre 25 de Abril e 01 de Maio de 1974, documento vivido na primeira pessoa onde cada imagem testemunha e conta as histórias de que a História se faz.

Nesta sessão marcaram presença o autor, o historiador Joaquim Boiça e



houve, ainda, canções de Abril interpretadas por João Paulo Oliveira.

A iniciativa, integrada nas comemorações do 50º Aniversário da Revolução de Abril, levadas a efeito pela Espaço e Memória, decorreu no mesmo espaço onde se encontra a exposição fotográfica com o mesmo título, que conta também com o apoio da Câmara Municipal de Cascais.

Jorge Castro



CONSULTORIA DOCUMENTAL

APOIO A IMIGRANTES

Serviços de Confiança

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

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

Yoga e Paz na hora do planeta

Dia 23 De Março, Sábado, espaço do Edifício Atrium, da Câmara Municipal de Oeiras.

Um dia como outro qualquer, não fosse a WWF, World Wide Fund for Nature Inc., Fundo Mundial para a Natureza, ONG internacional fundada em 1961 que trabalha na área de preservação da natureza e redução do impacto humano no meio ambiente, ter tido a ideia de criar a Hora do Planeta.

Tudo começou em 2007, em Sydney, quando a WWF realizou o primeiro apagão desta já longa história. Isto porque a Hora do Planeta é conhecida pelo momento das “luzes apagadas”, durante o qual indivíduos, comunidades, empresas e mesmo governos de todo o mundo, se comprometem a apagar as suas luzes, no intuito de mostrar apoio simbólico ao planeta e assim aumentar a consciencialização sobre as questões ambientais que tanto o afetam.

E assim, o que começou numa única cidade nesse já longínquo ano de 2007, estendeu-se aos dias de hoje a mais de 187 países, onde, como não podia deixar de ser, se inclui Portugal.



Mas voltemos ao Edifício Atrium, em Oeiras, e mais concretamente à noite desse dia 23, entre as 20h00 e as 21h30. Aqui, à imagem de muitos outros edifícios do concelho, também as luzes se apagaram nesse período para que o Prema Yoga, estúdio de Yoga sito na Rua de Belém, 22A, em Oeiras, em colaboração com a WWF, a Câmara Mu-



**Paço
d'Arcos**
Escola de Condução

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

INVESTIMOS NO FUTURO DOS CONDUTORES

Escola Associada ANIECA
Categorias Motociclos e Ligeiros

Parceiros IMT
Revalidações Cartas
e Documentos Veículos e Condutores

nicipal de Oeiras e a Federação Portuguesa de Yoga, celebrassem a efeméride com uma aula de Yoga à luz das velas. E se esta foi conduzida pela professora Ana Pereira, já o relaxamento com que terminou ficou a cargo da professora Ondina Viana, momento devidamente acompanhado pelo incomparável som das taças tibetanas e do gongo, gentilmente protagonizado pelo vereador Armando Soares.

E se a presença do Vereador foi música para os ouvidos de todos os presentes, marcada fica igualmente a realização deste evento pela inestimável contribuição e disponibilidade postas em prática por si e pelo seu staff camarário, incansáveis por darem, também eles, o seu contributo por um planeta melhor.

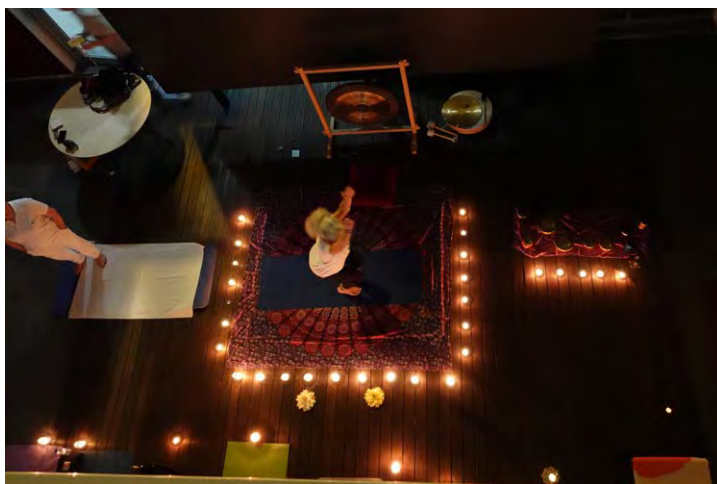
Quanto ao resultado, bem, superou todas as expectativas! O Edifício Atrium acolheu à ténue luz de velas



perto de uma centena de participantes, que assim se juntaram ao coro de vozes que, anualmente, se associam ao maior movimento global pela natureza, na busca por soluções para garantir um futuro sustentável e com qualidade para todos.

Foi de facto uma Hora do Planeta plena de união, partilha e empenho de todos em mostrar ao mundo o papel activo que cada um de nós pode ter, por mais ínfimo que seja, na protecção desta nossa casa comum que é a Terra.

Apalavrada ficou já nova edição deste evento, a acontecer no ano de 2025, com o desejo de todos os intervenientes de que a vontade e empenho em respeitar o planeta cresça a cada ano em mais e mais pessoas.



Miguel Teixeira

Está de regresso a Oeiras o maior torneio de basquetebol de Portugal

De 7 a 16 de junho tem lugar a 3ª edição do Oeiras Basketball International Tournament.

Depois do sucesso das duas primeiras edições, o Oeiras Basketball International Tournament regressa em junho. Organizado pelo Paço de Arcos Clube, este evento desportivo - o maior da modalidade no nosso país organizado por um clube - durante seis dias vai tornar Oeiras passagem obrigatória para todos os praticantes e amantes da modalidade.

Durante dois fins de semana - 7 a 9 e 14 a 16 de junho - o Pavilhão Jesus Correia, a Escola Náutica e os Pavilhões da Escola Joaquim de Barros, em Paço de Arcos, o Pavilhão do ISQ, no Tagus Park, e o Pavilhão da Escola São Bruno, em Caxias, recebem mais de 156 jogos, de equipas nacionais e internacionais, envolvendo mais de 1600 atletas, dos mini aos seniores. Entre as várias equipas confirmadas, estão atletas de Marrocos, Suíça, Espanha e Estados Unidos, bem como seleções nacionais e distritais.

A entrada nos recintos dos jogos é livre e toda a programação pode ser acompanhada no site e nas redes sociais do Torneio e do Paço de Arcos Clube.



A par das competições, haverá atividades para todos os visitantes, desde concursos de lançamentos com prémios, demonstrações de parkour, parede de escalada, bares em todos os recintos, personalização de peças, animação circense, pinturas faciais, entre outras.

Paralelamente, são levadas a cabo várias ações de responsabilidade social, nomeadamente uma Campanha de Recolha de Material Desportivo.

O evento - o maior do seu género em Portugal - envolve mais de 230 voluntários e conta com os apoios de: Oeiras Valley, Oeiras Viva, União das Freguesias de Oeiras e São Julião da Barra, Paço de Arcos e Caxias, ISQ, Federação Portuguesa de Basquetebol, Associação de Basquete de Lisboa e ArtWear.

Mais informações:

<https://oeirasinternationaltournament.com/2024/>

<https://www.instagram.com/oeirasinternationaltournament/>

<https://www.facebook.com/oeirasinternationaltournament>

Sofia Martinho



Revista da Associação 25 de Abril: O REFERENCIAL

No âmbito das celebrações dos 50 anos de Revolução dos Cravos, a Associação 25 de Abril promoveu uma edição especial da sua revista O Referencial (n.ºs 152 e 153, Janeiro-Junho 2024). Trata-se de uma edição histórica, com 50 testemunhos de memória e futuro:

**1974 – 2024 50 ANOS DE ABRIL
– CONTINUAR!**

A apresentação pública, muito participada, ocorreu no dia 17 de Abril último, na Gare Marítima de Alcântara.

A presente edição, constitui uma homenagem a todos os que fizeram e lutaram por Abril. Nela estão reflectidos, os olhares plurais de 50 Homens e Mulheres que têm em comum o amor à Liberdade!

Ao Senhor Contra-Almirante Martins Guerreiro, militar de abril que consubstancia os ideais da Revolução, um OBRI-GADA emocionado pelo convite para integrar esta iniciativa única e irrepetível.

Publica-se de seguida o texto da autoria da signatária. Margarida Maria Almeida – 25 de Abril de 2024

ABRIL SERÁ SEMPRE ABRIL

Abril amanheceu para devolver a esperança ao povo português, rasgando caminhos de liberdade, de dignidade, de justiça social e de esperança: uma nova vida, um Homem novo!

O MOVIMENTO DOS MILITARES DE ABRIL permitiu derrubar uma ditadura feroz, acabar com a guerra colonial, transformar estruturalmente o Portugal de Salazar: um país periférico, subdesenvolvi-

do, habitado por uma pobreza endógena, a miséria da fome, dos que viviam no fio da navalha, da luta pela sobrevivência.

Eram os anos em que os pobres se chamavam “pobrezinhos” e Amália cantava as alegrias da frugalidade da casa portuguesa com pão e vinho sobre a mesa.

O regime exercia um controle social férreo, com a conivência da uma Igreja poderosa que se confundia com o poder vigente: Deus, Pátria e Família!

Uma parte significativa do povo vivia em casas exíguas, insalubres, sem saneamento básico, água canalizada, luz elétrica. As barracas proliferavam.



As mulheres tinham apenas deveres. O homem era o chefe de família, era ele quem mandava lá em casa; elas ajudavam na lavoura, faziam a “lide” da casa, criavam os filhos que iam nascendo. Sábias

na arte de poupar, essencial à frágil economia doméstica, militantes da arte do “Zero desperdício”! Ecologistas avant la lettre, queridas Mães!

A saúde era incipiente: nascíamos e morriamos em casa, sem assistência médica. Uma elevada taxa de mortalidade infantil que desceu a pique no Portugal de Abril...

Incipiente também a “Caixa de Previdência”, um arremedo do sistema universal de segurança social que nos protege hoje na doença, na velhice, no desemprego e que contempla uma importante vertente de solidariedade.

A taxa de analfabetismo envergonhava-nos, traduzindo o nosso subdesenvolvimento...

No Portugal fundado nos valores humanistas e intemporais de Abril, vigora o ensino gratuito e universal, quase 500 mil estudantes frequentam o ensino superior! Cidadãos do mundo, investigadores, fundadores de empresas tecnológicas de sucesso, jovens de áreas diversificadas são disputados pelos centros de excelência de um mundo global ávido do seu saber!

Nos anos 60 deflagrou a “Luta Armada pela Libertação Nacional”, a guerra colonial! Os povos reivindicavam em armas a independência do chão onde nasceram. Treze longos anos de dor e de morte, uma ferida ainda mal sarada tantos anos depois...A revolução dos cravos abriu as luminosas alamedas da PAZ, reconhecendo o direito de soberania aos povos que a



exigiam. Revolução e Paz escrevem-se com o nome de Abril...

“25 de Abril

Esta é a madrugada que eu esperava

O dia inteiro e limpo

Onde emergimos da noite e do silêncio

E livres habitamos a substância do tempo”

O dia 25 de Abril imortalizado nas palavras da também imortal Sophia de Mello Breyner Andresen! A mágica madrugada em que “os rapazes dos tanques”, corajosos capitães de Abril – com risco das suas próprias vidas - marcharam sobre Lisboa e derrubaram o regime: nunca será demasiado destacar a maturidade e coragem de Salgueiro Maia, o grande herói que simboliza a generosidade de Abril, o Homem Bom que a morte nos roubou tão cedo...

Multidões aclamavam os militares revoltosos, entupiam as ruas da Baixa, o Largo do Carmo...Em Caxias, a multidão exigia a libertação imediata dos presos políticos! Momentos de uma imensa felicidade, de lágrimas e risos, de abraços sem fim, de esperança, de Liberdade! Porque o Homem nasceu para ser livre!

25 de Abril de 1974: muitos de nós fomos espectadores e protagonistas privilegiados do dia que ficaria na História de Portugal e que mudaria, PARA SEMPRE, as nossas vidas e a vida do país!

De forma apaixonada e intensa – felizes, tão felizes! – acompanhámos com emo-

ção e exaltação a revolução dos cravos vermelhos a florir poeticamente na ponta das espingardas! Éramos jovens, Abril era uma festa!

A instauração da democracia, um irreversível avanço civilizacional que nos recen-
trou nos palcos políticos internacionais: adormecemos no país do orgulhosamente sós, acordámos no país do orgulhosamente acompanhados!

Tudo acontecia num ritmo vertiginoso – Marcelo Caetano e a sua corte partiam para o exílio, chegavam os patriotas que regressavam à “terra prometida”. Era depois a vez de Mário Soares e de Álvaro Cunhal, de milhares de exilados, a alegria e a esperança no olhar, nos gestos largos: braços e abraços à sua espera. A utopia era possível, naqueles dias tudo parecia ser possível.

A originalidade de um golpe militar sem derramamento de sangue, a ORIGINALIDADE - ÚNICA NO MUNDO! - de uma revolução em que os militares não quiseram o poder para si, entregando-o generosamente aos civis depois de cumprido o Programa do Movimento das Forças Armadas, um guia para assegurar a consolidação da democracia! O Programa dos três Ds: Democratizar, Descolonizar, Desenvolver!

Cometeram-se erros, excessos? Sim, mas os capitães de Abril eram jovens, com pouca experiência! Tinham dúvidas e enganavam-se, a força dos movimentos populares ultrapassou-os por vezes.

O que fica para História é o compromisso de fazerem o melhor que sabiam e podiam. O que fica para a História é que são eles os arquitetos de uma Democracia sólida, assente no respeito pelos Direitos

Universais do Homem!

Todos estamos convocados para defender estes Direitos: pelos nossos filhos, pelos filhos dos nossos filhos, exigimos uma nova forma de fazer política. Queremos políticas de verdade, de transparência, de proximidade, amigas do cidadão, do Planeta!

Vivemos numa encruzilhada de desafios ameaçadores: a urgência de inverter a trajetória de um Planeta exausto e em fúria, a guerra, a inteligência artificial, a fragilidade e ineficiência de instituições estruturantes da nossa sociedade. Para os enfrentar todos somos necessários: defendemos uma economia ao serviço do Homem, rejeitamos o neoliberalismo arrogante e selvagem com as suas multidões de novos pobres, escravos sem direitos...

Exigimos o nosso direito à vida, à saúde, à habitação, à justiça, à educação, a salários e vidas dignas, à erradicação da pobreza, ao emprego pleno; rejeitamos a venda a retalho das empresas dos sectores estratégicos, hoje nas mãos de Fundos sem rosto. Queremos ser felizes, viver dignamente! Queremos confiar nos governantes, só assim poderemos derrotar uma extrema-direita racista e xenófoba que nos acena com uma mão cheia de nada e outra de coisa nenhuma, espreitando o momento de esmagar o que conquistámos em Abril de 1974.

Connosco, até ao nosso último suspiro, viverão os valores maiores que Abril nos ofereceu na pessoa dos militares, jovens e românticos heróis da nossa juventude!

Para todos eles, UM COMOVIDO E IMENSO OBRIGADA!

Margarida Maria Almeida

Rua Bento Gonçalves

No seu estudo sobre o palácio de Antão Martins Homem, editado em 1989 e reeditado com acrescentos em 1992, Rogério de Oliveira Gonçalves deixou alguns contributos para a história da toponímia da então freguesia de Paço de Arcos. Figura entre eles o caso de Bento José Gonçalves, que deu nome a uma rua vizinha do Largo do Cirilo. Bento Gonçalves vem identificado como “residente em Laveiras (1853.MAR.16)” e “proprietário de terras a nascente da Pedregueira, no limite daquele lugar, pelo menos no período 1869.ABR.21/1874.OUT.27”. Faltando, embora, saber a proveniência desses registos, não deixam de constituir um interessante ponto de partida.

Os assentos disponibilizados on line pelo Arquivo Distrital de Lisboa permitem dizer que Bento José Gonçalves nasceu no dia 1 de novembro de 1815, filho de José Gonçalves e de Francisca Maria da Luz, casados três anos antes na igreja de Nossa Senhora da Purificação de Oeiras. Pela parte paterna, Bento era neto de João Gonçalves e de sua mulher Gertrudes Filipa, recebidos na mesma paróquia, mas de origens distintas: o primeiro, do arcebispado de Braga; a segunda, do lugar de Benfica. Os pais de Francisca chamavam-se Doroteia Leonor e Manuel Gomes: um, de Laveiras; o outro, da Cartuxa. Ambos merecem ensaios futuros.

Bento foi batizado em Oeiras aos 16 de novembro, tendo como madrinha a avó Gertrudes e como padrinho Bento José de Freitas Guimarães, natural

do arcebispado de Braga, à semelhança do avô do neófito. Nessa altura, José e Francisca tinham, já, uma filha, com o nome da avó de Laveiras: Doroteia. O tempo dar-lhes-ia mais três: José Maria (1820), Joaquim José (c. 1822) e Maria Carolina (1828). O padrinho do jovem José foi José Maria Sinel de Cordes, herdeiro da Quinta do Jardim. Estreitava-se dessa maneira a relação que se estabelecera entre as duas famílias quando do nascimento do primogénito de João Gonçalves, cuja madrinha fora D. Filipa Sanches de Almeida Pereira, cunhada do morgado António Luís Sinel de Cordes.

José Gonçalves, o pai de Bento, teve um irmão chamado Joaquim. Os dois parecem haver conhecido uma vida de grande sucesso no povoado que lentamente se ia expandindo em redor da ermida da Irmandade de Nossa Senhora das Dores e, sobretudo, das terras de lavoura do trecho final da Ribeira dos Ossos. No tombo das propriedades do denominado “Casal de Laveiras”, a que procedeu o capitão engenheiro José António de Abreu, em 1844, os irmãos José e Joaquim surgem referidos, cada um, oito vezes, pelas confrontações dos seus terrenos com os da Casa Real (Figura 1). Certamente eram, portanto, agricultores abastados. E o mais velho viria a dar expressão a esse estatuto ocupando a cadeira da Câmara Municipal que pertencera ao seu compadre Bento José (1848).





Fig. 1 - Pormenor da Planta do Casal de Laveiras, de 1844 [PT/TT/CR/007-006/00179].

Bento Gonçalves não se casou, mas seguiu as pisadas do pai, no trabalho e na ascensão social. Em 1854 viu-se eleito vereador. O mesmo se repetiu de forma espaçada até à década de 1870, quando chegou a ser vice-presidente da edilidade (Figura 2). Além disso, ao menos de 1878 a 1880, Bento José Gonçalves desempenhou as funções de juiz ordinário da vila (cf. Novo Almanach de Lembranças Luso-Brazileiro para o anno de 1880, Lisboa: Lallemand Frères Typ., 1879, pp. CII e CXXVI, e Diário do Governo, 08.10.1881, p. 2455).

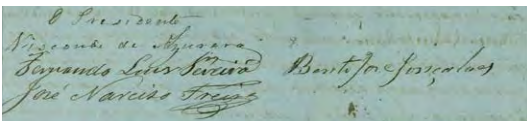


Fig. 2 - Assinatura de Bento José Gonçalves como vice-presidente da Câmara Municipal de Oeiras, aos 02.01.1872 [PT/MOER/MO/ORG-FOM/01/012].

A sua assídua presença em Laveiras é atestada pelas notícias dos fogos que ali atingiram maior expressão. Reza assim A Revolução de Setembro de 17 de junho de 1865: “Pelas nove horas da manhã do dia de hontem um pavoroso incendio alvoroçou os habitantes do

logar de Laveiras [...]. O fogo ateára-se no pavilhão de madeira que estava sobre o altar mór da ermida de Nossa Senhora das Dores [...]”. Todo o templo ficou destruído em poucos instantes, podendo-se salvar, todavia, as hóstias sagradas, graça à intervenção de agentes locais. Entre eles, mereceriam particulares encómios “os srs. Bento José Gonçalves, Guilherme José dos Reis, e Innocencio da Silva, que com os seus ceifeiros correram ao lugar do incendio prestando valiosos serviços”.

Mais tarde, a propósito do grande desastre que consumiu parte da Cartuxa (19 de outubro de 1880), D. Luís I louvou, igualmente, a diligência de algumas dezenas de indivíduos que ali acudiram. Encabeçavam a lista os militares – oficiais e soldados. Vinham, depois, os operários e os trabalhadores. Sobre o fim, liam-se os nomes dos que “prestaram carros, pessoal, agua e utensilios”, aí se encontrando mais uma vez “Bento José Gonçalves, proprietario e juiz ordinario” (Diário do Governo, 08.10.1881, supra cit.).

Por óbito de Francisca Maria da Luz (1878), Bento José serviu de testamenteiro e procedeu ao exigido inventário de bens, visto existirem herdeiros menores (PT/MOER/ACO/NOT/01/009/001, nº 278). Muito embora já então tivesse passado os sessenta, ele talvez cogitasse poder atingir a longevidade da sua mãe, não chegando, de facto, a fazer testamento, antes de a morte o surpreender na sua morada de sempre, em Laveiras (11 de fevereiro de 1886). Habilitou-se a conduzir as partilhas a irmã Carolina. E em poucas semanas

despachou os anúncios da praxe. Sabemos, por eles, a dimensão de praticamente toda a fortuna de Bento José: uma casa, doze terrenos de sementeira e um avantajado conjunto de animais de criação.

A casa era constituída por uma arribana (cabana, curral ou palheiro), uma adega e um andar; confrontava de norte com propriedade de Germano José Sales, de sul com fragmentos de umas paredes, de nascente com terra denominada Eira Velha e de poente com caminho que ia para Caxias. Os terrenos de sementeira concentravam-se em torno do domicílio do falecido, embora também os houvesse na Terrugem, no Cabeço ou em Vila Fria. Alguns eram foreiros a grandes senhores da região, como D. Manuel Maria de Meneses, dos “Flores da Murta”, e o Marquês de Pombal (à época, Manuel José de Carvalho Melo e Daun). Quanto aos animais, constava serem um carneiro, nove borregos, duas ovelhas pretas e noventa e quatro brancas. De todas se fez almoeda (Diário do Governo, 31.03.1886, p. 871; 02.06.1886, p. 1478, e 16.09.1886, pp. 2603-2604, in maxime).

Maria Carolina Gonçalves viveria até ao início de 1894, testando a favor de cinco sobrinhos e de uma prima (PT/MOER/ACO/NOT/01/013/007, nº 381). A principal beneficiária foi Angelina da Luz Gonçalves, filha de José Maria



Fig. 3 - Vista da Rua Bento Gonçalves em direção à Rua Calvet de Magalhães. Fotografia do autor (2024).

Gonçalves e de Maria da Conceição, natural e batizada na igreja de Nossa Senhora da Graça, do lugar de Palhais, em vésperas da sua passagem de Alhos Vedros para o Barreiro. O processo de tributação sucessória dessa parenta de Bento Gonçalves indica que a família acumulou propriedades no que veio a ser a Rua Calvet de Magalhães (PT/ACMF/DGCI/LIS/OEI2B/IS/02068). E provavelmente por isso, na sessão de 25 de agosto de 1892, a Câmara Municipal de Oeiras deliberou reconhecer com o nome do seu antigo e conceituado colaborador a rua que começava à esquerda de quem procedia da Avenida do Conselheiro Ferreira Lobo, depois de passar pela Praça do Padre Feliciano Martins, deixando para trás o prédio do taberneiro Cirilo Pereira.*

Tiago C. P. dos Reis Miranda

* Agradece-se o apoio prestado pelo Arquivo da Câmara Municipal de Oeiras, pelo Arquivo Contemporâneo do Ministério das Finanças, pela 1ª Conservatória do Registo Predial de Oeiras e pelo Serviço de Toponímia da Câmara Municipal de Oeiras. Individualmente, agradece-se, também, à Sr.ª Dr.ª Maria Helena Évora, ao Sr. Manuel Malato e à Sr.ª Anabela Seixas.

O nosso cérebro

Após várias investigações, estudos na Universidade da Califórnia, concluíram por comparação de exames de ressonância magnética de pessoas nascidas na década de 1930 com as nascidas na década de 1970, verificou aumentos graduais, mas constantes, em várias estruturas cerebrais. Esta situação poderá levar a um aumento de reserva cerebral, reduzindo potencialmente o risco global de demência relacionadas com idade. Sabendo que um dos maiores cientistas de renome e figura influente na comunidade científica internacional no que concerne à mente humana, o nosso compatriota Professor Doutor António Damásio, eis dois motivos que me inspiraram para debruçar sobre o nosso cérebro. De uma forma leve, como é natural, cujos conhecimentos que menciono, devo à magnífica exposição que assisti na Fundação Gulbenkian, em 2019. Esta exposição foi uma viagem única à volta do cérebro: a sua origem, a complexidade da mente humana, os desafios da mente.



Comecemos por definir o cérebro humano. É um órgão incrivelmente complexo, responsável pelo controle das nossas funções corporais, emoções, pensamentos e comportamentos. Ele é composto por bilhões de neurónios comunicando entre si, formando redes complexas. Essas redes permitem que o cérebro processe informações, armazene memórias e coordene atividades físicas e mentais.

O nosso cérebro, é dividido em diferentes regiões, cada um com funções específicas. Por exemplo o córtex cerebral, que é a parte externa, desempe-



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

nha um papel crucial no pensamento consciente, na percepção sensorial e no controle motor. Outras áreas como o hipocampo, estão envolvidas na formação e recuperação da memória. A compreensão do seu funcionamento tem sido fundamental para avanços em neurociência, psicologia e medicina.

Além das funções básicas o cérebro humano possui características notáveis, como a plasticidade neuronal, que é a capacidade de se adaptar e reorganizar em respostas a novas experiências e investigações. É responsável por muitas formas que nos tornam humanos, como a capacidade de linguagem, criatividade, tomada de decisões e empatia.

O cérebro humano desafia, constantemente, os limites do conhecimento científico, com questões profundas sobre a natureza da consciência da mente e da própria experiência humana. Pesquisadores têm explorado a relação do cérebro e a mente, a natureza da criatividade e da intuição, até mesmo a possibilidade de replicar a inteligência humana com sistemas artificiais. O estudo do cérebro continua a ser uma das fronteiras mais emocionantes e desafiadoras da ciência moderna, com implicações profundas para a com-

preensão da vida e da natureza da existência humana.

Complementando as funções mencionadas, o cérebro também é responsável pela regulação de funções autônomas do corpo, como a respiração, os batimentos cardíacos e a digestão. Ele coordena respostas do corpo a estímulos externos e internos, permitindo-nos adaptar e interagir eficazmente com o ambiente.

Cuidar da saúde cerebral é essencial para promover um funcionamento cognitivo ótimo e uma boa qualidade de vida. Medidas como a alimentação diversificada, o exercício regular, o sono adequado e as práticas de gestão do stress podem contribuir, significativamente, para a saúde e bem-estar do cérebro

A compreensão cada vez mais profunda do cérebro tem importante implicação não apenas para a medicina e a saúde, mas também para a inteligência artificial, a ética e a filosofia da mente.

Luís Álvares

Farmácia NOVA-CAXIAS

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

O emprego do placebo nos ensaios clínicos



Imaginemos uma ida ao médico. Este sob a capa de ser superior, envolvido de um ar solene devido aos conhecimentos que estão longe de estarem ao alcance do ser comum, vai exercer uma espécie de ritual chamado consulta, e proceder à redação de uma receita (eventualmente informatizada), mencionando um fármaco ou uma droga. O simples fato de ser prescrito pelo clínico, cria logo no doente a expectativa de um resultado terapêutico que vai resolver o seu problema de saúde, e as suas queixas.

Esta apresentação é a situação mais comum presente na maioria dos doentes.

Dentro do contexto anterior pensemos numa outra situação, semelhante, em que agora, o medicamento receitado contém uma molécula, uma droga ou um fármaco, mas que desta vez, é farmacologicamente inativo, por exemplo um comprimido inerte, uma cápsula de gelatina. Esta receita será seguidamente fornecida pelo farmacêutico, que procura acompanhar como seu mais próximo acólito, a prescrição médica.

Esta ausência da substância ativa, esta ilusão de medicamento tem um nome: placebo.

O placebo define-se como uma substân-

cia que carece de efeito farmacológico específico. No entanto acontece muitas vezes que essa substância totalmente desprovida ação química ou biológica, vai em certos casos, ter um efeito totalmente inesperado. Pode mesmo apresentar um efeito terapêutico extremamente eficaz.

Como reage a comunidade científica perante esta evidência?

Realmente a questão do efeito placebo vem criar toda uma questão cuja resposta é extremamente difícil. Sem pretender estender à situação de desconforto do médico, ela abre uma porta de pandora, com possível aproveitamento para muitas iniciativas comerciais que vivem à custa da crença do doente, numa sempre esperada cura.

Este preâmbulo relaciona-se com a informação anteriormente aqui abordada relativa aos ensaios clínicos.

Como foi referido qualquer molécula com efeito terapêutico, droga ou fármaco, tem de se sujeitar a todo um protocolo de ensaios clínicos que são apresentados às entidades reguladoras de aprovação dos

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

medicamentos. Como seria de esperar, estes ensaios são sujeitos a uma regulamentação extremamente complexa pois, são vários os fatores críticos em jogo. Começando pelos problemas éticos com os voluntários que são incluídos no ensaio, como também, todos os procedimentos que lhes estão adstritos. Esse trajeto é prosseguido até ser verificado finalmente, a eficácia, a segurança e os benefícios para a saúde pública.

Como já vimos anteriormente, existem dois tipos de novos medicamentos, aqueles são sequência de outros que já estão no mercado e tiveram de responder a seu tempo a todo o processo de avaliação, e aqueles que se apresentam realmente como inovadores, com novas moléculas ainda desconhecidas.

No caso dos medicamentos novos, estas alterações são resultantes de modificações da molécula ativa ou da forma farmacêutica sendo que a sua atuação farmacológica já está definida e enquadrada (são os denominados, me-too). Esta categoria de medicamentos, como já têm um passado de experiências e estão incluídos numa determinada classe terapêutica ou área de atuação, (por ex., sistema nervoso, aparelho cardiovascular, aparelho respiratório, aparelho digestivo, aparelho geniturinário, etc....) vão ser sujeitos a ensaios clínicos es-

pecialmente do tipo comparativo, em que se procura evidenciar, a melhoria ou alteração no comportamento terapêutico em relação aos outros da mesma classe...

No caso de um medicamento inovador, que se apresenta como tendo uma ação terapêutica definida e específica fora do enquadramento comum, ele é sujeito aos vários ensaios preconizados e especialmente, a ensaios que recorrem a um novo comparativo o placebo.


O placebo constitui um simulacro da droga em estudo, com a aparência, forma e administração semelhante ao do tratamento que está sendo avaliado, porém sem ter o princípio ativo.

Nestes casos os ensaios clínicos efetuados são randomizados, duplos-cegos e controlados por placebo e têm o delineamento que melhor proporciona resultados confiáveis em pesquisa clínica.

Tenta evidenciar-se, se existe realmente algum efeito que seja suportado clinicamente e aceite pela entidade oficial a quem foi submetido o pedido de autorização para ele ser colocado no mercado (AIM).


Levanta-se agora uma grande questão que tem a ver com o efeito placebo e o entendimento que lhe está atribuído, como tivemos ocasião de referir.

Muitos dos ensaios apresentam resultados em que o placebo apresenta mais



Mercedes-Benz

Auto Caxiense
R.A. Mercedes



MECÂNICA
PINTURA EM ESTUFA
ELECTRICISTA
BATE-CHAPA

BANCO DE ENSAIO
COMPUTADOR DE TESTES
(diagnóstico de avarias)

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

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

incidência ou resultado positivo do que o medicamento em análise. A avaliação é extremamente complicada e são necessários exames complementares variados para chegar a uma conclusão assertiva.

Podemos dar um exemplo de uma situação verificada em 1984, com um medicamento que ainda está comercializado.

Um enfarte agudo do miocárdio (EAM) deve-se à formação de um trombo (coágulo sanguíneo) numa artéria coronária. Os fármacos normalmente utilizados nessas situações são os trombolíticos, que vão desfazer o trombo já formado permitindo repor a circulação sanguínea. No entanto naquele momento, ainda não havia um conhecimento dos efeitos adversos que poderiam estar associados à sua ação de liquefazer o trombo. Sendo administrado por via intravenosa poderia ocasionar efeitos indesejados, como hemorragias, etc.

Investigadores italianos propuseram-se estudar a eficácia e a segurança de uma nova molécula no tratamento do EAM com ação trombolítica, a “estreptoquinase”.

Para o efeito contactaram cerca de 200 unidades de cardiologia. Num ano e meio identificaram cerca de 12000 pacientes com enfarte e que foram incluídos no estu-

do com a estreptoquinase.

Por sorteio determinou-se os pacientes que receberiam tratamento com o trombolítico e os que receberiam um placebo. Completado o estudo, o número de mortes dos pacientes tratados com o trombolítico foi inferior comparativamente àqueles que receberam tratamento com placebo.

O quadro que se segue mostra os resultados apresentados:

	Mortalidade ao fim de 21 dias do EAM	Mortalidade ao fim de um ano do EAM
Estreptoquinase	11%	17%
Placebo	13%	19%

Conclui-se que os pacientes com enfarte agudo do miocárdio devem ser tratados com estreptoquinase.*

Embora o efeito não seja claramente representativo, em termos clínicos ele foi considerado como sendo efetivo e passou a estar considerado no tratamento da patologia relativa aos trombos, embora com muitas reservas, e para casos muito específicos.

*Retirado de Diagnóstico e Medicação, Dr. J.R.Laporte e Dra D. Capella, Circulo dos leitores 2008

Eduardo Barata



CONTABILIDADE E CONSULTORIA
Proximidade, confidencialidade e rigor

 214 420 036

 afernandeslopes@sapo.pt

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



www.fla-associados.pt

MAL AMADO

Por tudo que não me deste
Com o que me desgostaste
Sinto a vida nua e crua
Exaspero e... sinto calma

Já que não me quiseste
Que nunca me desejaste
Dá-me uma lágrima tua
Que eu guardarei na alma

Servirá p'ra me afogar
(Não me estou a enganar)
Numa torrente de cheia
Em noite de lua meia

E só não será credível
Sendo tido por incrível
P'ra quem não foi dizimado
Por amores de Mal Amado

POEMA CRUEL

(sem lamento, sem revolta)
Sou para ti tudo
O que o nada representa

POEMA DO INFORTÚNIO

Nunca aceitaste muito bem que te dissesse
que és Bela.
É eu, posso usar muitas palavras, mas só te
sei dizer isso.

Hoje abri a janela e chegou-me a Primavera.
A folhinha pequenina, agarrou-se à grande
árvore.

Poemas de Paulo Ferreira

Mar Crepuscular

Flor de sangue e vento

Mar de luz

A nascente do silêncio cresce lenta

No murmúrio da água nas raízes

As árvores são as colunas de um templo natural

As portas de um jardim

Onde vaporosos rios orvalham as pétalas do
tempo

Flor de sombra e humidade

Na música dos bosques

Quando as aves cantam o outono que há de
chegar

Na lentidão dos dias

Onde o sangue floresce uma voz

Que se torna a brisa de todo o rumor

Murmúrios existentes no sótão das memórias

Celeiros onde se guardam as espigas inférteis

Colhidas no deserto da vida

Flor de escuridão

Luar diluído num charco de sapos

Canaviais de uma dor imensa

Onde a noite embala o sangue

Que se vai tornando em luz

Lavrando um interior de sombras dançando

Um rio de vento uma flor de fogo

O puro reflexo dos céus num mar crepuscular

João Vieira Pinto

Por fim o dia

*Entrincheirada na noite
a luz olha por fim o dia
pelo olhar do sol que desponta a nascente
no mesmo horizonte em que se despe a
poente*

*é cor, é vida, é calor
é pausa no escuro e na dor
fina linha que demarca o tempo
em raios que tudo trespassam sem temor
na força e num querer avassalador*

*pujantes, flamejantes, eles dançam
eles vibram numa vontade entretanto
desperta
eles entoam o amanhã a cada nova au-
ror
na pequenez do abraço eterno
na enormidade do que é efêmero*

Miguel Santos Teixeira

Um passeio pela meia praia

*Portugal é rico de Costa e de Praias
Viajando de norte para sul, grande esplendor
São paraísos de azul, essa radiosa cor
Nesse Algarve onde a natação ensaías.*

*Há bulício, nessa Meia Praia, de nudistas
Ondas agitadas pela aragem, ao entardecer
Cortada a meio, pelo Rio Alvor, a resplandecer
Espaços de animação de muitos turistas.*

*Areia, para banhistas, fina e dourada
Em cada morrer do dia, hora crepusculada
Belos tons pintando as tardes amenas*

*Férias de sonho no sabor das caldeiradas
Paixões de amantes, avós, pais e a criançada
Ondas p'ra nadar em braçadas pequenas.*

Mário Matta e Silva

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

Evocação de um insólito acto de resistência

Numa pátria violentada por um regime ditatorial fascista em que, como é característico, vigorava um apertado sistema sensório impeditivo da liberdade de expressão, supõe-se ser impossível realizar com apoio de instituições estatais um espectáculo público explicitamente denunciador da injustiça social e da exploração do homem pelo homem. Mas a realidade tem o condão de nos surpreender de múltiplas maneiras, chegando a oferecer-nos singularidades insólitas, mostrativas de que o considerado impossível pode, em determinadas circunstâncias e subitamente, tornar-se possível.

Exemplo disso, foi o que aconteceu neste nosso município no dia 30 de Março de 1974, quando foi levada à cena no então Liceu Nacional de Oeiras (uma das principais escolas públicas do país amordaçado) a peça “Três histórias para serem contadas” da autoria do dramaturgo argentino Osvaldo Dragún. Obra que é, da primeira à última fala, um verdadeiro manifesto dramático anticapitalista e antifascista, mas que curiosamente, por incúria da censura, não figurava no índice das peças proibidas. Esse lapso do aparelho repressivo foi o primeiro factor a concorrer para que o impossível se tornasse possível.

Em 1973, o Grupo Académico (G.A.), associação cultural de estudantes que



integrava pessoas da oposição, tinha decidido criar um grupo experimental de teatro amador de forma a alargar o âmbito da sua actividade, e, para esse efeito, necessitava de encontrar um espaço onde pudesse produzir os seus espectáculos. Encetou-se então uma negociação com o reitor do LNO, Mexia de Brito, processo facilitado pelo facto de muitos dos estudantes que integravam o Grupo Académico serem alunos do Liceu e também pela circunstância particular de o presidente da Direcção do G.A. (que aqui assume a função de escriba memorialista) ter um privilegiado acesso pessoal ao Senhor Reitor, como então se dizia.

O reitor, não sendo obviamente um opositor do regime, também não era um fascista. Mexia de Brito, espírito conservador, via na ordem hierárquica e na disciplina valores essenciais, mas sendo um homem sério, inteligente e culto, logo desejou apadrinhar a invulgar iniciativa cultural apresentada pelos jovens estudantes, nunca tendo

exercido qualquer controlo sobre os conteúdos do espectáculo que viria a ter lugar no palco do ginásio grande do Liceu que dirigia.

Mas não ficou por aqui o apoio estatal a uma iniciativa contra o regime. Foi o Teatro Nacional de São Carlos – a sala de visitas do Estado Novo, no dizer de Salazar – a instituição que cedeu gratuitamente todo o material luminotécnico. Também neste caso pesou um factor de ordem pessoal, fácil de adivinhar por quem se lembre que nesse tempo o director do TNSC se chamava João de Freitas Branco.

Para ainda maior espanto, a produção teatral “do contra”, ou seja, anti-regime, foi financiada pelo Ministério da Educação. Na chamada “primavera marcelista”, que então decorria, foram criados os Centros de Juventude e o G.A. conseguiu tirar partido dessa nova estrutura para financiar boa parte da sua actividade (recebia um subsídio anual de 20 mil Escudos, montante muito significativo para a época). Por essa razão, viu-se obrigado a colocar no programa do espectáculo a designação Centro de Juventude de Caxias-Oeiras – GRUPO ACADÉMICO (a sede da associação era em Caxias). Tratava-se de uma imposição ministerial. Estatutariamente o nome da associação cultural foi sempre e só Grupo Académico, desenvolvendo múltiplas actividades artístico-culturais.

O espectáculo de estreia da primeira

produção do Grupo Experimental de Teatro do G.A., com o “texto subversivo” de Dragún, contou com a presença de centenas de espectadores que esgotaram a ampla sala (o ginásio grande) e mereceu a atenção crítica de dois dos principais jornais: o Diário de Notícias e o Diário Popular. Nas primeiras filas da plateia viam-se, para além do Sr.Reitor, todos os membros da direcção do LNO, bem como grande parte do corpo docente, incluindo uma conhecida professora de Paço de Arcos cujo irmão era agente da PIDE/DGS. No final, todos aplaudiram de pé. No palco, Osvaldo de Sousa, António Pinhoiro de Abreu, Vítor Carvalho, Luísa Cortez de Almeida (principais actores), Francisco Santos e Eduardo Salavisa (principais técnicos de cena) e os encenadores António Freire Valente e eu próprio, todos recebíamos comovidamente os generosos aplausos.

O espectáculo, com o seu insólito e inverosímil perfil oposicionista, parecia anunciar o que ninguém (nem mesmo os militares conspiradores) imaginava ser possível:

«O dia inicial inteiro e limpo/ Onde emergimos da noite e do silêncio».

Faltavam apenas 25 dias para esse dia 25 do mês de Abril!

João Maria de Freitas Branco

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

Iniciado 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 DÉCIMO QUINTO 25 DE ABRIL DE 1974

A 6 de janeiro de 1952 são presos pela PIDE, acusados de participarem numa intentona subversiva, militares e civis pertencentes a um grupo político clandestino de matriz republicana, formado na sequência da campanha eleitoral do almirante Quintão Meireles para a presidência da República. Entre os detidos encontra-se Henrique Galvão.

O DÉCIMO SEXTO 25 DE ABRIL DE 1974

A 18 de dezembro de 1958 é desmantelada uma conspiração, chefiada pelo general Humberto Delgado, que tinha como objetivo derrubar pela força o Estado Novo. A opção pela solução «putschista» resultava da impossibilidade, reconhecida de novo por todas as correntes da oposição, de alterar a situação política em Portugal através de eleições livres.

O DÉCIMO SÉTIMO 25 DE ABRIL DE 1974

São presos muitos dos envolvidos num projeto de golpe militar, realizado a 11 de

março de 1959, que ficou conhecido na História de Portugal, pela designação de «Golpe da Sé». A tentativa de derrube da Ditadura, foi levada a efeito pelo autodesignado «Movimento Militar Independente», que estava perto do general Humberto Delgado e contava com a cumplicidade, não só de membros do mais alto nível das Forças Armadas, mas também com a participação de um número importante de civis oriundos de diversas correntes oposicionistas.

O DÉCIMO OITAVO 25 DE ABRIL DE 1974

Entre 11 e 13 de abril de 1961, o ministro da Defesa, general Júlio Botelho de Moniz, acolitado com outros importantes oficiais generais das Forças Armadas, iniciam uma tentativa de golpe militar que visava derrubar Salazar, liberalizar e modernizar o regime, nomeando Marcelo Caetano presidente do Conselho e resolver por via negocial os conflitos nascentes em Angola, Guiné-Bissau e Moçambique. Dominados os revoltosos, Salazar acumula a pasta da Defesa Nacional, ao cargo de presidente do conselho.

O DÉCIMO NONO 25 DE ABRIL DE 1974

No último dia do ano, 31 de dezembro de 1961, o general Humberto Delgado entra clandestinamente em Portugal, com a finalidade de comandar a revolta que deverá



eclodir a partir do Regimento de Infantaria 3, de Beja, que envolve militares e civis. O abortar da tentativa leva à prisão de dezenas de civis e militares, e um novo exílio do General sem medo.

O VIGÉSIMO 25 DE ABRIL DE 1974

A 16 de março de 1974, eclode no Regimento de Infantaria 5 das Caldas da Rainha um golpe militar, levado a cabo maioritariamente por elementos «spinolistas» do MFA, com a intenção de assegurar o controlo da situação posterior ao eventual derrube do Estado Novo pelo general António de Spínola e seus apoiantes.

No entanto, fruto de um isolamento relativo e à falta de coordenação com outros setores do MFA, também este golpe se salda por um malogro, a que se junta a detenção de 33 oficiais, e o aumento da vigilância policial sobre os militares que a DGS (ex-PI-DE) pensava serem os principais responsáveis do MFA.

O VIGÉSIMO PRIMEIRO E DEFINITIVO 25 DE ABRIL DE 1974

A 23 de abril de 1974, o major Otelo Saraiva de Carvalho, oficial escolhido pelo MFA para a coordenação operacional da concretização do golpe militar que tem por intuito o derrube do regime fascista, entrega a capitães mensageiros envelopes fechados, que contêm instruções para as ações a serem desenvolvidas na noite de 24 para 25 de abril de 74, e também um exemplar do jornal reacionário do regime, «A Época», que serviria de senha de identificação junto das unidades militares participantes.

Às 22 horas e 55 minutos do dia seguinte, 24 de abril, os Emissores Associados de Lisboa transmitem a canção «E depois do

adeus», interpretada por Paulo de Carvalho, senha que marca o início das operações militares planeadas pelo MFA com o objetivo de derrubar a ditadura existente em Portugal, desde 28 de maio de 1926.

Às 0 horas e 20 minutos, o programa «Limite» da Rádio Renascença, transmite a canção «Grândola Vila Morena», que se trata do sinal confirmativo de que as operações planeadas pelo MFA estão em marcha e são irreversíveis.

De entre os diversos momentos culminantes do dia 25 de abril de 74, que ficarão eternamente ligados à História de Portugal, destacam-se os protagonizados pelo capitão Salgueiro Maia, comandante da Escola Prática de Cavalaria de Santarém, primeiro, detendo no Terreiro do Paço a contraofensiva governamental, e depois, ao cercar o Quartel do Carmo até obter a rendição do primeiro-ministro, Marcelo Caetano, que será detido e enviado para a Madeira, juntamente com outras figuras pardas do regime deposto como, Américo Tomás, Silva Cunha e Moreira Baptista, onde passam a ter residência vigiada.

As forças militares viam-se envolvidas e apoiadas por uma multidão que os vitoriaava, e vaiava os responsáveis do regime salazarista.

A Junta de Salvação Nacional presidida pelo general Spínola passa a ter as atribuições dos órgãos fundamentais do Estado, entretanto destituídos.

O MFA tinha extinguido a mais velha e conservadora ditadura europeia, marcada por contradições políticas, económicas, sociais e culturais.

*José Aguiar Lança-Coelho
Licenciatura e Mestrado em Filosofia*

O meu 25 de abril

Há muito que não levantara tão cedo. Tinha combinado deixar o carro à porta da oficina para revisão e a chave na caixa do correio, com a indicação da matrícula. Isso feito, fui apanhar o comboio na estação de Oeiras com destino a Alcântara onde tomaria a camioneta da carreira de Lisboa- Setúbal e, a meio desse trajeto, tomaria a que me levaria ao destino final as instalações da Siderurgia Nacional, em Paio Pires.

No comboio, entre gente sonolenta, de nada de anormal me apercebera. Mal sabia eu que, poucas semanas depois dessa alegria de se ter aberto uma carreira profissional que fez de mim o que sou agora, outra alegria estava guardada e esta se estenderia ao povo e que fez dele o que ele é agora. Em Alcântara, depois da passagem subterrânea, no quiosque que por ali havia, parei para beber o meu café da manhã entre um pequeno aglomerado de gente operária que comentava e, de modo agitado se interrogava, que fariam nas ruas por onde tinham passado tantos carros blindados e muitos, muitos soldados. Desvalorizei, associando tal conversa às movimentações da NATO, cuja esquadra ainda há pouco tinha, da janela do comboio, avistado não longe do Bugio.

Foi no percurso para Paio Pires que desvaneci aquela primeira impressão. Nas camionetas, numa e noutra, eram vários os passageiros que portadores de pequenos rádios portáteis encostados ao ouvindo iam seguindo as notícias: “Houve um comunicado a alertar para não sairmos de casa!”; “Essa notícia foi dada por um tal posto de comando das forças armadas”; “Algo de

importante se está a passar, a rádio só passa marchas militares.”; “Isto é golpe, isto é golpe. Mas de que lado?”

Já nas instalações da fábrica, no pavilhão central, não me dirigi ao meu gabinete mas sim à sala ao lado onde já se tinha iniciado uma entusiástica e ruidosa conversa. E entre um ambiente de tertúlia e o estilo de comício, as notícias iam surgindo acompanhadas de compreensível especulação. Rol de suposições de pronto desmentidas por quem citava as fontes ou pondo o rádio em som bem elevado sempre que havia novo comunicado do Movimento das Forças Armadas fazendo calar os comentários mais pessimistas, emudecendo os que não escondiam o desejo de que tudo corresse mal.

Era eufórico o clima e era quase generalizada a alegria. Alguém fez o ponto-de-situação: O Terreiro de Paço está dominado; os Ministros postos em fuga “pela porta do cavalo”; a fragata da armada foi neutralizada; o Quartel do Carmo estava cercado pelo MFA e pelo povo apinhado”...

A sala onde estávamos seria espaçosa se não se tivesse juntado tanta gente: engenheiros, desenhadores, preparadores de trabalho e um ou outro operário todos falavam, uns com os outros em tom tão alto que só se baixava quando acontecia ser lido mais um comunicado.

Ia a manhã por aí fora, quando na sala entra de rompante o encarregado da Oficina de Moldes que, ainda ofegante pela correria, fez apelo desesperado: “É preciso



que alguém vá à CUF do Barreiro, outros à Mundet, no Seixal. Há receio que a GNR e a Polícia de Choque façam trapalhada!”

Fez-se silêncio absoluto, mas de pronto foram-se organizando e saindo. Ficaram poucos e entre eles eu. Senti um toque nas costas e virei-me. Dei com uma cara conhecida que me interroga “Tem carro? Se não tem, dou-lhe boleia pois vou para Cascais e sei que mora lá para Oeiras”.

E lá fomos, conversando com entusiasmo sobre o sonho que se estava tornando em realidade. Deixou-me à porta da oficina onde a tempo, praticamente em cima da hora do almoço, levantei o carro não sem deixar de comentar, a quem me atendeu, o que estava acontecendo deixando-lhe o espanto estampado no rosto.

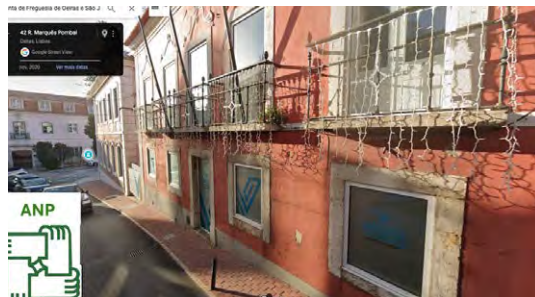
Como o alerta incidia sobre a possível reação da Polícia de Choque foi para lá que me dirigi. Chegado lá, apenas meia dúzia de populares entre eles alguns vizinhos. Um veio ter comigo “Olá Rogério, estamos aqui há mais ou menos duas horas e nem um movimento. Acho que não está lá ninguém lá dentro. Tudo calmo. Posso entrar?”

E sem esperar resposta entrou-me no carro e desafiou-me “Queres ir até à sede da Junta de Freguesia? É lá que fica a sede da ANP...” e respondendo com um “bora lá” lá fomos. Passámos pela Câmara onde, em frente, estava um pequeno ajuntamento conversando animadamente. A a multidão, essa, concentrara-se na Rua Marquês de Pombal. Estacionei por ali e chegámos no exato momento em que a fechadura fora forçada.

Deu-se então a ocupação pacífica, pois até nem estava ninguém. Foi esse o momento histórico do 25 de Abril em Oeiras e eu... Eu vivi-o! Participando animadamente.

E foi animadamente que fomos ficando, pela tarde e depois noite fora até que a certeza nos fizera regressar a casa.

Rogério Pereira



A ANP - Ação Nacional Popular era a organização política que foi criada durante o regime Marcelista, cuja sede em Oeiras foi ocupada por muita gente conhecida (e entre a qual eu me encontrava). Logo no dia seguinte, a 26 de Abril, passou a ser a sede do MDP Movimento Democrático Português, de Oeiras movimento a que aderi em que militei durante muitos anos...

A ANP foi dissolvida pelo Decreto-Lei n.º 172/74, de 25 de abril, tendo a sua liquidação sido regulada pelo Decreto n.º 283/74, de 26 de junho

Um mês depois, em 26 de Maio o MDP de Oeiras organiza e promove manifestação popular (em que participei), como forma de reivindicar a ratificação da Comissão Administrativa da Câmara Municipal de Oeiras. Na imagem, José Tengarrinha, falando aos manifestantes em frente ao edifício da Câmara. Esta manifestação consta nos arquivos da RTP que pode ser visitado no seguinte endereço.



<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/manifestacao-em-oeiras/>

(Neste 25 de Abril, data fundadora da democracia e da liberdade em Portugal.)

Acredito que as revoluções trazem consigo o rosto daqueles que as fazem. Uma revolução pode chegar a parecer-se com uma obra de arte. Ela nasce sempre periclitante, nunca se sabe se vai ser bem-sucedida, é frágil como a haste de uma flor batida pelo vento fresco da madrugada. Avançam os heróis, estão dispostos a dar a vida pela missão de que foram incumbidos, às vezes, em felizes momentos, as espingardas, ao invés de fazerem mortos, ganham cravos nas suas pontas e nascem sorrisos triunfais no rosto dos soldados, que são o povo em movimento para a vitória. O sol levanta-se no horizonte, é a revolução que triunfa, uma obra de arte que ficará na memória do povo, porque ela acabará com a ditadura, com o medo, com a guerra, e fará nascer a esperança no coração da gente simples, uma revolução pode começar



por ser frágil, mas quando triunfa, com um mínimo de sangue, é como um sol que ilumina as nossas almas e nos diz que, enquanto houver homens e mulheres que lutam pela liberdade, pela justiça, pela paz, pelo pão, haverá esperança para a humanidade.

Jorge Chichorro Rodrigues

www.escritorjorgechichorrorodrigues.com



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 OEIRAS

Os 50 anos do 25 de Abril de 1974, “o mais belo de todos os dias”

Mais do que nunca foi importante festejar, lembrar, sair à rua e principalmente agradecer. A liberdade que temos custou, mas conseguiram-na, não sei o que é viver sem ela, e não quero saber nunca! Que orgulho nestas pessoas que saíram à rua e mostraram que por muitas ideias retrógradas, racistas, fascistas e xenófobas que por aí andam a pairar, somos muitos, e estamos aqui dispostos a lutar por esta liberdade que nos conquistaram há 50 anos. O ódio jamais poderá ser uma opinião política, jamais.

Vi pessoas de todas as idades, com cartazes, bandeiras e cânticos.

Hoje vi esperança, neste futuro. Coisa que parecia ter ficado perdida lá atrás no dia 11 de março de 2024.

A democracia é frágil sim, e a ignorância a melhor arma para ideias perigosas e retrógradas. Hoje mostramos que essa ignorância é combatida e será, diariamente, daqui para a frente. Sempre. Estamos nervosos com o futuro

sim, mas hoje respondemos com consciência de que não estamos dispostos a desistir daquilo que nos conquistaram há 50 anos.

Hoje não existiram partidos políticos, não existiram minorias, não existiram emigrantes, existiram portugueses e acima de tudo, existiram pessoas LIVRES. Vi cooperação, compaixão, ajudar o outro, amizade, alegria, sorrisos, abraços. Fomos um. (Em cada esquina um amigo, literalmente)

Eles poderão ser 1 milhão, mas mostramos que somos muitos mais, e mais do que isso, estamos dispostos a continuar a viver com ela, e a lutar por ela, a LIBERDADE. E isso ficou bastante visível hoje. “O povo saiu à rua com uma força redobrada.”

25 de ABRIL SEMPRE, fascismo nunca mais.

25 de Abril, há 50 anos, hoje e sempre!

Inês Rosa

FUNERÁRIA CENTRAL
DE PAÇO DE ARCOS



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

Aristides Reixoto
Telem.: 919 711 023



E-mail: gestifunebre.pacodearcos@gmail.com

Somos imprensa local, somos “A Voz de Paço de Arcos”

Leia “A Voz de Paço de Arcos” em formato digital

Em avozdepacodearcos.org encontra, em formato digital, artigos, notícias, atualidades, os temas mais marcantes de Paço de Arcos e localidades circundantes. Confortavelmente, onde e sempre que quiser.

Dê a conhecer o seu negócio em “A Voz de Paço de Arcos”

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

“A Voz de Paço de Arcos” na sua mão também em formato pdf

A Voz de Paço de Arcos também pode ser lida em formato pdf. Aceda a avozdepacodearcos.org clique na imagem e a leitura é imediata. Se preferir levar o pdf consigo para qualquer lado, só tem de descarregá-lo para um aparelho eletrónico, seja telemóvel, tablet ou computador, e assim lê-lo quando e onde lhe apetecer.

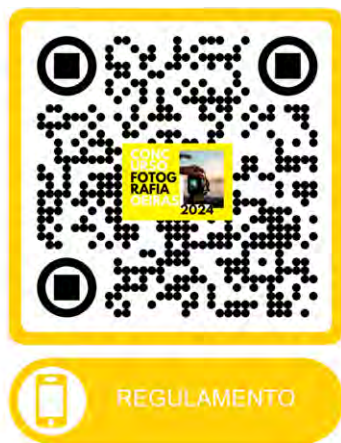
Já roda o Concurso de Fotografia Oeiras 2024

Está em curso, desde o passado mês

de março, nova edição do Concurso de Fotografia promovido pela Associação Cultural “A Voz de Paço de Arcos”, o Concurso de Fotografia “Oeiras 2024”. Até 25 de setembro de 2024, profissionais, amadores ou simples simpatizantes da fotografia, podem participar e candidatar-se a muitos e aliciantes prémios atribuídos pelo júri e pela escolha do público.

Consulte o Regulamento através do QRCode anexo, faça a sua inscrição gratuita e parta à descoberta do PATRIMÓNIO CULTURAL OU PAISAGEM NATURAL DO CONCELHO DE OEIRAS, tema da edição deste ano do concurso.

Miguel Teixeira



BREVES

Conferências, Cinco Décadas de ações culturais e valores de cidadania

A Associação Portuguesa dos Amigos dos Castelos no âmbito das comemorações dos 50 anos do 25 de Abril, propomos dois ciclos de conferências sob o tema Cinco Décadas de ações culturais e valores de cidadania. Este ciclo tem como ênfase a revolução cultural após o 25 de abril, que veio alterar a sociedade quer a nível associativo, museológico, e educativo, entre outros. Temas que serão distribuídos em doze sessões que contam com especialistas de diferentes áreas de intervenção. Neste quadrimestre iremos desenvolver o primeiro ciclo de conferências com início a 6 de maio e término a 1 de julho. A conferência tem lugar no Auditório dos Amigos dos Castelos, Rua Barros Queirós no 20, 1 Esq.

I.CICLO

27 de maio de 2024

(segunda-feira-18h00)

Os rumos da museologia a história local-novas abordagens para a criação / renovação de museus, Dr. Emanuel Sancho Diretor do Museu do Traje de São Brás de Alportel

3 de junho de 2024

(segunda-feira-18h00)

O voluntariado como perfil de responsabilidade social das empresas – O projeto de voluntariado da leitura do Banco de Portugal, Dra. Ana Garcia Coordenadora da Responsabilidade Social, Departamento de Comunicação e Museu-Banco de Portugal

14 de junho de 2024

(segunda-feira-18h00)

Programação científica e currículo-

uma visita ao Pavilhão do Conhecimento, Dr. Pedro Domingues Coordenador da escola Sampaio Garrido- Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves

1 de julho de 2024

(segunda-feira-18h00)

Livros e livreiros-para uma sociologia da leitura nas últimas décadas, Frédéric Strainchamps Duarte Livreiro-Nouvelle Librairie Francaise

Coordenadora Científica Dra Isabel Ribeiro

OEIRAS VALLEY

FEIRA DE ARTESANATO DE PAÇO DE ARCOS

1º SÁBADO DO MÊS
MERCADO MUNICIPAL DE PAÇO DE ARCOS
PRACETA DIONÍSIO MATIAS

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

@feira.artesanato1

Feira Artesanato de Paço de Arcos

Exposição sobre João Abel Manta no Palácio Anjos, em Algés

Com organização da Câmara Municipal de Oeiras, curadoria de Pedro Piedade Marques e assistência de curadoria de Mariana Manta Aires, estão em exposição no Palácio Anjos, em Algés, até 20 de dezembro, com entrada livre, peças de arte e dados biográficos relevantes de João Abel Manta, polifacetado artista, arquiteto premiado, desenhador, ilustrador, inclusive de livros, cartoonista, colaborador na imprensa, retratista de Salazar, autor de imagens da revolução de abril de 1974 que ficarão para a História. O humor e a ironia fizeram parte da sua obra, que se estendeu ao longo de oito décadas, sempre com uma qualidade e uma variedade notáveis, muito focadas na nossa cultura portuguesa.

O nome de João Abel Manta, que teve uma infância feliz e livre em Santo Amaro de Oeiras, onde viveu numa casa modernista desenhada de raiz por Francisco Keil do Amaral, está indissociavelmente ligado aos cartoons que fez para retratar o ambiente vivido em 25 de abril de 1974. Viajando desde cedo pela Europa, e tendo tido contato ainda muito jovem com judeus alemães fugidos ao regime nazista, soube valorizar a liberdade de que seria um incondicional seguidor durante toda a sua vida. Aos vinte anos chegou a ser preso pela PIDE, tendo estado no Forte de Caxias, por supostamente pertencer ao MUD juvenil. No regime anterior, teve de lutar contra a censura, que lhe vigiava de perto o seu trabalho. Depois do 25 de abril ilustrou, por exemplo, o romance “Memorial do Convento”, de José Saramago.

O concelho de Oeiras pode, pois, orgulhar-se desta exposição, que não se poderia realizar em melhor altura, quando celebramos a liberdade trazida pela revolução que ficou conhecida pela “revolução dos cravos”.

Jorge Chichorro Rodrigues

Alunos de Oeiras fazem-se ouvir no espaço

Depois de em 2019 uma equipa de seis alunos do 12.º ano da Escola Secundária Sebastião e Silva, em Oeiras, ter realizado o sonho de ver a sua experiência científica a bordo da Estação Espacial Internacional (EEI), foi a vez de agora, em 2024, novo grupo de alunos de duas outras escolas do concelho de Oeiras realizarem novo feito espacial. Desta vez, tratou-se de uma comunicação via satélite, uma mensagem que viajou 40 mil quilómetros pelo espaço e voltou para ser recebida. A iniciativa contou com um dos responsáveis do MH 1, o segundo satélite português enviado para o espaço também neste mês de abril, e deu-se no âmbito da disciplina de inglês, tendo os alunos enviado uma mensagem em alfabeto fonético internacional, utilizado nas comunicações táticas e de emergência via satélite.

A iniciativa partiu do Observatório Aeroespacial de Oeiras e tem o objetivo de promover o conhecimento científico junto da comunidade escolar.

Depois do sucesso deste projeto, está já previsto que o mesmo venha a ser replicado noutras escolas do país.

Fonte: SIC Notícias

Sopa

Aveludado de agrião com nozes

(4 pessoas – preparação 30 minutos)

Ingredientes

- 100 gr. Agrião
- 300 gr. Alho francês
- 200 gr. Nabos cortados aos pedaços
- 100 gr. Cebola picada
- 1 Alho picado
- 100 gr. Miolo de noz
- 50 ml de Azeite
- 1.5l de Água
- 100ml de Natas light

Preparação

- Coloque numa panela, o azeite, a cebola, o alho francês e o alho picado e refogue
- Adicione os talos do agrião, o nabo e deixe em lume brando



- Junte água e deixe cozer o refogado
- Tempere com sal e com a varinha mágica reduza a puré
- Junte ao puré as folhas do agrião, as natas, leve ao lume 5 minutos e de seguida junte o miolo de noz e incorpore-o no puré e sirva o aveludado.

Prato Principal

Pescada e vegetais em Papelote

(4 pessoas – preparação 30 minutos)

Ingredientes

- 1,200 gr. postas de peixe cortadas aos quadrados.
- 2 Cebolas cortadas em rodelas grossas
- 4 Dentes de alho esmagados
- 1/2 Alho francês
- 250 gr de Cenouras cortadas em tiras finas
- 1 Curgete cortada em quadrados pequenos
- 200 gr. de Pimento vermelho, cortado em tiras finas



- 1 dl de Azeite
- 1 Ramo de hortelã

Preparação

- Tempere as postas de pescada com sal, alho esmagado, pimenta e sumo de limão
- Distribua em quatro folhas de alumínio, a cebola e o alho francês. Junte o peixe, os pimentos, as cenouras, a curgete, cortada em juliana e tudo aromatizado com a hortelã.
- Regue tudo com azeite, feche os papelotes de folha de alumínio e coloque num tabuleiro refractário e leve ao forno a 180° C durante 20 minutos.

- Retire do forno e deixe arrefecer, um pouco. Abra os papelotes com cuidado para que não se queime e distribua por quatro pratos. Decore com hortelã e, está pronto servir.

Sobremesa

Iogurte de baunilha com pedaços de morango

Ingredientes

- 400 gr de iogurte de baunilha
- 250 gr morangos maduros cortados em pedaços pequenos
- 1 pacote pequeno de natas
- ½ embalagem de miolo de noz

Preparação:

Coloque o iogurte numa taça de servir, junte os morangos, cortados em pedaços finos.

A seu gosto, pode juntar natas batidas em castelo e decore com metades de morango e miolo de noz.



Receitas Caty Soares



 [restaurantedomleitao](https://www.facebook.com/restaurantedomleitao)

ESTADIO PINA MANIQUE | LISBOA
INFORMAÇÕES E TAKE-AWAY: Tel.: 217 649 859 | Tlm.: 924 342 725
VENDA NOVA | AMADORA
INFORMAÇÕES E TAKE-AWAY: Tel.: 214 742 727 | Tlm.: 968 531 037

JOÃO ABEL MANTA LIVRE

EXPOSIÇÃO
PALÁCIO ANJOS
ALGÉS

06 ABR
20 DEZ

OEIRAS
VALLEY | MUNICÍPIO OEIRAS
PORTUGAL

OEIRAS
CULTURA

25
ABRIL
EUROPEAN DAY OF CULTURE

O POVO
É QUEM
MAIS
ORDENA
30 ANOS de 25 DE ABRIL
MUSEU DE HISTÓRIA DE OBRAS

