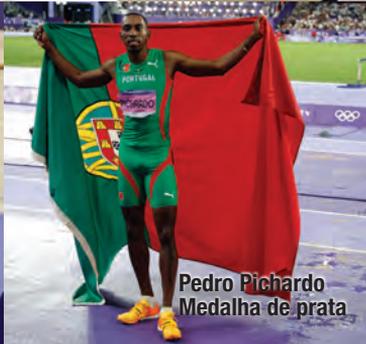


A Voz de Paço de Arcos

**JOSÉ MANUEL
CONSTANTINO
O SR. DESPORTO
OBRIGADO!**



Medalha de Ouro
Íluri Leitão (Ouro e prata)
Rui Oliveira



Pedro Ricardo
Medalha de prata

Patrícia Sampaio
Medalha de Bronze



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.



Créditos:

Foto de José M. Constantino - Fed. Port. de Atletismo

Fotos de Iuri Leitão, Rui Oliveira e Pedro Pichardo - Comité Olímpico de Portugal / Francisco Paraíso

Foto de Patrícia Sampaio - C. M. de Tomar

FICHA TÉCNICA

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

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

Direção: Presidente - José M. R. Marreiro;
Tesoureiro - Cândido Vintém;
Secretário - Miguel Teixeira

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

E-mail: avozpacoarcos@gmail.com

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

Depósito Legal: 61244/92

Diretor: José M. R. Marreiro

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
nº4 B 2770-167 Paço de Arcos

Impressão: www.artipol.net

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

Colaboradores: Antonieta Barata; Carlos Aguiar; Caty Soares; Eduardo Barata; Jorge Chichorro Rodrigues; Jorge Salazar Braga; José Aguiar Lança-Coelho; José Marreiro; Luís Álvares; Luís Amorim; Margarida Almeida; Mário Matta e Silva; Paulo Ferreira e Tiago Miranda

Fotografia: Ana Amorim, Ana Araújo, Carlos Ricardo, José Mendonça, Luís Amorim, Tozé Almeida e Comité Olímpico de Portugal / Francisco Paraíso

Capa: Fotos de Iuri Leitão, Rui Oliveira e Pedro Pichardo - Comité Olímpico de Portugal / Francisco Paraíso; Foto de José M. Constantino - Fed. Port. de Atletismo; Foto de Patrícia Sampaio - C. M. de Tomar

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 período estival, em que uma grande parte da população faz férias, enchendo-se as praias do concelho, assinale-se

o centenário da Escola Náutica Superior Infante D. Henrique que, situada em Paço de Arcos, junto à marginal, muito honra a nossa comunidade. Esta instituição pública do ensino superior é a única do nosso país que tem a missão de formar quadros para os transportes marítimos e para os portos. Certamente, não haveria lugar mais inspirador para os estudantes e para os professores do que aquele em que a Escola se situa, mesmo em frente ao estuário do Tejo, rio mítico de onde saíram as armadas “descobridoras” ao encontro do mundo.

Na capa o caro leitor encontrará a imagem do Professor José Manuel Constantino, recentemente falecido. São muito estreitas as ligações à nossa comunidade deste insigne português que chegou a presidente do Comité Olímpico de Portugal. Licenciado em Educação Física pelo Instituto Superior de Educação Física, foi atleta federado de Futebol, deu aulas na Escola Secundária Freitas Branco, em Paço de Arcos, recebeu vários prémios, graças aos altos cargos que exerceu de forma exemplar, escreveu vários livros, foi membro cofundador da revista Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto (1993), proferiu no nosso país e no estrangeiro um grande número de conferências, discursos e comunicações sobre Desporto. Entre 2002 e 2005 foi membro do Conselho Superior do desporto. Na Câmara Municipal de Oeiras foi diretor do Departamento de Assuntos Sociais e Culturais entre 1996 e 2002, e presidente do Conselho de Administração da Empresa Municipal

Oeiras Viva, entre 2006 e 2013. A Câmara Municipal de Oeiras atribuiu-lhe a Medalha de Mérito Grau Ouro, em 1996, e o Prémio Prestígio, em 2013.

O artigo de capa sobre o insigne Professor é da autoria do nosso colaborador Luís Amorim.

Neste número é dado destaque às Festas de Paço de Arcos, que decorreram entre 23 de agosto e 1 de setembro. Realce-se a exposição “Fusão”, com artistas da Associação Paço de Artes, que teve a sua inauguração no Salão Nobre da Delegação da UFOPAC de Paço de Arcos e esteve patente de 24 de agosto a 1 de setembro.

No mês de setembro voltam os eventos no Forte de São Bruno, em Caxias, promovidos pela Associação Portuguesa dos Amigos dos Castelos, a maior associação nacional de defesa do património. Lembramos que está a decorrer o Concurso de Fotografia e que até ao dia 15 de setembro ainda vai a tempo de participar no mesmo, enviando fotos. No interior deste número poderá consultar o site que diz respeito ao Concurso.

Na 5ª feira, 26 de setembro, realizar-se-á um passeio a Palmela, Pinhal Novo e Azeitão.

No dia 6 de outubro realizar-se-á, também, a festa habitual dedicada a José de Castro, com romagem ao monumento em sua homenagem, a realização de uma peça de teatro, a exibição de um filme com Amália Rodrigues e a leitura de poemas por Catarina Avelar, no auditório que tem o seu nome.

Ainda em outubro realizar-se-á um evento do MAP (Mostra de Artes da Palavra), onde a “Voz de Paço de Arcos” estará presente com a exposição do seu espólio sobre o tema da Palavra. Haverá um momento musical protagonizado por Manuel Gaspar e Mário Eustáquio.

Jorge Chichorro Rodrigues

José Manuel Constantino

Nascido em Santarém, a 21 de Maio de 1950, foi o primeiro licenciado em Educação Física, em 1975, a presidir ao Comité Olímpico de Portugal (COP), seu líder desde 26 de Março de 2013, sucedendo no cargo a Vicente de Moura. Constantino havia sido igualmente Presidente do Instituto do Desporto de Portugal (IDP), na actualidade já com valências outras e designado Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) e, também, da Confederação do Desporto de Portugal (2000-2002).

Foi atleta federado de Futebol nos Leões de Santarém, entre 1962 e 1967, chegando ao dirigismo apenas em 1985, como secretário técnico da direcção do Sport Algés e Dafundo, passando posteriormente a assessor da direcção da Federação de Halterofilismo, onde esteve entre 1986 e 1990.

Leccionou no ensino básico (1973-1986) e no universitário (1994-2002) e era considerado um dos grandes pensadores sobre o Desporto em Portugal, sendo mesmo reconhecido com os títulos *Honoris Causa* pelas Universidades do Porto, em 2016 e de Lisboa, em 2023, também devido ao reconhecimento dos livros e artigos que publicou sobre o fenómeno desportivo. Administração pública e esfera autárquica, também marcaram o seu percurso, tendo sido pioneiro na introdução do desporto nas autarquias, como a de Oeiras.

Foi responsável pelo COP durante os ciclos olímpicos para o Rio 2016, Tóquio 2020 e Paris 2024, tendo neste dois últimos registado os melhores resultados de sempre para a delegação portuguesa.



Foram quatro as medalhas (ouro, Pedro Pablo Pichardo, Atletismo; prata, Patrícia Mamona, Atletismo; 2 bronzes, Jorge Fonseca, Judo e Fernando Pimenta, Canoagem) e 15 diplomas, há três anos, no Japão (realizaram-se os Jogos em 2021, mas com a designação de Tóquio 2020). Novamente, quatro medalhas, em França (ouro, Iúri Leitão / Rui Oliveira, Ciclismo; 2 pratas, Iúri Leitão, Ciclismo e Pedro Pablo Pichardo, Atletismo; bronze, Patrícia Sampaio, Judo) e 14 diplomas. Recorde-se que no Rio 2016, Telma Monteiro, no Judo, havia conquistado o bronze, registando-se ainda, no Brasil, 12 diplomas para a equipa portuguesa.

Em Paris 2024, durante 18 dias de competição (dois anteriores à cerimónia de abertura), estiveram 73 atletas portugueses, em 15 modalidades, participando em 66 eventos de medalhas e o balanço da equipa de Portugal, apresenta-se positivo, com mais quatro medalhas conquistadas, fazendo subir o total da história de participação olímpica nacional para 32.

A delegação portuguesa conquistou 14 diplomas (classificações entre os oito primeiros: três no Ciclismo, por Iúri Leitão / Rui Oliveira, Iúri Leitão e Nelson Oliveira; um no Judo, por Patrícia Sampaio; três no Triatlo, pela equipa mista (Ricardo Batis-



ta / Melanie Santos / Vasco Vilaça / Maria Tomé), Vasco Vilaça e Ricardo Batista; um na Ginástica, por Gabriel Albuquerque; um na Vela, por Diogo Costa / Carolina João; dois na Canoagem, por João Ribeiro / Messias Baptista e Fernando Pimenta; um no Tiro com Armas de Caça, por Inês Barros, e dois no Atletismo, por Jéssica Incheude e Pedro Pablo Pichardo. Fez 35 classificações até ao 16.º lugar e atingiu o objetivo de 57 pontos, obtidos a partir das classificações entre os oito primeiros. No medalheiro oficial, com os Estados Unidos na frente (126), segundo o critério do número total de



medalhas conquistadas, a equipa portuguesa finalizou Paris 2024 no 49.º lugar.

Cidadão inquieto e desassossegado, José Manuel Constantino governou os destinos da entidade máxima desportiva com a ética que impregnava também a sua atitude, comportamento e pensamento. Fazia alertas, muitas vezes sobre literacia motora e desportiva (ou o que faltava nela), insistindo que o aumento do número de praticantes «É um assunto de elevado grau de complexidade, marcado por desafios como a demografia e o défice de dados, informação e investigação actualizada.» Teve sempre essa luta em mente, reforçando «Se não há uma subida do número de atletas será impossível ter mais resultados de bom nível.» Por outro lado, não se deve olhar somente para a prática desportiva usando o vago conceito de exercício físico. José Manuel Constantino falava disso, por inúmeras vezes, considerando que o desporto é uma actividade concreta, bem estruturada e de enorme valor social.»

Luís Amorim

(escreve de acordo com a antiga ortografia)

Créditos: Comité Olímpico de Portugal / Francisco Paraíso

- Atleta federado de Futebol nos Leões de Santarém (1962-1967)
- Professor do ensino básico na delegação de Caxias tendo dado apoio à criação do MVD - Caxias, que integrou centenas de jovens (1973-1986)
- Membro da Comissão Instaladora dos Institutos Superiores de Educação Física, do Porto e de Lisboa (1974-1975)
- Licenciado em Educação Física pelo Instituto Superior de Educação Física (1975)
- Membro fundador da revista “Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto” (1993)
- Docente do Ensino Universitário (1994-2002)
- Professor auxiliar convidado da cadeira de Organização e Desenvolvimento do Desporto do Curso Superior de Educação Física e Desporto, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (1994-1996)
- Presidente da Assembleia Geral do Centro de Performance Humana (1995-2001)
- Medalha de Mérito Grau Ouro da Câmara Municipal de Oeiras (1996)
- Director do Departamento dos Assuntos Sociais e Culturais da Câmara Municipal de Oeiras (1996-2002)
- Professor associado convidado da cadeira de Organização e Desenvolvimento do Desporto do Curso Superior de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (1997-2002)
- Vice-presidente do Conselho Consultivo da Fundação do Desporto (até 2000)
- Professor convidado do Curso de Dirigentes Desportivos, da Universidade Autónoma de Lisboa (1999-2000)
- Professor convidado do curso Autarquias e Desporto – Estratégias de sucesso, do Instituto Superior da Maia (2002)
- Presidente da Confederação do Desporto de Portugal (2000-2002)
- Membro do Conselho de Fundadores da Fundação do Desporto (2001)
- Membro do Conselho Superior do Desporto (2002-2005)
- Presidente do Instituto do Desporto de Portugal (2002-2005)
- Presidente do Conselho Nacional Antidopagem (por inerência) (2002-2005)
- Presidente do Conselho Nacional contra a Violência no Desporto (por inerência) (2002-2005)
- Presidente da Comissão de Coordenação Nacional do Ano Europeu de Educação pelo Desporto (2003-2004)
- Prémio Gestor do Ano da APOGESD (Associação Portuguesa de Gestão do Desporto) (2005)
- Presidente do Conselho de Administração da empresa municipal Oeiras Viva (2006-2013)
- Membro da Assembleia Estatutária da Faculdade de Motricidade Humana (2009)
- Membro do Conselho de Representantes da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (desde 2010)
- Membro do Conselho Geral da Faculdade do Desporto da Universidade do Porto (2010-2016)
- Prémio Excelência da Gestão da Faculdade de Motricidade Humana (2011)
- Vogal do Conselho de Administração da empresa municipal Parques Tejo (desde 2013)
- Presidente do Comité Olímpico de Portugal (desde 2013)
- Medalha de Mérito e Louvor do Instituto Politécnico de Santarém (2015)
- Doutor Honoris Causa pela Universidade do Porto (2016)
- Medalha de Ouro da Cidade de Rio Maior (2016)
- Comendador da Ordem do Infante D. Henrique pela Presidência da República (2016)
- Membro do Conselho Social da Faculdade de Ciências da Economia e da Empresa da Universidade Lusíada (2017-2020)
- Membro do Conselho Geral do ISCTE-UL (Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa – Instituto Universitário de Lisboa (2017-2020)
- Prémio Prestígio da APOGESD (Associação Portuguesa de Gestão do Desporto) (2019)
- Prémio Prestígio da Câmara Municipal de Oeiras (2020)
- Doutor Honoris Causa pela Universidade de Lisboa (2023)
- Membro fundador da Sociedade Portuguesa de Educação Física
- Membro fundador da Sociedade Portuguesa de Ciências do Desporto
- Membro da Academia Olímpica de Portugal
- Membro da Federação Internacional de Desporto para Todos
- Membro da Sociedade Norte-Americana Sport Management
- Membro consultivo da Fundação Marquês de Pombal
- Proferiu 221 conferências, comunicações e discursos sobre Desporto, no país e no estrangeiro
- Autor de diversos artigos e contributos como coordenador e co-autor para revistas e 17 livros
- Coordenador editorial de 14 publicações e Autor de 14 livros

Entre a Estrada de Porto Salvo e a Cooperativa Nova Morada

Nove anos e 54 n.ºs depois já temos alguma dificuldade em encontrar assunto, sem nos repetirmos. Isto vem a propósito, dado que vamos de novo a um trajecto que já foi percorrido em números anteriores, por razões que se prendem com a atualidade. Muito se tem falado no condomínio, na Estrada de Porto Salvo, o “elefante branco,” que há muitos anos foi construído, foram iniciadas vendas, que não puderam ser escrituradas por falta de licença de habitação. Muitas razões foram tidas como causadoras da situação.

Compradores houve que ocuparam as frações por si adquiridas mesmo sem a escritura de compra e venda e sem as condições de fornecimento de água, electricidade e gás devidamente asseguradas. Outros terão optado por aguardar que a situação fosse ultrapassada.

A empresa construtora terá falido, problemas com a titularidade dos terrenos, excesso de área construída, a chegar até à zona da ribeira, foram as razões que foram sendo propaladas. Ora, agora, felizmente, e quaisquer que tenham sido as razões ilegais que existiam, finalmente foi a situação

desbloqueada, e o complexo foi adquirido pela empresa LTowers, que está a efetuar as necessárias limpezas,

e obras de reabilitação, para que possa ser colocado no mercado, o que se saúda, para mais numa altura em que todas as casas são bem vindas ao mercado tão es-



casso face à crescente procura.

Claro que as condições do mercado não permitem que este tipo de empreendimento possa ser opção para muitos dos que, no Concelho de Oeiras, procuram desesperadamente uma casa para a família, dado os preços que atingem valores acima das suas possibilidades.

Mais casas, sobretudo com custos controlados, se esperam através dos programas que estão a ser contratualizados (CMO e Governo) que nunca serão su-





ficientes dada a grande necessidade que se verifica.

Aproveitámos para subir pelas margens da ribeira, ver as hortas, agora secas por falta de água, as árvores de fruto, ainda provámos os figos, muito doces por sinal, e subimos em direção à Cooperativa Nova Morada.

Pelo caminho fomos observando em redor, o crescimento da área industrial de Paço de Arcos, com várias importantes empresas, com centenas postos de trabalho, e que muito contribuem para o desenvolvimento do Concelho.

Encontrámos novos empreendimentos de habitação, entre a ribeira, o Quartel dos Bombeiros, a Nova Morada e o



Bairro da Tapada do Mocho.

Um, o maior, está em fase de loteamento e infra estruturas, enquanto os dois mais pequenos já estão em construção e com as vendas a decorrer.

Passámos junto ao edifício sede da Cooperativa Nova Morada, com o seu espaço multiusos onde se pode ver bom teatro, dançar (escola de dança), entre outras actividades culturais e sociais, e também avistámos o complexo de Ténis, também muito importante, onde se pode comer bem com pouco dinheiro, graças à eficiente gestão do Sr. Eduardo Lopes, que há muitos anos gere o restaurante do complexo. Brevemente iremos lá almoçar.



Continuando, pela Av. dos Fundadores, passámos junto ao recinto desportivo Multiusos da Cooperativa que está concessionado à empresa Lynxrace Club, que aqui desenvolve as suas ativi-

RESTAURANTE
Borges

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

Facebook icon, Instagram icon, Twitter icon

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



algumas empresas, o restaurante Mamma Donella e o Supermercado Joaninha.

E assim termina o nosso "Caminhos" de hoje especialmente dedicado às novidades da zona escolhida, entre a Estrada de Porto Salvo e a Cooperativa Nova Morada.

No próximo número, cá estaremos com nova viagem pelo nosso território.

dades desportivas, voltaremos para visitar o interior, e falar um pouco deste projeto que muito enriquece a oferta deste sector de atividade.

Descemos a Av. António Bernardo Cabral de Macedo, passámos junto ao adormecido, (até quando?), SATU, aproximámo-nos, de novo, da ribeira dos Arcos, que segue, sem pinga de água, só tem água quando chove, e muito.

Regressámos ao ponto de partida, Estrada de Porto Salvo, junto do Edifício da Segurança Social, Repartição de Finanças,

*Texto: José Marreiro
Fotografia: José Mendonça*



A LIBERDADE DE LER "A VOZ DE PAÇO DE ARCOS" NO FORMATO DIGITAL

Digitalize o código ou aceda a avozdepacodearcos.org

LEIA - ASSINE - COMPARTILHE

Figueira da Foz – Meu querido mês de Agosto

Era assim: o ano todo a suspirar pelo mês de Agosto com a sua promessa de férias na Figueira da Foz. A magia intacta de Agosto, o mês em que tudo parecia ser possível, o mês em que tudo era possível! Agosto trazia consigo um mundo imenso com mar lá dentro, um mundo nas antípodas do universo controlado e conservador da aldeia da Beira Alta onde passava férias, da Viseu onde estudava. Agosto era o oásis onde éramos livres, selvagens; *domesticar-nos* - a mim e aos meus irmãos - era uma missão impossível.

Aos meus olhos de menina tudo era espanto, mistério, tanto para explorar, para absorver... a magia da infância, os longos dias de felicidade em estado puro, a vida por escrever, tantas promessas no horizonte ...

A grande aventura começava com a viagem de comboio rumo a 31 - TRINTA E UM! - dias mágicos: pouca terra, pouca terra, o silvo do comboio a ecoar por vales e serras, as paragens infundáveis em todas as estações e apeadeiros, os cheiros, o vozear de pessoas apressadas a entrar e a sair, cestos com galinhas que cacarejavam aflitas, o respeitinho que a farda do revisor inspirava, as carruagens sobrelotadas, os bancos de madeira, pouca terra, pouca terra, aí vamos nós....

Partíamos manhãzinha cedo, tentávamos dominar o *frisson* que uma viagem de comboio acarretava naqueles tempos. Connosco, inseparáveis, a Tia Virgínia e o farnel que a nossa Gina, cozinheira exímia, preparara com amor: pastéis de

bacalhau, ovos verdes, bacalhau frito, peixinhos da horta...nham, nham...

A Tia Virgínia (que, na realidade, era uma prima muito afastada) fora, em jovem, uma mulher lindíssima que a vida tratou mal. Retenho a sua imagem nítida, volumosa, vestida de negro desde o dia em que o seu amor se suicidou. O suicídio era um não assunto: sabia apenas que aconteceu na grande adega da casa agrícola abundante. Um tiro na boca para fugir às consequências do desfalque que possibilitara a construção do *chalet* da família. Viúva aos trinta anos, nunca mais casou.

No seu soutien negro, imenso, preso com um ou dois alfinetes de dama, viajava um passageiro clandestino: um chorudo maço de notas para as despesas do mês, que incluíam o alojamento e alimentação para quatro pessoas, tudo pago com dinheiro vivo.

Na estação de comboios de Mortágua, obrigatório meter a cabeça fora da janela e gritar:

- Quem matou o Juiz? supostamente ofensa maior para os locais; histórias antigas, o assassinato nunca desvendado de um juiz odiado pelo povo. Mais à frente, na estação do Luso, água fresquinha para matar a sede, vendida em pesadas bilhas de barro vidrado transportadas à cabeça por mulheres valentes. E nós, miúdos privilegiados, felizes da vida a antecipar Agosto que nos acenava. Agosto dia pri-



meiro...

O mar omnipresente era o espanto absoluto, o maravilhamento que se mantém intacto em mim. A música das ondas num constante vai e vem, uma mão cheiinha de sensações novas, mal sabia para onde me virar.

Cantávamos a modinha em voga que, na verdade era e é uma canção tradicional portuguesa:

“O mar enrola na areia,
ninguém sabe o que ele diz,
bate na areia desmaia
porque se sente feliz.

Até o mar é casado, ó ai
até o mar tem filhinhos,
é casada com a areia, ó ai
os filhos são os peixinhos...”

CATITINHA, O HIPPIE AVANT LA LETTRE

As longas e frias manhãs de nevoeiro na praia, construir castelos na areia, jogar ao prego, ao mata. No final dos anos 60, início dos anos 70, o país vibrava com a Volta a Portugal em bicicleta, nascia um ídolo: Joaquim Agostinho, três vezes vencedor da Volta! Estava na berra um jogo que replicava este evento desportivo: pequenos ciclistas de plástico, camisolas verdes, vermelhas, azuis, um dado, uma pista feita de areia molhada e lá pedalávamos velozes, entre gritaria, muita batota, zangas e choros, todos queriam ganhar, todos queriam cortar a meta em primeiro lugar.

Os banhos de mar, um, unzinho por dia! Quase sempre à força nos braços de um banheiro grande, peludo, impiedoso! O mar da Figueira era gélido e bravo. Saía-

mos da água a tiritar de frio, sufocados com os “pirolitos” que engolíamos. Voltávamos à tradicional barraca de lona com risquinhas coloridas, geometricamente alinhadas, um ex-libris da rainha das praias portuguesas. Todos os anos a mesma “casinha”, os mesmos vizinhos – deitados ao sol aguardávamos impacientes a chegada do vendedor de bolacha americana, a melhor bolacha do mundo!

Nítido, ouço de novo o pregão dos vendedores:

- Olh’a bolacha americana, dá p’ra ti e p’ra tua mana! Quem quer, quem quer?

- Olh’á a bolacha americana, dá p’ra ti e p’ra toda a semana! Quem quer, quem quer?

Todos queríamos, queríamos muito, às vezes os “grandes” não estavam para aí virados, amuávamos, os mais mimados faziam beicinho ...

Como dizer do Catitinha, o misterioso personagem que calcorreava as praias de norte a sul do país? Chamava-se António Joaquim Ferreira, alto, cabelo e longas barbas brancas, sorriso aberto, apito na boca, os bolsos cheios de guloseimas que distribuía pelos bandos de miúdos que corriam atrás dele. Carismático, afectuoso, querido Pai Natal do Verão!

Uma vida marcada pela morte da filha que o mar levou, terá enlouquecido com a dor e escolheu aquela vida errante para que nunca mais Pai algum tivesse que chorar a perda de um filho. Vestia sempre de negro.

Chegava e a festa acontecia! Fazia-se anunciar com estrondo, o apito que tinha sempre consigo ecoava no extenso areal; bandos de miúdos corriam ao seu encontro, abraçavam-se às suas pernas. Senta-

dos à roda, escutávamos avidamente as histórias que contava, os ensinamentos sobre plantas comestíveis. O tema central, incontornável, era alertar para os perigos que o mar escondia, ensinar como os evitar. Uma figura paternal, viajava de comboio, ficava pouco tempo, logo partia para encantar e passar a mensagem a miúdos de outras paragens.

Constava que era licenciado em Direito pela Universidade de Coimbra. Catitinha, recordação terna da menina que fui...

Olh' á bela sardinha vivinha da costa!
O Mercado! O Mercado farto da Figueira, inundado por um cheiro forte a mar que se insinuava por todos os recantos. Um grande *bric-à-barac* onde tudo se vendia: roupa, flores de plástico, brinquedos, bordados, louças, “recuerdos” que os espanhóis compravam e levariam para a sua terra. E legumes e fruta e bolos, e, e...

O rei do Mercado da Figueira, orgulho das varinas era o peixe que os “sês homes” pescavam noite e mar dentro arriscando a vida naquela perigosa faina. A cidade acordava cedo com os pregões vibrantes que ecoavam nas ruas: “*Olh'á* rica sardinha, freguesas”, “Peixinho fresquinho, a saltar...” Canastras à cabeça num difícil equilíbrio, nelas carregavam uma carga preciosa, o peixe-pão-dos -filhos, o peixe-sobrevivência-da-família. Atrás se si deixavam um rasto a maresia.

Vida dura, a deles e a delas. Usavam saias rodadas, avental, blusas de flores pequeninas; calçavam tamanquinhas. Falavam alto, riam alto, zangavam-se alto, heroínas anónimas, bravias como o mar. Eu assistia a tudo, literalmente pasmada, na tentativa frustrada de absorver tanta

intensidade, tanta cor, a urgência que me escapava. Mais tarde percebi que se tratava, inconscientemente, da urgência de vidas ameaçadas pelos trágicos naufrágios, pelo luto de jovens viúvas, pelas crianças órfãs. Sem o Pai, as famílias ficavam estregues à miséria absoluta, à fome, à mendicidade.

Os peixes expostos nas bancadas eram como todos os outros peixes: cor-de-rosa, azuis, pretos, prateados, olhos tristes, vítreos, a memória do mar ainda presente.

CONSTRUÇÕES NA AREIA E GARRAIADAS

Não falhava o concurso das Construções na Areia, (penso que patrocinado pelo Diário de Notícias e pelo Centro de Turismo local). Não desanimava com o prémio de consolação que teimavam atribuir-me ano após ano. Por distração, má vontade do júri, está-se a ver!

Com areia molhada moldava gatos, peixes, barcos, a majestosa Torre do Relógio: ficava sempre fora dos três primeiros lugares. Logo esquecia a humilhação, sen-





tia-me importante, receber o prémio (de consolação, eu sei...) no grande Casino Peninsular da Figueira da Foz não era para todos. Uma cerimónia com pompa e circunstância, seguida do regresso triunfal a casa com um saco cheio de preciosidades: chocolates, bolachas, rebuçados, Ovomaltine “Ovomaltine é sabor, Ovomaltine é vigor!” para partilhar com os manos.

A cerimónia de entrega do prémio culminava com uma deprimente garraizada oferecida aos pequenos artistas. Bezerros bebês, em pânico com as luzes, a música horrenda, homens a correrem atrás deles numa luta desigual. Hoje ainda acontecem, mas são residuais, há um movimento crescente contra elas. As sociedades evoluem, humanizam-se. Esperemos que os valores do país civilizado que somos se imponham e que logo, logo, seja proibido este espetáculo infame ...

Cá fora, na esplanada do Grande Casino Peninsular da Figueira da Foz, o Pátio das Galinhas, um *bruá* ensurdecador, sempre lotação esgotada. Quem não aparecia, não existia! Elas vestidas a primor, impecavelmente penteadas e maquilhadas, enfeites de ouro, colares; eles aprumados, fatinho e gravata, *Bluecream* a domesticar cabelos rebeldes. Faziam olhinhos e arrastavam a asa às meninas casadoiras ciosamente vigiadas pelas atentas Mamãs. Elas esbo-

çavam sorrisos tímidos, fingiam que não percebiam. A eterna canção do engate na versão soft dos anos em que imperava a moral cristã e os bons costumes de Salazar. Ali nasceram paixões, amores passageiros, amores para a vida, desamores, traições, casamentos!

Cine-Paraíso

As matinées no Parque Cine, construído no início do século XX, a mais frequentada casa de espetáculos da cidade com capacidade para 1200 pessoas. Grandes filmes por ali passaram, também as melhores companhias do teatro nacional. Para desgosto de muitos, o belo e majestoso edifício foi totalmente demolido em três dias, corria o ano de 1987! Parque Cine da Figueira da Foz, o **Cine-Paraíso** da minha infância e adolescência!

Recordo as apinhadas matinées, a sala deslumbrante, a ansiedade pelo início de mais um emocionante filme. Fecho os olhos e sinto o sabor das pevides salgadas e dos doces vendidos à entrada. Agosto era também cinema...

Os filmes espanhóis, faziam grande sucesso entre a gente nova.

Joselito, o pequeno rouxinol, que bem que cantava! Marcou-me um filme em especial: Joselito foi obrigado a trabalhar numa fábrica para ganhar dinheiro; sonhava comprar um fato para a Primeira Comunhão que os pais, pobres que eram, não conseguiam oferecer-lhe. Na fábrica concebida para homens adultos eram muito exigentes, sofreu um acidente, perdeu um braço. Do país comovido choveram ofertas de lindos fatos para ele usar naquele dia especial, o dia da Primeira Comunhão...

O filme acabou, olhei à volta, não estava só: como os meus, muitos olhos inchados de tanto choro. Tive pesadelos com o acidente que o amputou, fiquei zangada com tanta malvadez. Ele era tão frágil, apenas um pequenino e indefeso rouxinol...

De quem eu gostava mesmo, o meu ídolo era a Marisol, uma espanholita lindérrima e prendadíssima: loura, olhos cor de mar, lábios carnudos, ar angelical, um raio de sol, diziam! Cantava e dançava lindamente, foi atriz de sucesso. Queria tanto ser como ela, todas as minhas amigas sonhavam ser como a Marisol! Também os rapazes, todos apaixonados por ela! Que raiva!

Marisol foi, já adulta, militante do Partido Comunista Espanhol. A menina inocente virou escândalo na sociedade conservadora e moralista do seu país. Ousou casar com um famoso bailarino cubano, naturalmente comunista. Ousou ainda escolher o mais mediático padrinho de casamento que posamos imaginar. Um poderoso e histórico dirigente político, amado por uns, odiado por outros. Esse mesmo: Fidel Castro!

Marisol é uma mulher de causas, corajosa, sem medos, fiel aos ideais em que acredita. Louvável, sermos fiéis a nós próprios.

A fotografia para o Papá e para a Mamã

O ritual anual, a fotografia para os Pais nos seguirem lá longe. Uma visita ao Estúdio Fotográfico cujo nome não retenho. Momento de nervosismo: queríamos ficar bem, queríamos parecer bem. A Minha Irmã Maria Manuela e eu, cara lavada, cabelo no lugar, fio de ouro a enfeitar os vestidinhos de bordado inglês. O meu irmão Luís Alberto, mais velho, fato e gravata como os grandes. A fotografia anual seguia por correio para alegrar os nossos Pais que

trabalhavam no Congo Belga. O fotógrafo queria-nos direitos, hirtos, olhar em frente, ar de santinhos. Os meus Pais gostavam muito do que viam, que estávamos muito lindos, muito crescidos, os nossos vestidos eram bonitos, ficavam-nos muito bem; chegavam longas cartas a dizer coisas bonitas. Ficávamos nas nuvens com tantos elogios. Amor de Pais e filhos tem destas coisas ...

A Figueira da Foz foi eleita a rainha das praias portuguesas, pela extensão e pelas areias brancas. Mas a cidade era muito mais do que praia e mar, tinha uma intensa



vida social e cultural: a Gala Internacional dos Pequenos Cantores (que uma menina portuguesa, Maria Armanda, venceu com a canção “Eu vi um sapo”); o Festival da Canção, o Festival Internacional de Cinema, o mais importante em Portugal entre 1972/2002.

Vejo de novo o mítico Café Nicola e a sua grande esplanada, a Casa Havanesa, o Tamariz com os primeiros gelados da nossa vida. O Turismo frente ao mar, a Pensão Peninsular, Demétrio, o Grande Hotel da Figueira da Foz, a piscina...

Revejo o Restaurante Bar “Os Tubarões” que homenageava o conjunto musical ho-

mónimo, formado em Viseu, célebre no final dos anos 60, uma lufada de ar fresco no panorama musical de então. “Os Tubarões”, os seus fundadores, continuam vivos na memória dos viseenses.

O mês a passar veloz, eu triste, triste a contar os dias que faltavam para a festa acabar, mais um longo ano sem ver o mar, sem fazer castelos na areia, sem ir esperar as traineiras ao porto.

Ah, as longas tardes no porto de pesca, a chegada das traineiras, a dura faina dos pescadores em terra, descarregar do peixe, consertar as redes. O grito agudo de bandos de gaivotas a cruzarem o azul intenso do céu, sobrevoando os barcos, sobrevoando as nossas cabeças, ávidas do peixe atirado ao mar. Tardes de descoberta, os estranhos rituais da gente do mar, fascínio por novas formas de ser, de estar. Deslumbramento, direi mil vezes!

The last but not the least: aqueles eram também os tempos dos primeiros amores, das primeiras desilusões. A descoberta do jogo da sedução. Amores tão intensos quanto voláteis, logo enterrados na areia, logo levados pelo vento...

Na Torre do Relógio passava o conjunto francês “*Les Chats Sauvages*” muito na moda. Aqui fica um excerto desta canção de culto:

Derniers baisers

Quand vient la fin de l'été
sur la plage.
Il faut alors se quitter
peut-être pour toujours
oublier cette plage
et nos baisers.

Quand vient la fin de l'été
sur la plage
L'amour va se terminer
comme il a commencé
doucement sur la plage
par un baiser.

Hoje a Figueira da Foz é saudade; será sempre a minha praia de menina e de adolescente. Recordo-a com o sabor agridoce das perdas. Muito mais “agri” do que “doce”. Não quero voltar aos sítios onde fui tão feliz, escolho mantê-la intacta em mim na plenitude dos dias solares em que todos estavam vivos.

“Caminho eternamente por essas praias entre a areia e a espuma.

A maré alta apagará as minhas pegadas e o vento soprará a espuma...”
Khalil Gibran, in “Espuma e Areia”

Interrompemos neste número as entrevistas que vimos fazendo, optámos por uma crónica com cheiro a férias e maresia.

As entrevistas seguem no próximo número. Abordaremos a temática dos direitos dos animais e do respeito e empatia que lhes devemos.

Conosco teremos a voz de quem muito sabe e de quem fez e faz desta causa um propósito de vida. Sem hesitações porque acredita que é possível transformar mentalidades.

Até lá, sejam felizes!

Margarida Maria Almeida
(Artigo escrito nos termos do antigo Acordo Ortográfico)

Gen. Jorge Salazar Braga

Preâmbulo

Sou do Norte...

Nasci na Póvoa do Varzim. Gosto do ar livre e do mar.

Ao longo da minha vida militar sempre procurei servir no Norte do país.

Não o fiz a não ser por curtos períodos.

Nunca pensando vir acabar em Caxias onde vivo agora há mais de 50 anos.

Porquê Caxias?

Estou convencido que esta inclinação tem por base um fim-de-semana, que em Caxias vivi em 1943 quando era cadete da Academia Militar e o meu pai frequentava, em novembro desse ano, um curso de promoção do Instituto de Altos Estudos Militares aqui em Caxias.

Procurei recordar e sintetizar. Peço desculpa por eventuais desvios...

Como eu vi Caxias em 1943:



Vim cedo de comboio num dia de Inverno cheio de sol.

Ao desembarcar na estação apressei-me a olhar para o mar e vi uma enseada bem definida, calma e graciosa, simpática limitada, de um e outro lado, por duas diferentes mas vistosas e antigas construções militares, entre si ligadas por um contínuo e agradável areal cortado a leste por uma ribeira que, correndo de leste para oeste, materializava um dos limites naturais da povoação.

Ao sair da estação tive de atravessar uma larga faixa, comprida e terrosa que, de certo modo, mais parecia duplicar o grande areal que antes admirara.

Mas só na forma e direcção se pode comparar areal com a terra... Esta era uma superfície rústica mais ao menos nivelada, mal cuidada, que continha apenas um campo de ténis e muitas árvores, arbustos e outras plantas, todas a pedirem ornamento,



recuperação e jardinagem de modo a que esta faixa passasse a constituir um luxuoso tapete da povoação que, na sua frente, se organizava e embelezava.

Um caminho de terra batida atravessava esta faixa unindo assim a estação à povoação. Na parte final desta, à entrada de Caxias, existiam duas abarracadas e modestas lojas que vendiam géneros, frutas, pão e vinho.

Paralelamente à linha da costa e depois desta faixa alinhava-se a povoação que se prolongava para nascente e em direcção a Laveiras. A estética desta fronteira era grandemente prejudicada pela existência do edifício da Padaria da Manutenção Militar que se prolongava até ao jardim do palácio de Caxias.

Atrás dessa frente alinhava-se então a povoação de Caxias, pequena, moderna, bem arrumada no seu centro, alegre, airosa com muitas e variadas casas, umas mais antigas de tipo apalaçado, outras mais modernas e numerosas, vistosas, calmas, ajardinadas e enquadradas por espaços verdes e jardins. Mais casas surgiam dispersas, sobretudo ao longo dos caminhos que pertenciam geralmente aos responsáveis pelos muitos e variados campos de cultura ou manchas florestais.

Depois de um passeio pela parte mais central da povoação fiquei convencido de que os responsáveis pelo urbanismo tudo iriam fazer para que Caxias pudesse de facto enfileirar na dita Costa do Sol, pois a povoação, para além de todo o resto, dispunha ainda de 3 praias bonitas e seguras.

Fomos visitar o Palácio Real que com os seus jardins, fontes e construções estava então atribuído ao exército, que aqui instalara o Instituto dos Altos Estudos Militares, órgão superior de ensino e estudo, naturalmente estaria vedado a todas as visitas turísticas, pois Caxias continuava a ser uma importante peça do dispositivo nacional de segurança militar

O funcionamento do Instituto obrigara à instalação de outros órgãos militares. Um deles, no centro da povoação, era a Messe Militar, que fora organizada num hotel provavelmente construído para fins turísticos. Por outro lado, na parte oeste do articulado da povoação e na sequência da frontaria do Palácio havia uma padaria militar, que infelizmente muito estragava o panorama. Esta padaria e os seus anexos apoiavam a Messe e outras unidades vizinhas. A sua missão primária era dar alojamento e refeições aos muitos discentes e docentes do Instituto.

Não obstante esta opção, muitos militares, ligados ao ensino no Instituto, acabavam por alugar casa e apartamentos que depois mantinham para fins turísticos posteriores.

Tudo isto emprestava um espírito militar, que já vinha do século passado, possibilitando a Caxias uma caracterização como Costa do Sol Militar. Mas Caxias não era apenas militar.

Assim na Tapada Real, na sequência dos jardins do instituto existia um Reformató-



rio para rapazes, que cuidava igualmente da Igreja da Cartuxa, monumento nacional importante e onde os internados assistiam às missas dominicais de uma maneira bastante militar, ou seja fardados, formados, acompanhando a missa ao som de clarins e outras formas de comando militar.

Um pouco mais afastada estava a Prisão de Caxias montada numa antiga fortificação militar.

Havia ainda um órgão da Marinha, que na altura não visitámos, mas que parecia estar ligado a socorros a náufragos e aos faróis. Tudo isto procurámos ver nesse fim-de-semana curto.

De tudo gostei, mas só depois aproveitei.

Voltei a Caxias em 1953. Casado e com casa alugada para tirar o Curso de Estado-Maior. Aqui residi mais 3 anos.

Final:

Regressado da guerra no Ultramar, em 1963 fui colocado em Lisboa. Decidimos

abandonar o Porto, escolhendo um local da Grande Lisboa.

Vindos da Praia da Foz do Douro todos procuravam de novo o mar. Acabámos naturalmente por escolher Caxias... Pelas suas qualidades reconhecidas durante os 3 anos que lá vivêramos. Mas Caxias não estava igual.

Em 1943 previa que Caxias seria uma “estância” de turismo. Entretanto desenvolveu-se, estava maior em todas as direcções, mas muito diferente.

O Exército abandonara o Instituto e a Padaria deixando apenas a Messe. O que fez desaparecer um certo espírito militar que existia na população.

Muitas coisas mudaram, mas nem sempre para melhor. Ficaram os edifícios militares esquecidos e abandonados até agora.

Desfeando a orla das praias e emprestando um certo ar de desleixo.

Que Caxias não merece!

Texto inserido no nosso Jornal nº 23, de maio de 2019, da autoria do Gen. Jorge da Costa Salazar Braga, falecido no passado dia 8 de Agosto

Nota: A direcção de “A voz de Paço de Arcos” endereça à família do Sr. Gen. Jorge Salazar Braga, o seu sentimento de pesar pela enorme perda.

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)

Escola Superior Náutica Infante D. Henrique

A Escola Superior Náutica Infante D. Henrique (ENIDH), localizada em Paços de Arcos, é uma instituição singular no panorama do Ensino Superior Politécnico, em Portugal. Fundada em 1924, inicialmente sob a designação de Escola Náutica, comemora agora o seu centésimo aniversário, marcando assim, um século de excelência e impacto muito relevante, tanto a nível nacional como internacional.

No entanto, os primeiros cursos institucionais para oficiais náuticos, começaram na Academia Real de Marinha, em 1779. Foram depois transferidos para a Escola Politécnica de Lisboa, em 1837 e, finalmente, para a Escola Naval, em 1911. Em 1924, a 15 de Novembro, foi fundada uma escola destinada à formação de oficiais da Marinha Mercante, Escola Náutica de seu nome, ainda como parte da Escola Naval, funcionando então, na Rua do Arsenal, em Lisboa, na dependência da Escola Naval da Marinha de Guerra. Em 1936, a Escola Náutica autonomizou-se da Escola Naval, sendo esta alvo de transferência para o Alfeite, em Almada, sob a Direcção-Geral da Autoridade de Marinha (DGAM). A DNISP (Delegação das Novas Instalações para os Serviços Públicos), um dos departamentos da DGEMN (Direcção-Geral de Edifícios e Monumentos Nacionais), ficou responsável por seleccionar e adquirir o terreno definitivo e ainda, realizar os estudos e projectos necessários. A construção teve o seu início em 1970, ficando concluída em 1972. Neste ano, foram



inauguradas as actuais instalações, em Paço de Arcos, pelo Presidente da República, tendo a instituição adoptado a designação de Escola Náutica Infante D. Henrique, passando a ser oficialmente considerada um estabelecimento de ensino superior. Em 1974, a escola passou para a tutela do Ministério dos Transportes e Comunicações e, em 1989, a Escola Náutica Infante D. Henrique foi integrada no sistema de Ensino Superior Politécnico. Só alguns anos mais tarde, em 2008, alterou a sua designação para Escola Superior Náutica Infante D. Henrique, nome que actualmente mantém. Esta é uma homenagem ao príncipe português D. Henrique, o Navegador (Infante Dom Henrique, 1394-1460).

A ENIDH é a única instituição de Ensino Superior Politécnico no país dedicada à formação de Oficiais da Marinha Mercante e quadros superiores do sector Marítimo-Portuário. Esta exclusividade reflecte-se na sua capacidade de proporcionar uma formação bastante especializada e focada nas



necessidades específicas desta área tão importante para a economia e segurança nacional. Com a missão de oferecer formação sólida e abrangente, a ENIDH proporciona aos seus alunos os conhecimentos científicos e técnicos de alto nível, tanto teóricos como práticos. A formação é concebida para desenvolver a capacidade de inovação, análise crítica e adaptação às constantes mudanças tecnológicas do sector, o que garante que os graduados desta instituição estejam sempre na vanguarda da indústria Marítima, prontos a enfrentar os desafios e aproveitar as oportunidades que possam emergir.

A ENIDH não se limita apenas ao ensino, também se destacando como um centro de criação, difusão e transmissão de cultura, ciência e tecnologia. A sua actividade abrange vários domínios, onde se incluem

a formação profissional, investigação e prestação de serviços à comunidade, tanto a nível nacional como internacional. Esta abordagem completa e integrada, permite à ENIDH formar profissionais altamente qualificados e contribuir para o avanço do conhecimento e das práticas no sector Marítimo-Portuário. A ligação estreita com a comunidade e a indústria é uma das marcas que distinguem esta instituição, com grande relevância. Através de parcerias estratégicas e colaborações com entidades públicas e privadas, a instituição assegura que os seus programas de ensino e formação, estejam alinhados com as necessidades reais do mercado. Este compromisso com importância e qualidade evidentes, resulta numa elevada taxa de empregabilidade dos seus licenciados, os quais são altamente valorizados, em Portugal e no estrangeiro.

Além de formar profissionais devidamente prontos ao ingresso no competitivo mercado de trabalho, a ENIDH também se dedica à contínua actualização dos conhecimentos de tantos activos profissionais. A oferta dos cursos de curta duração e pós-graduações, também complementa a formação de base e garante que os profissionais possam acompanhar as novas realidades e desafios do sector. Este foco na formação contínua é deveras essencial num sector caracterizado pela rápida evolução tecnológica e crescentes exigências de eficiência e sustentabilidade. A ENIDH tem uma visão clara para o futuro, comprometida com a digitalização crescente dos navios e do negócio de *shipping*. Esta transformação digital exige novos requisitos de qualificação e formação, estando esta instituição preparada para liderar tão decisiva mudan-



ça, realçando-se ainda o foco na transição energética e sustentabilidade, na promoção de uma economia azul que respeita o ambiente, enquanto maximiza todo o potencial económico dos recursos Marítimos.

O centésimo aniversário da ENIDH simboliza uma caminhada que reflecte a paixão pelo mar, um compromisso com o

ensino de excelência e a dedicação profunda à comunidade Marítimo-Portuária. Ao comemorar este século de vida, a ENIDH não honra só o seu ilustre passado, mas também reafirma a sua determinação em continuar a traçar a rota Marítima rumo a um futuro de inovação que seja sustentável. A Escola Superior Náutica Infante D. Henrique é pois, reconhecida nacional e internacionalmente no campo do ensino náutico e acreditada pela EMSA (European Maritime Safety Agency) e foi, em 2024, aprovada como membro efectivo da IAMU (International Association of Maritime Universities), o que abre perspectivas interessantes de colaboração com instituições fora do espaço europeu. Por ocasião do seu centenário, o Presidente da República condecorou a instituição com o título de membro honorário da Ordem do Infante D. Henrique, atribuído no dia 21 de maio de 2024.

Luís Amorim

(escreve de acordo com a antiga ortografia)

Ofetalópticas
A olhar o futuro.

optivisão

@ ofetal@ofetal.pt
www.ofetal.pt
facebook/ofetalopticas

Oeiras Vila Rua João Teixeira Simões, 3 2780-254 Oeiras T. +351 214 425 100	Moinho das Antas Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 5A 2780-241 Oeiras T. +351 214 427 944
Oeiras Fórum Rua Dr. José da Cunha, 33B 2780-187 Oeiras T. +351 214 415 916	Paço de Arcos Rua Costa Pinto, 95-97 2780-582 Paço de Arcos T. +351 214 422 717

La Vuelta

A Volta à Espanha em bicicleta é uma prova desportiva por etapas, popularmente conhecida por “*La Vuelta*”, sendo uma competição do ciclismo de estrada, com a participação de equipas profissionais, integrando o primeiro escalão deste desporto, designado por UCI World Tour, com as siglas a referirem uma organização da Union Cycliste International, quanto ao calendário desportivo anual do ciclismo. Neste ano de 2024, teve início a 17 de Agosto, vindo a terminar no dia 8 de Setembro. As três primeiras etapas foram disputadas em Portugal, concretamente entre Lisboa (Mosteiro dos Jerónimos) e Oeiras (Praia da Torre), no contra-relógio individual que preencheu a primeira etapa, seguindo-se mais duas em solo lusitano, entre Cascais e Ourém, para no terceiro dia, os ciclistas percorrerem o trajecto entre Lousã e Castelo Branco. A quarta etapa já teve início em Espanha, país que acolhe a generalidade da prova, muitas vezes sem passar as suas fronteiras. Já teve outros períodos do ano para a sua realização (sobretudo Abril e Maio), mas actualmente e

desde 1995, para evitar estar demasiado próxima de outras corridas importantes, disputa-se em Agosto e Setembro, três semanas de duração, sendo considerada uma das grandes provas a nível mundial, a par das Voltas à Itália (popularmente referida como *Giro*) e à França (*Tour*). A primeira vez que *La Vuelta* se disputou, foi em 1935, quando o *Giro* e o



Tour já tinham nascido, sendo apenas interrompida em quatro ocasiões: entre 1937 e 1940, devido à Guerra Civil, em 1943 e 1944, devido à Segunda Guerra Mundial e, à má situação económica de Espanha, em 1949 e desde 1951 até 1954. Na edição inaugural, o percurso teve 14 etapas e 3431 km, enquanto em 2024, são 3265 km e 21 as provas diárias (referidas como tiradas ou etapas), bastante

variadas ao longo dos anos, com percursos em contra-relógio individual, por vezes de equipas (na maioria das vezes, contando os tempos dos quatro colegas mais rápidos), etapas em linha, propícias aos triunfos dos ciclistas que são mais vocacionados para as chegadas (os chamados *sprinters*) e etapas de média ou alta montanha, onde os trepadores costumam dar nas vistas.



Uma inovação na Volta à Espanha face às restantes, foi a introdução do contra-relógio individual, em alta montanha, a denominada “*crono escalada*”, com pouca quilometragem, mas que acaba por fazer grandes diferenças entre os corredores, embora na prova deste ano, aquela não conste do programa. Desde 1955, não voltou a haver qualquer interrupção na realização da Volta à Espanha, a qual teve vários organizadores, na maioria das vezes, jornais espanhóis que foram conseguindo atrair corredores estrangeiros, quando nas primeiras edições, a lista de inscritos era quase à base de participantes oriundos de Espanha. O prestígio de *La Vuelta* foi crescendo e pela década de 60, as principais estrelas do panorama internacional já marcavam presença, assistindo-se a muitos triunfos de atletas estrangeiros, sobressaindo vitórias de ciclistas italianos e franceses nos anos 50, com alemães e holandeses a triunfarem nos anos 60. Em 1963, o francês Jacques Anquetil, um dos grandes nomes da história do ciclismo, venceu a Volta à Espanha, juntando aos triunfos que já tinha no *Giro* e *Tour*, sendo o primeiro corredor a obter as três grandes voltas. Tal façanha foi igualada por mais cinco ciclistas: o italiano Felice Gimondi, o belga Eddy Merckx, o francês Bernard Hinault, o espanhol Alberto Contador e o inglês Chris Froome. A Vuelta, assim como a generalidade das restantes provas de ciclismo, tem outras classificações, para além da mais importante, a vitória à geral: Montanha, Pontos ou por equipas. Eddy Merckx, um dos nomes mais credenciados da história, era conhecido por querer conquistar as camisolas todas, para além da relativa à geral, quase conseguindo em 1973, onde venceu a prova, 6 etapas, mais duas classificações, todas ex-

cepto a da Montanha, onde foi 2º. No entanto, o recorde de vitórias em etapas numa única edição, ainda pertence ao belga Freddy Maertens, o qual venceu treze, em 1977 e ainda, as classificações individuais todas, excepto a da Montanha. A diferença mais curta entre os dois primeiros da geral, aconteceu em 1984, com apenas 6 segundos entre o francês Eric Caritoux, o vencedor e, Alberto Fernández, de Espanha. O início da década de 90 conheceu o domínio do suíço Tony Rominger, a conquistar três Vueltas consecutivas, entre 1992 e 1994, um recorde que ainda persiste, embora igualado posteriormente. A edição 50, disputada em 1995, assistiu à mudança de data, para o actual final de Agosto como arranque da prova, passando a terminar no início de Setembro, sendo desde então a última grande volta a realizar-se. Nesse ano, o francês Laurent Jalabert venceu a sua única grande volta de três semanas e logo com um triunfo dominador, arrebatando as camisolas todas. Nos dias de hoje, existem várias, sendo as mais sonantes relativas aos Pontos (premiando uma boa regularidade nas etapas em termos de classificações), a da Montanha ou a da geral individual, a qual é vermelha (desde 2010), quando no passado já tivera essa tonalidade a premiar a liderança, entre anos com o uso de outras cores, o que contrasta com o amarelo na generalidade das corridas, exceptuando o rosa na Volta à Itália. Jalabert conquistou a dos Pontos pela quarta vez, nesse ano de 1995, igualando o recorde do irlandês Sean Kelly, este com triunfos nos anos 80. Para além de Tony Rominger, outro suíço destacou-se nos anos 90, Alex Zülle, com triunfos em 1996 e 1997, liderando a classificação geral por 48 dias, o melhor registo até hoje. Este último ano serviu como montra publicitária

ria à Expo '98, razão pela qual a prova teve o seu início em Lisboa, a primeira vez que a saída não aconteceu em Espanha. O princípio deste século viu o domínio do espanhol Roberto Heras, a atingir um máximo de 4 vitórias à geral, três delas consecutivas, igualando esta marca de Tony Rominger, na década anterior. Depois, o esloveno Primož Roglič alcançou igualmente esse feito, 3 triunfos de seguida, em 2022. Actualmente, a *Vuelta* consegue atrair nomes mais sonantes do que a Volta à Itália, ao não ser alheio o facto da organização já não estar entregue a um jornal, mas sim à empresa Amaury Sport Organisation, a mesma do Tour e, também, do Rally Dakar. Assim, os nomes mais fortes dos anos recentes têm comparecido, ajudando a internacionalizar cada vez mais esta prova: Chris Froome, Vincenzo Nibali, Cadel Evans, Alberto Contador, Nairo Quintana, Fabio Aru, Bradley Wiggins, Primož Roglič, Tadej Pogačar, Jonas Vingegaard ou Remco Evenepoel. No presente, em termos de ciclismo geral, parece assistir-se a um domínio protagonizado por três jovens, bem abaixo dos 30 anos de idade, todos eles já com presenças na Volta à Espanha, embora os seus triunfos sejam de maior evidência na Volta à França, monopolizando o pódio deste ano. O belga Remco Evenepoel (vencedor da *Vuelta* em 2022) tem vindo a aproximar-se dos dois maiores nomes da modalidade, o esloveno Tadej Pogačar (vencedor do *Giro* em 2024 e do *Tour* em 2020, 2021 e 2024) e o dinamarquês Jonas Vingegaard (vencedor do Tour em 2022 e 2023), com o português João Almeida também a fazer-se notar nos últimos anos, embora sendo colega de Pogačar, o que diminui as suas pretensões quando tem de fazer apoio às ambições do líder da equipa. O ciclismo é, pois, um des-

porto bastante colectivo, onde o mais credenciado e com maiores argumentos para conquistar uma prova, tem o apoio dos companheiros durante cada etapa disputada, havendo nas grandes equipas um ou dois ciclistas de qualidade bem acima da média que fazem o tão necessário trabalho de desgaste aos adversários, na alta montanha, com o objectivo de fazê-los descolar. É esse o papel de João Almeida em benefício de Tadej Pogačar, com este a fazer os decisivos ataques quando os adversários começam a dar sinais de cansaço. A Volta à Espanha de 2024, arrancou em Lisboa, situação rara de se ver com partidas da prova, fora de Espanha. Outras ocasiões similares aconteceram em 1997 (Lisboa), 2007 (Assen, o circuito de automobilismo e motociclismo, nos Países Baixos), 2017 (Nîmes, em França) e 2022 (Utrecht, no mesmo país de arranque, 15 anos antes). Pelo contrário, a chegada final teve sempre palco espanhol a consagrar o ciclista que veste a camisola vermelha no pódio triunfal. Mas nem sempre foi essa a cor do líder. Começou por ser laranja, depois branco, para se regressar ao tom inicial. Seguiu-se o vermelho, depois o amarelo até 1999 (novamente laranja, mas apenas em 1977), cor dourada (até 2009) e vermelho, desde 2010, extensível ao calção e capacete do atleta.

(continua no próximo número)

Luís Amorim

(escreve de acordo com a antiga ortografia)

Créditos:

Joaquim Agostinho por Paulo Pinto

(Pinto Caricaturas)

www.instagram.com/pintocaricaturas

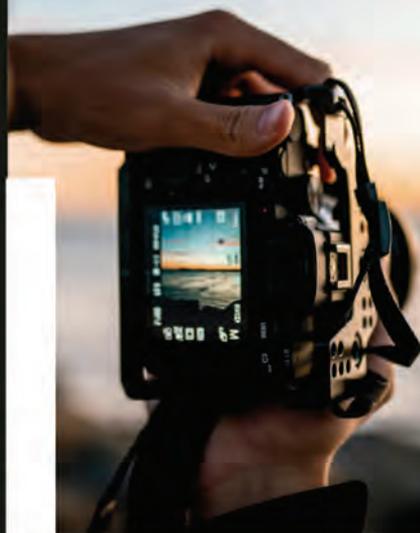
www.facebook.com/pinto.caricaturas

paulobpinto9377@hotmail.com

Imagens de 2024, em Paço de Arcos:

Ana Amorim

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



Câmara Municipal
de Oeiras



www.concursodefotografiaoeiras2024.online



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 -  - € 200,00

- 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

Porque é que os flamingos são cor-de-rosa?

Se houver alguém que saiba poderia dar-me uma grande ajuda. Eu ficaria muito grato! Mas tem que ser uma explicação simples! Não quero uma dissertação de doutoramento sobre “As razões físico-químicas do aparecimento da cor rósea em espécies do Género *Phoenicopterus*”. O que eu gostava era de saber porquê, simplesmente porquê. Não é que eu esteja interessado - por mim podiam até ser pretos, castanhos ou cor-de-burro-quando-foge - tenho é, na minha condição de avô, de explicar isso ao meu neto. Não sei se já são avós, ou pais? Sejam uma coisa ou outra, já devem ter sido assediados, gentilmente assediados, com beijinhos e com aquela lengalenga “O pai - ou o avô - é que sabe tudo” e ficarem, sem saber o que dizer. Foi o que me aconteceu. Eu poderia desenrascar-me e inventar e dizer que foi Nosso Senhor que quando fez o mundo, gostou daquela cor e pintou os flamingos. Aí arranjava outro sarilho, lá vinha o miúdo a perguntar: E quem é Nosso Senhor? E, como eu acho que não devemos mentir aos miúdos, pois eles, quando forem grandes, olham para nós como grandes aldrabões, é por isso que eu estou aflito e preciso de ajuda. Todos

nós somos muitas vezes confrontados com perguntas, que ficam por satisfazer, feitas por pessoas a pedirem-nos esclarecimentos. Quando não sabemos responder, nós próprios precisamos de ser esclarecidos, se formos suficientemente humildes para termos consciência de que não sabemos tudo. Por isso, e para isso, escutamos pessoas mais idosas, temos escolas de vários graus de ensino, temos dicionários e enciclopédias, lemos livros, jornais e revistas, e também vemos e ouvimos grandes esclarecedores na televisão. Mas, especialmente destes últimos, são tantos os esclarecimentos que nos fornecem, é enorme a sapiência deles, que ficamos soterrados sob tanta erudição. Começa a nossa autoestima a ficar pequenina, tão pequenina... Começamos a sentir-nos burros, ignorantes, artolas. Porém, aproveitem a minha experiência e aumentem a vossa autoestima, não lhes liguem! Quem emite tanto conhecimento - e estou a referir-me a muitos dos comentadores das várias televisões - geralmente sabe pouco, ou não sabe nada, e apenas se



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

desenrasca, como eu ia para fazer quando o meu neto me perguntou porque é que os flamingos são cor-de-rosa. Não querendo ser injusto, nem exagerado, sei que entre tantos esclarecedores, ainda existe gente séria e conhecedora. O nosso problema, como ouvintes, é saber distinguir essa gente. Em quem devemos confiar? Eu, que já sou velhote, talvez vos possa dar uma ajuda, em troca de me ajudarem a explicar ao meu neto porque é que os flamingos são cor-de-rosa: A primeira pista para se distinguir o trigo do joio, é saber qual é a profissão do esclarecedor. Regra quase geral, não sei porquê, muitos são advogados, e seria um prazer escutá-los e aprender, se falarem de leis; de julgamentos célebres em tribunais; de processos e de penas a aplicar; de jurisprudência. Mas, se começarem a dar palpites sobre vacinas, medicina, acupunctura, astronomia, bacalhau á Zé do Pipo, tripas á moda do Porto, física, revoluções na Venezuela, energia atómica no Irão...eles que vão...bugiar. Nunca suba o sapateiro além da chinela! Eles, sabem tanto como nós, pois obtiveram o conhecimento na Internet, em jornais, em livros, em revistas, em enciclopédias, escritos por pessoas, que as obtiveram...na internet, em jornais, em livros, em revistas e em enciclopédias, neste escandaloso ciclo de impingir conhecimento. Não sei se também já repararam que, esses esclarecedores, respondem sempre a todas as perguntas. Já viram algum responder com um simples “não sei”?

Tomei a decisão de que, quando quiser saber alguma coisa, não vou procurar na Internet. Vou desligar o botão da televisão e colá-lo com cola rápida, para que mais

ninguém o possa abrir. Fico à mesma sem saber o que queria, mas fico menos baralhado, mais calmo, e posso perguntar a outro alguém com competência e saber, para me elucidar. E, mesmo que esse alguém também se esteja a desenrascar, quando me responder, embora eu fique sem saber o que queria, posso ter a sorte de ficar a saber algo que não sabia. Tudo vai depender da resposta. Foi o que aconteceu quando quis saber porque é que os flamingos são cor-de-rosa, pois a pessoa a quem perguntei, desenrascou-se dizendo-me que...foi Deus que os fez assim. E mandou-me ler o Génesis. Como voltei ao princípio e fiquei na mesma, sem saber o que dizer ao meu neto, resolvi perguntar ao próprio Deus. Pus-me de joelhos, benzi-me, coloquei as mãos unidas em jeito de rezar e pus a questão ao Criador, pedindo-lhe uma resposta curta e clara que era para responder ao meu neto. A resposta Divina foi curtíssima e claríssima: - É pá, já não Me recordo! Já foi há tanto tempo! Naquela altura Eu era muito criativo, tinha guaches, óleos e aguarelas e ia pintando, modelando, esculpindo. Fiz coisas que nem o Dali! Eu era mesmo surrealista! Vieste-me trazer lembranças bacanas, meu! Diz ao teu neto que fui Eu que assim quis. Eu sei que os miúdos são chatos, e se ele depois te perguntar quem sou Eu, desenrasca-te. Lê-lhe o Génesis. Fala-lhe do dilúvio, das Tábuas da Lei que Eu dei ao Moisés. Baralha-o de tal maneira, que ele nunca mais te pergunta nada! Faz como alguns esclarecedores. Dou-te a minha bênção!

Carlos Aguiar

Talvez mais tarde

Num dia quente de Maio, Juliana, pequena ladina trabalhando domesticamente em casa de uns senhores muito ricos, ainda da família dos Braganças, segundo eles, saiu pé ante pé até à praia mesmo ali em frente. Não se podia demorar, pois a senhora condessa podia dar pela sua falta. A condessa chamava-se Gertrudes e tinha tanto de condessa como a Juliana, mas gostava que a tratassem assim com essas finuras.

Querida ver o namorado Clemente. Bom, ainda não era bem namorado, apenas um pretendente interessado nela. Já tinham testado os sentimentos um pelo outro porque os seus corações batiam apressados quando estavam juntos. Mas ela ainda era muito nova e ele também. Talvez mais tarde pudessem começar a namorar.

O moço assim que a viu, tímido como era, deu-lhe um beijo na testa, pensando: um dia ainda hei-de casar com ela. Talvez mais tarde, depois de eu ter a minha vidinha organizada. Como marceneiro não me há-de faltar trabalho. Nem que tenha de emigrar, junto com ela, já se vê.

Conversaram, fizeram planos de futuro, falaram mesmo num possível casamento. Talvez mais tarde pudessem pensar nisso, ainda eram muito novos.

Os senhores muito ricos levaram as mãos à cabeça quando ela falou em casamento. O quê, Juliana? Com 18 anos? Nem penses! Ainda tens muito tempo à tua frente. Além disso fazes muita falta cá em casa. Um dia mais tarde, talvez, quando tiveres mais idade e mais juízo.

Passaram-se dois anos, o moço fez a tropa (nesse tempo ainda era obrigatória), entre-

tanto arranjou logo um trabalho como servente de marceneiro. Como era um rapaz muito dinâmico e amigo de labutar, tratou logo de arranjar a sua própria empresa “Marcenaria Clemente” com o subtítulo “para servir toda a gente”.

Finalmente, Juliana e Clemente podiam casar. Mas há azares do diabo: o pai do Clemente e a mãe de Juliana morreram no mesmo acidente, quando vinham de Cinfães de Cima na carrinha conduzida pelo pai do Clemente. Isso levantou suspeitas.

Muito constrangidos e consternados foram interrogados. Não sabiam de nada.

Casamos mais tarde, talvez depois de tudo isto se esclarecer, pensaram eles. Mas não casaram.

Entretanto ficaram a saber o que já suspeitavam; que o pai dele a mãe dela, haviam tido uma relação que durara anos.

Afinal, resolveram juntar os trapinhos primeiro. Nasceu o primeiro filho, o Mentito. Casar, talvez mais tarde.

E assim foi: casaram eles e os pais sobreviventes da tragédia que os tinha afetado (o pai da Juliana com a mãe do Clemente). A solidão juntamente com a traição e muito desgosto, deu nisso. Houve duplo casamento, com festa de arromba pelo meio. Os senhores muito ricos também foram convidados e ajudaram à festa.

Talvez mais tarde pudessem comprar uma moradia para viverem os cinco. Talvez... digo eu, que nem pertença à família.



Antonieta Barata

Jornada Crepuscular

Eça de Queiroz – “As farpas” de ontem e de hoje”

Hoje vou recuar de novo no tempo, nesta jornada crepuscular, para ir ao encontro desse grande escritor e colunista que foi Eça de Queiroz.

No ano da graça de 1890, Eça deixava reunidas as suas crónicas registadas em AS FARPAS (com Ramalho Ortigão) e a esse livro deu o título de “Uma Campanha Alegre”. A abrir esse conjunto de textos, repletos de uma saudável ironia, podemos ler, da sua primeira crónica, (de 1871) a seguinte passagem:

“O País perdeu a inteligência e a consciência moral. Os costumes estão dissolvidos e os caracteres corrompidos. A prática da vida tem por única direcção a conveniência. Não há princípio que não seja desmentido, nem instituição que não seja escarnecida. Ninguém se respeita. Não existe nenhuma solidariedade entre os cidadãos. Já não se crê na honestidade dos homens públicos. A classe média abate-se progressivamente na imbecilidade e na inércia. O povo está na miséria.

Os serviços públicos vão abandonados a uma inércia dormente. O desprezo pela ideia aumenta em cada dia. Vivemos aos acaso. Perfeita, absoluta indiferença de ci-

ma a baixo! (...)”

Esta citação bem merece que seja identificada na conjuntura da época em que estas crónicas foram escritas, em que o rotativismo minava as instituições políticas sem qualquer estabilidade governativa. A

economia, a instrução, a agricultura, a indústria, o comércio, a justiça estavam a pique, à beira do colapso. Mas, ponderada esta exaustiva análise, como podemos compará-la aos dias que hoje vivemos?

Para tal será bom avançar 138 anos, passar por uma louca primeira República, de 16 anos de revoluções e “reviraltos” (após um regicídio); percorrer uma ditadura de 48 anos, e chegarmos à actual República que já preencheu 50 anos, desde Abril de 1974, para nos interrogarmos sobre o regime democrático que hoje temos. O que vemos e o que sentimos nestes últimos anos? Muito do que está referido por Eça

de Queiroz se aplica hoje certamente excepto as revoluções. Vindo de jornada em jornada, pela nossa História, tudo nos parece tão igual e tão incrivelmente repetido, tão exoticamente pardacento e tão ironicamente atribulado. Não é por acaso que os políticos nos surpreendem todos os dias e



Mercedes-Benz

Auto Caxiense
R.A. Mercedes



MECÂNICA
PINTURA EM ESTUFA
ELECTRICISTA
BATE-CHAPA

BANCO DE ENSAIO
COMPUTADOR DE TESTES
(diagnóstico de avarias)

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

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

que as instituições de um Estado de Direito sofrem abalos persistentes. Que diferenças existirão entre os políticos de ontem e os de hoje? As bengaladas no hemiciclo? Os manguitos de um Zé Povinho? Os impróprios de mau gosto? O cinismo? A traição? A injúria? Esta verdadeira “caldeirada” política não continua a ter de tudo isto? Pois se formos às nossas raízes, certamente chegaremos ao parlamentarismo liberal de 1820 e abordaremos o tempo de Camilo Castelo Branco (A Queda de um Anjo) com o qual o Parlamento foi convenientemente reproduzido e a política em geral ironicamente desmontada. Românticos e Realistas aí estiveram em cima dos acontecimentos para lhes darem, pela escrita, o devido relevo, para gáudio dos seus leitores.

Que nos resta pois senão esfregar as mãos, nesta indignação, onde o desemprego, a falta de educação, o baixo nível de instrução, a lentidão da justiça, o peso megalómano das grandes obras públicas, o aumento do endividamento externo, a pe-

dinchice na EU, os maus serviços públicos, persistem... talvez, quem sabe, seja cruelmente eternizado, porque inerente à nossa Cultura! Como não pensar assim, com este cruel pessimismo, se ainda há anos saímos de um caso caricato, de um Ministro, investindo com um “par de cornos” (feito com os dedos, claro!) em pleno Parlamento, fazendo da Assembleia da República uma arena repleta de gente perplexa tendo como resultado abordagens recriminatórias, pedidos de desculpa, e por fim, a queda do próprio ministro com a sua demissão em pleno, em publico, em “pontas” ... Volto às sombras do crepúsculo para num encolher de ombros desabafar: pois, com tudo isto, não é caso para termos um pessimismo justificado?

Infelizmente assim é, até quando, não sabemos... 5 de Julho de 2024

Mário Matta e Silva

ContiService
Especialista em pneus e Manutenção Automóvel

retrocal
ASSISTÊNCIA TÉCNICA AO PNEU, LDA.

pneuport
REDE DE SERVIÇOS PROFissionais

Retrocal, Lda
Rua de S. Paulo, 2-A
2780-037 OEIRAS
Tels.: 214 418 248 • 214 421 496
Cont. 500 620 067
geral@retrocal.pt
Horário: 9.00 às 13.00 e das 14.30 às 18.30

Maria da Conceição Cyrne de Castro

Tendo passado boa parte da vida no concelho de Oeiras, com meritória inserção comunitária, Maria da Conceição Avelar de Brito Cyrne de Castro faleceu em Alcântara, no Hospital de Egas Moniz, na primeira semana de junho. O seu corpo foi cremado em Cascais. Contava 94 anos de idade, era solteira, trabalhara como auxiliar social e fora depois secretária.

A família Cyrne de Castro é oriunda de Viana do Castelo. A conjugação desses dois apelidos data do casamento de José de Abreu Pereira de Brito e Castro, Senhor do Paço de Lanheses, com D. Isabel José Cyrne Peixoto, também descendente de nobres do Minho, sobre o início do século XVIII. Um dos irmãos de José foi o Fr. Sebastião Pereira de Castro, brilhante ministro togado do tempo de D. João V, que lhe fez mercê de um assento de desembargador do Desembargo do Paço e lhe deu carta de conselheiro do Conselho Régio. Na subsequente geração da família, sobressaiu o Dr. José Ricalde Pereira de Castro, igualmente legista, membro da Junta da Providência Literária, secretário e procurador de D. Pedro III, relator da junta de revista do Processo dos Távoras e chanceler-mor do reino, entre muitos outros lugares e distinções.

Os avós paternos de Maria da Conceição chamaram-se Henrique da Costa Pereira de Castro Cirne, batizado na igreja matriz de Viana, e Maria da Conceição Avelar Henriques Cirne, da freguesia de Giela de Arcos de Valdevez. Desse enlace nasceu em Viana, aos 12 de fevereiro de 1899, Francisco Manuel Henriques Pereira de Castro, que cursou Direito em Coimbra e foi conser-

vador do Registo Civil, antes de desempenhar funções de Presidente da Junta Geral do Distrito de Viana do Castelo (1932), de Deputado da Assembleia Nacional (1935-1938) e de Governador Civil da Guarda (1939-1944), de Aveiro (1944-1946) e de Viana do Castelo (1949-1956). Viria a morrer em Lisboa, na freguesia do Santo Condestável, em 1980.

Francisco Manuel casara-se aos 24 de junho de 1926, também em Viana, com a sua conterrânea Margarida Júlia Pedreira de Castro Brito, que deixou viúva. A filha Maria da Conceição estendeu a sua laboriosa atividade profissional até aos inícios dos anos '90, quando se reformou. Mais ou menos por essa altura, ter-lhe-á caído nas mãos um artigo de imprensa aludindo ao acervo de documentos históricos da Paróquia de Nossa Senhora da Purificação de Oeiras, vasto e precioso, mas ainda inteiramente por classificar. Quase de imediato, a ex-secretária julgou ser sua missão tomar o encargo de ordenar esse arquivo e dele publicar um catálogo (cf. Real Idade. A Revista da Terceira Idade. Câmara Municipal de Oeiras, out. 2001 – disponível on line).

Com a anuência e o apoio do Padre Fernando Martins, Maria da Conceição Cirne de Castro começou por tratar da higienização dos papéis e de proceder à sua leitura. Logo percebeu, no entanto, que precisava de formação adicional. Dedicou-se, por isso, a estudar os princípios indispensáveis ao reconhecimento de fundos arquivísticos e à sua subdivisão em grandes secções, sé-





*Fig. 1 - Maria da Conceição Cyrne de Castro
Fotografia publicada em 30 Dias. Roteiro da Câmara Municipal de Oeiras, jan. 2003 – disponível on line.*

ries documentais, unidades de instalação e documentos. Seguiu-se o trabalho de aplicação desses princípios ao espólio da Paróquia de Oeiras, com recurso a materiais de acondicionamento apropriados. Decorreram, assim, mais de dez anos (cf. 30 Dias. Roteiro da Câmara Municipal de Oeiras, jan. 2003 – disponível on line).

Os originais datilografados resultantes desse longo percurso de inventariação encontram-se à guarda da própria Paróquia de Oeiras, sendo constituídos por três volumes distintos: o primeiro, mais geral, pormenorizando a orgânica do acervo, a identidade dos seus produtores e os seus diferentes períodos de atividade; o segundo, topográfico, para minorar o esforço de localização das espécies; o terceiro, de obras

impressas, surpreendentemente composto segundo os princípios de descrição de livro antigo. Tudo isso sem esquecer os índices analíticos. Enfim: um primor!

O catálogo dos manuscritos foi publicado em 2002, simultaneamente com o dos livros impressos, sob os auspícios da Câmara Municipal. Ofereceram-lhes notas de apresentação o Dr. Pedro Penteado, da Torre do Tombo, e a Dr.^a Isabel Cepeda, da Biblioteca Nacional.

Dois anos depois, Cyrne de Castro publicou outra obra, intitulada A Junta de Paróquia de Nossa Senhora da Purificação de Oeiras. Elementos para a sua história, com os resumos das atas das sessões desse órgão administrativo, no intervalo 1836 a 1896, acompanhados de alguns elementos complementares de contextualização (Figura 2).

Provavelmente não por acaso, ainda em 2004, a antiga auxiliar social apareceria com relativo destaque entre os quarenta sócios fundadores da EMACO | Espaço e Memória – Associação Cultural de Oeiras, ladeada de nomes como os de Jorge Miranda, Joaquim Boiça, José Meco, Rogério Gonçalves e Jaime Zuzarte Cortesão Casimiro. Nessa qualidade, também esteve presente nos encontros científicos promovidos pelo grupo e contribuiu para as coletâneas daí resultantes.

A importância do arquivo da Paróquia de Oeiras dificilmente se pode exagerar. Trata-se de um acervo com informação, em vários aspetos, única e insubstituível, sobre boa parte do território municipal, e com interesse muito para além do religioso. Refiram-se, por exemplo, os “róis de confessados” ou “listas de desobrigas” que anualmente se elaboravam para controlar

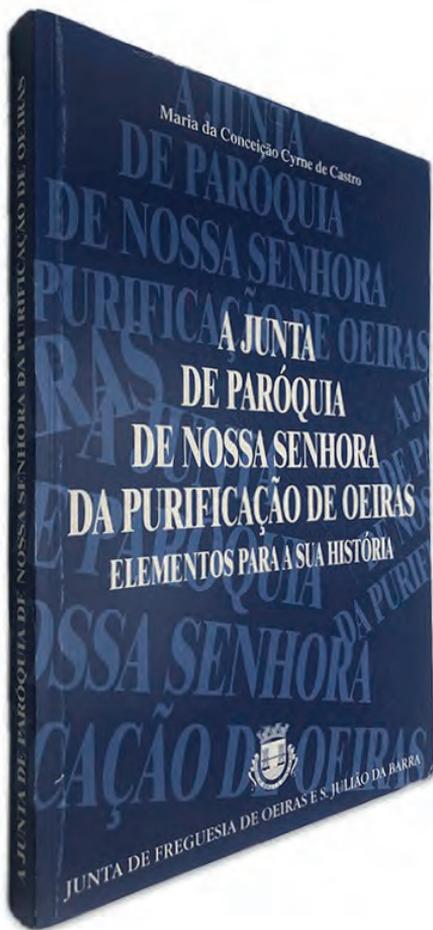


Fig. 2 - A Junta de Paróquia de Nossa Senhora da Purificação de Oeiras. Elementos para a sua história. [Oeiras]: Junta de Freguesia de Oeiras e S. Julião da Barra, 2004 (<<https://esconderijoslivros.pt/>>).

o cumprimento da confissão dos que tinham idade para comungar. Aí se encontram os nomes de todos os moradores da paróquia, com exceção das crianças, fogo por fogo. Cruzando esses registos com os das séries que passaram para a guarda do Estado (batismos, casamentos e óbitos) e com os assentos da cobrança do imposto da décima (instituída em 1762), pode-se chegar a um retrato relativamente complexo do tecido social do concelho, ao longo de mais de sete décadas. Acresce que, para o conhecimento da toponímia da região, poucos recursos documentais serão mais valiosos; inclusive no que diz respeito a termos ou expressões como “Caxias” e “Casas Novas”.

No último dia 26 de agosto, Maria da Conceição Cyrne de Castro teria festejado o seu nonagésimo quinto aniversário. Fica aqui o registo, a título de homenagem e, principalmente, de agradecimento pelo contributo que deu à salvaguarda das fontes para a história local. Nas palavras do “Prefácio” de A Junta de Paróquia... de Oeiras, de Manuel Pimenta de Castro Machado, fica aqui, também, a lembrança de uma “pessoa de encantadora personalidade, lúcida inteligência e contagiante entusiasmo”.

Tiago C. P. dos Reis Miranda



Nova Morada
RESTAURANTE

José Eduardo Lopes

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

Cigarro Tradicional versus Cigarro Eletrónico*

Felizmente não tenho hábitos tabágicos. Outros, porém, têm esses hábitos. Isso não é só um problema deles, mas sim de todos nós, porque sendo eles fumadores ativos, nós os outros somos fumadores passivos, daí os efeitos perniciosos para ambos, embora o fumador inale diretamente.

No entanto, não é só isso que me trás por cá. Será que a substituição cigarro tradicional pelo cigarro eletrónico, diminui esse efeito pernicioso? Eis a questão.

Fiz uma investigação sobre esse assunto e, resumidamente vou enunciar o que apurei.

A diferença entre o cigarro tradicional e o eletrónico, reside na sua composição, no seu funcionamento e nos impactos na nossa saúde além de outros.

Eis alguns pontos de diferenciação:

Composição

Cigarro Tradicional - (CT) - Contém tabaco que é queimado * libertando nicotina bem como milhares de outras substâncias químicas, muitas das quais são tóxicas e cancerígenas.

Cigarro Eletrónico (CE) - Usa um líquido (E-líquido) ** que contém nicotina, propilenoglicol, glicerina vegetal e aromatizantes. Não há combustão de tabaco.

*O tabaco é queimado a temperaturas, geralmente entre 250° e 350°.

** E-liquido é o líquido que se coloca dentro do cigarro eletrónico. Este produto é necessário para vaporizar já que o vapor se forma quando aquecemos o líquido selecionado.



Funcionamento

C.T. - Funciona pela combustão do tabaco produzindo fumo, que como acima citei, é inalada pelo próprio e por todos em seu redor.

C.E. - Funciona por meio de um dispositivo que aquece o e-líquido até que se transforme em vapor, é inalado pelo utilizador, embora, menos prejudicial, para os que se encontram à sua volta.

Impactos na Saúde

C.T. - Está associado a uma série de doenças graves, incluindo o cancro do pulmão, doenças cardíacas, doenças respiratórias crónicas e muitos outros problemas de saúde, devido à inalação de alcatrão e outras substâncias tóxicas resultante da combustão do tabaco..

C.E. - Considerado por alguns como alternativa menos prejudicial em comparação com os cigarros tradicionais, evita a combustão e inalação de muitas substâncias tóxicas presentes no fumo do tabaco.

A VELHICE E A SUA DIGNIDADE

No entanto, os efeitos prolongados do seu uso, ainda não estão completamente estudados, dado tratar-se de uma descoberta recente. Mas existem preocupações sobre substâncias tóxicas nos e-líquidos e os riscos de dependência de nicotina.

Regulamentação

C.T.- É, altamente regulamentado em muitos lugares devido aos seus riscos atrás citados. Existem restrições sobre a sua publicidade, venda a menores de idade, e ainda sobre os locais onde é permitido fumar.

C.E.- A regulamentação variam bastante entre país para país. Alguns lugares impõem restrições rigorosas sobre a sua venda e o seu uso.

Popularidade e Percepção

C.T.- O seu uso tem diminuído em muitos países devido às campanhas de saúde pública, e ao aumento da consciencialização sobre os riscos de saúde.

C.E.- Por vezes, é vista como uma ferramenta para ajudar a diminuir o seu con-

sumo, embora, a sua eficácia com esse propósito ainda seja debatida. Também tem atraído muitos jovens e não fumadores, pela inovação e estilo, o que torna uma preocupação para a saúde pública.

Resumindo e concluindo. Ambos apresentam riscos à saúde, mas os cigarros tradicionais são reconhecidamente mais prejudiciais devido à tão propalada combustão e à inalação de numerosas substâncias tóxicas. Como não há bela sem senão, o cigarro eletrónico poderá trazer complicações a médio prazo. Estão descritas pneumonias oleosas fatais por aspiração de componentes do cigarro eletrónico.

Com este exercício que acabo de fazer, apesar de ser prejudicial à saúde, bem sei que fumar, seja ele tradicional ou eletrónico, contribui para o alívio do stress, prazer pessoal e muitas vezes quiçá para a inspiração.

Dito isto, não devemos ser radicais, deve-se consumir com moderação.

Luís Álvares

grau de imaginação www.grau.pt

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

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

Como encarar os problemas de saúde nos dias de hoje

Pessoalmente penso muitas vezes na ginástica necessária no campo da eficiência e da economia com que o nosso Serviço Nacional de Saúde se confronta para responder à demanda deste mundo, cada vez mais moderno, que quer ultrapassar por vezes a própria natureza das coisas. Não aceitamos a doença, e muito menos a morte. A população exige resposta a esses constantes desafios.

Vamos procurar abordar esta temática salientando três formas que nos parecem mais adequadas para explicar esta matéria.

1-) A literacia em saúde

O aumento da cultura generalizada da população, levou a que também se aumentasse as perspetivas no âmbito da saúde. Um dos propósitos dessa situação tornou-se evidente com o aparecimento dos medicamentos não sujeitos a receita médica à venda nas parafarmácias.

Mas esta nova situação pode apresentar-se ainda com outras duas faces. Se por um lado o conhecimento mais abrangente, permite melhor condicionamento da doença, por outro lado pode proporcionar um aumento nos custos na saúde, como seguidamente se explica. A literacia em saúde, ou seja, o nível de conhecimento que uma pessoa possui sobre temas relacionados com a saúde, constitui realmente uma faca de dois gumes. Por um lado, capacita as pessoas a tomarem decisões mais informadas sobre a sua saúde, o que pode resultar na melhor gestão de doenças crónicas, maior adesão a tratamentos e práticas preventivas mais eficazes. Teoricamente, essa pers-

petiva iria reduzir a necessidade de intervenções médicas mais intensivas no futuro, prevenindo complicações e melhorando a qualidade de vida. Mas por outro lado, essa mesma literacia pode levar a um aumento de pedidos de exames complementares, motivados pelo desejo de confirmar diagnósticos ou por precaução excessiva. Essa procura por exames, muitas vezes caros, vai certamente aumentar os custos de saúde, sem necessariamente alterar o resultado clínico, especialmente quando os exames apenas confirmam o que já é evidente clinicamente. Também o maior alerta relativamente a possíveis alterações clínicas leva a uma maior procura de medicamentos ou práticas preventivas, com consumos muitas vezes desnecessários, mas que pesam no orçamento do utente.

Portanto, o desafio está em equilibrar essa literacia, de modo a poder utilizar o conhecimento de forma a promover a saúde de maneira eficaz, sem cair no excesso de exames desnecessários que só aumentam custos e não trazem benefícios adicionais significativos.

2-) Os exames preventivos requisitados em cada consulta

Atualmente existem procedimentos para as mais variadas situações que são aplicados dentro de uma linha de conduta prevista para ser seguida pelos técnicos de saúde. Numa consulta normal, o clínico quase que não tem tempo para olhar para o doente.



Procura, para além da sua prática, recorrer ao computador e atribuir ao paciente respostas predefinidas que respondem as queixas na sua generalidade. Quando olharmos para o caso atual de uma população envelhecida, verificamos como são requisitados quase sistematicamente os pedidos de exames de rotina que vão acarretar suplementos de despesa no Serviço Nacional de Saúde (SNS). Com o envelhecimento da população, há uma maior prevalência de doenças crónicas e condições relacionadas à idade, como diabetes, hipertensão, cancro, doenças cardiovasculares, entre outras. A realização de exames preventivos em larga escala pode ajudar na deteção precoce dessas doenças, o que é benéfico para o tratamento e manutenção, mas, no entanto, esse aumento na realização de exames preventivos implica custos adicionais para o SNS. Há despesas diretas associadas aos próprios exames, como custos laboratoriais, equipamentos, profissionais de saúde, e despesas indiretas, como o acompanhamento de resultados anormais e os possíveis tratamentos subsequentes. Além disso, nesse extrato de população, a probabilidade de encontrar resultados anormais aumenta, o que pode levar a um maior pedido de intervenções médicas adicionais, aumentando ainda mais os custos.

Portanto, enquanto os exames preventivos são essenciais para o cuidado da saúde e podem evitar custos maiores associados ao tratamento de doenças em estágios avançados, eles também representam um desafio financeiro para o SNS. A gestão eficiente desse processo é crucial, priorizando exames que realmente ofereçam um benefício significativo em termos de custo-efetividade, e evitando tanto o subdiagnóstico quanto o sobrediagnóstico.

Esta condicionante referente à literacia dos doentes, leva a que os utentes tenham um comportamento de exigência e tentem impor a sua racionalidade aumentando o seu grau de exigência para um atendimento mais pessoal, que se traduz muitas vezes em mais exames ou receitas... e provoquem uma situação de constrangimento junto do clínico.

3-) Segurança e Confiança no Diagnóstico: O ambiente legal e regulamentar também influencia a prática médica. A “medicina defensiva”, onde os médicos solicitam exames adicionais para se proteger contra possíveis ações judiciais, é uma realidade em muitos sistemas de saúde. Isso leva a uma utilização maior de exames complementares para documentar e justificar as decisões clínicas. Num cenário onde o erro diagnóstico pode ter sérias consequências para o paciente e implicações legais para o profissional, há uma pressão crescente para garantir que todas as possibilidades sejam exploradas. Os exames complementares fornecem uma confirmação objetiva que pode respaldar a decisão clínica.

Com o avanço das tecnologias de diagnóstico, há um maior acesso a exames que podem fornecer informações detalhadas e precisas sobre a condição do paciente. Isso incentiva os profissionais a utilizarem esses recursos para uma avaliação mais completa.

A complexidade dos casos, especialmente em populações com múltiplas comorbidades, os casos são mais complexos e os exames complementares tornam-se ferramentas essenciais para esclarecer diagnósticos complicados.

No entanto, esse incremento pode gerar efeitos adversos, como uma sobrecarga do

sistema de saúde, quando são identificadas e tratadas desnecessariamente condições clinicamente irrelevantes. Assim, é fundamental equilibrar a necessidade de confirmar diagnósticos com o uso racional dos recursos disponíveis, promovendo uma prática médica baseada em evidências e na relação custo-benefício dos procedimentos.

A evolução contínua nos meios e processos de diagnósticos leva a uma aquisição constante de novos equipamentos e recorrer a técnicos especializados, tornando o sistema de saúde cada vez mais oneroso. A incorporação de tecnologias avançadas, como máquinas de ressonância magnética de última geração, tomografias de alta resolução, equipamentos de genómica e inteligência artificial para análise de imagens, exige investimentos substanciais. Esses equipamentos são caros não apenas na aquisição inicial, mas também em termos de manutenção e atualização contínua. Com a introdução dessas novas tecnologias, há uma necessidade constante de formar e especializar técnicos e profissionais de saúde para operarem esses equipamentos de forma eficaz. Isso inclui não apenas a formação inicial, mas também a educação continuada para acompanhar as inovações tecnológicas, o que representa um custo adicional para o SNS.

Embora as novas tecnologias possam

melhorar os resultados clínicos e, em alguns casos, reduzir os custos ao evitar procedimentos mais invasivos, elas também podem levar a um aumento no número de diagnósticos e tratamentos realizados, ampliando o volume de atendimentos e os custos gerais do sistema de saúde.

Em suma, enquanto a evolução dos meios e processos de diagnóstico e das novas tecnologias oferecem benefícios claros para o cuidado do paciente, elas também, tornam o sistema de saúde mais oneroso.

Para o SNS, o desafio reside em equilibrar a adoção dessas inovações com a sustentabilidade financeira, garantindo que os benefícios clínicos justifiquem os custos adicionais e que os recursos sejam utilizados de forma eficiente e equitativa.

Desta pequena abordagem que está longe de abarcar todos os itens ligados ao âmbito da saúde, podemos concluir que a nossa sociedade, evoluída, conhecedora de muita informação, acaba por perder a verdadeira racionalidade e tornar-se egoísta e exigente, tornando a evolução tecnológica cada vez mais presente num constante desafio às capacidades de resposta. Dificilmente se poderá na área da saúde encontrar racionalidade económica pois o ser humano como tal, tem medo de sofrer ou de morrer e exige o impossível para fugir ao inevitável.

Eduardo Barata

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

“Um dia disseste-me que tu não eras tu e eu não acreditei.

Que o sorriso que punhas todos os dias escondia um sofrimento que não querias mostrar.

A lágrima que te surgiu só me fez pensar que eras mesmo boa para o drama.

Que à noite, deitados, me dirias que muito gostavas de gozar comigo.

No dia seguinte foste-te embora.

Eu continuo a achar que estás presente”

Anjo da guarda, minha companhia

*Meu anjo da guarda desavergonhado
Vi-te todo atrapalhado*

*É que, qual cupido com seta
Malandreco bem vi
Sabes bem que percebi
Que a pilinha estava erecta*

*Topei que nos acompanhavas
E se me chamou a atenção
O rubor q'apresentavas
Estranha foi a sensação
Ao notar*

*Que não foi por acaso
Que no quarto foste entrar*

*Primeiro atrás dum vaso
E depois acororado,
Agarrado ao cortinado
Bem podias bater asas
E tentar disfarçar*

Que eu, apanhei-te a espreitar.

Poesias de Paulo Ferreira

Mulher, esse Amor-perfeito

Amar faz sempre parte da vida.

Acendem labaredas o que são paixões

Que agitam e estremecem corações

Numa aventura constante, destemida.

Hoje, ponho-lhe uma lágrima junto ao peito

Mulher, esse amor-perfeito.

Ternura é um sentimento de entrega:

Começada no encontro dos lábios adocicados

É também a melhor expressão de nossos fados

Qual beija-flor que ao jardim se apega.

Minhas mãos vão até vós, deitada em seu leito

Mulher, esse amor-perfeito.

Dizem que os olhos são espelho da alma

Brilhantes, meigos e até atrevidos

Atraindo o homem, os seus sentidos

E cerram-se pelo sono, na noite calma.

Os corpos se agitam num abraço estreito

Mulher, esse amor-perfeito.

O Mundo, faminto e todo artilhado

Continua a precisar desse amor constante

Trazendo em cada aurora esse querer vibrante

Que já no ventre fora muito aconchegado.

Até que morra é com ela que fico satisfeito

Mulher, esse amor-perfeito.

Lisboa, 14 de julho de 2024

Mário Matta e Silva

Quando morreres e chegares ao céu...

Quando morreres e chegares ao céu olha para trás e diz: “Amei as plantas, amei os animais, amei as árvores, amei os rios, amei o sol, amei a lua, amei as estrelas, amei o deserto, amei as planícies, amei o mar, amei tudo o que vivi junto de quem me amou e que eu amei...” E que reúnas essas tas palavras numa única lágrima de gratidão e

ela chova sobre a terra para que esta sinta como a amaste e faça nascer flores em tua homenagem... E em cada flor estarás tu, sorrindo, tendo já partido, mas florescendo todas as primaveras... Porque a morte só existe, realmente, para quem nunca amou, e a vida prolonga-se para além do tempo físico em que viveste, na imortalidade da tua alma.

A grandeza

A grandeza está em pequenos gestos que não se veem. A grandeza está em saber dizer o que deve ser dito nas horas certas e saber calar o que pode ser doloroso para quem ouve. A grandeza está em ser amigo do amigo e nunca lhe faltar quando ele mais precisa. A grandeza está em fazer o seu trabalho honestamente sem esperar aplausos e focado apenas em ser útil aos outros. A grandeza está em sorrir mesmo perante a adversidade e não renunciar nunca àquilo em que se acredita. A grandeza está em não guardar ressentimentos nem ódios perante o mal que se sofre, mas saber perdoar a quem

provoca sofrimento. A grandeza está em não pesar nos outros, nem exigir nada aos outros que não se exija a si mesmo. A grandeza está em ser-se firme e determinado no rumo que se toma, não vacilando perante as dificuldades. A grandeza está na bondade que não se proclama, mas que se pratica. A grandeza está nos passos que se dão e que tantas vezes não são audíveis, mas que revelam a nossa determinação em sermos magnânimos e justos no nosso caminho para o melhor de nós mesmos, seres imperfeitos em busca de perfeição.

Jorge Chichorro Rodrigues

www.escritorjorgechichorrorodrigues.com

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

Paço de Artes 19º Salão da Vila

Integrando o programa das Festas em Honra do Senhor Jesus dos Navegantes de Paço de Arcos, realizou-se como habitualmente o Salão da Vila - o 19º.

Uma exposição de Pintura e Fotografia, onde os artistas da nossa terra, orientados pelas Professoras Iryna e Lorna Silva podem mostrar à população aquilo que de melhor vão produzindo.

Este ano, não foi possível utilizar o Salão Nobre do CDPA em virtude de o mesmo não oferecer condições de segurança, pelo que o certame teve lugar no Salão Nobre da UFOPAC (ex Junta de Freguesia de Paço de Arcos). Mais uma vez a Paço de Artes veio mostrar a alta qualidade do trabalho que desenvolve ao longo do ano, tendo a exposição sido muito concorrida e elogiada.

José Marreiro

19º Salão da Vila
FUSÃO

De 24 de Agosto a 1 de Setembro

Exposição coletiva da Paço d'Artes

Inauguração dia 24 pelas 17h
No Salão da Junta Freguesia de Paço de Arcos
Todos os dias das 20.30 às 23.00 h, Sábados e Domingos das 16.00 às 19.00h
Presença de alguns artistas convidados e orientados pelas professoras Iryna e Lorna Silva.

PAÇO DE ARTES PAÇO DE ARCOS OEIRAS VALLEY

www.pacodeartes.pt



Tertúlia no Forte de São Bruno

Integrado na Exposição de pintura, de Christine de Roo sobre S. Tomé e Príncipe, que decorreu no Forte de S Bruno, realizou-se uma tertúlia com a participação do Eng. Daniel Santos Nunes, grande conhecedor da realidade Santomense.

Sessão muito participada e muito apreciada pela qualidade expositiva do orador.

José Marreiro





MANLOC
OFICINA AUTOMÓVEL e MOTO

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

As Festas em honra do Senhor Jesus dos Navegantes

Paço de Arcos viveu com orgulho, bairrismo e entusiasmo, as suas habituais festas anuais, que decorreram de 23 de agosto até 1 de setembro de 2024. Sendo estas as festas mais antigas do concelho, permanecem ao longo dos seus 149 anos de existência muitas das suas tradições.

A população local, e milhares de forasteiros, todos os anos, participam nas diversas vertentes que compõem os festejos. Desde logo, a vertente religiosa com a procissão noturna, e a bênção dos barcos, para além de outros atos religiosos que perfazem um programa muito diversificado.

A cultura tem, também uma forte presença, com a homenagem ao grande herói nacional, Patrão Joaquim Lopes, que lhe é prestada junto ao monumento em sua honra, no jardim municipal, seguindo-se uma romagem ao seu túmulo, no cemitério de Oeiras. Sendo aqui também recordada, a benemérita e grande impulsionadora das festas, D. Leonor Faria Gomes.

A Associação de Artistas Plásticos de Paço de Arcos-Paço de Artes, organizou o seu 19º Salão da Vila, no Salão Nobre da ex junta de Freguesia de Paço de Arcos.

A dança teve o seu momento com a participação das escolas Trópico e Oeiras Dance Academy, que apresentaram os seus espetáculos.

A parte lúdica foi muito diversificada com espetáculos musicais, fogo de artifício, a banda dos Bombeiros, e a parte que nunca pode faltar, a tradicional gastronomia.

Será com grande expectativa que serão aguardadas as Festas do próximo ano, já que atingem os seus 150 anos, ano em que



será celebrado o grande Jubileu de 2025, pelo que, certamente algo de especial vai acontecer, para valorizar estas datas históricas, sempre tão presentes na vida de todos nós.

Ainda, relativamente às Festas agora terminadas uma palavra de reconhecimento pela organização que não sofreu contestação, a não ser num pormenor que muitos defensores da tradição puseram em causa, que foi o trajeto da procissão que esperavam ver percorrer, como em anos anteriores, a Rua Costa Pinto, e a sua não iluminação.

Acabaram as Festas de 2024, vivam as Festas de 2025.

José Marreiro

A literatura há dez anos

O Verão de 2014 foi fatídico para a Literatura Universal e, em especial, para a Poesia de Língua Portuguesa, com o desaparecimento de dois poetas e, de um prosador. Assim, regista-se o falecimento de Ariano Suassuna (1927 – Recife, 23-VII-2014) e, de Ivan Junqueira (Rio de Janeiro, 3-XI-1934/ Id., 3-VIII-2014), de quem transcrevemos, respectivamente, os seguintes poemas:

LÁPIDE

Quando eu morrer, não soltem meu Cavalo
nas pedras do meu Pasto incendiado;
fustiguem-lhe seu Dorso alardeado,
com a Espora de ouro, até matá-lo,

Um dos meus filhos deve castigá-lo
numa Sela de couro esverdeado,
que arraste pelo Chão pedroso e pardo
chapas de Cobre, sinos e badalos.

Assim, com o Raio e o cobre percutido,
tropel de cascos, sangue de Castanho,
talvez se finja o som de Ouro fundido

que, em vão – Sangue insensato e vagabundo –

tentei forjar, no meu Cantar estranho,
à tez da minha Fera e ao Sol do Mundo.

O TEMPO QUE ME RESTA

Qual o tempo que me resta?
Poderei medi-lo em pétalas
de alguma flor que fenece,
a última de sua espécie?

Poderei fazê-lo em
décimos
de um segundo
que parece
durar mais do que
uma década
ou quem sabe todo
um século?

O que é o tempo? Uma névoa
que na ampulheta escorra,
ou algo que se esfarela
como a areia do deserto?
Será o tempo esse périplo
que não finda nem começa
e que flui antes de que Eva
surgisse de uma costeleta?

Será ele o tal mistério
de que Agostinho, nas prédicas,
foi o mais cabal intérprete,
mas nunca nos disse o que era?

Qual o tempo que me resta?
O de um dia ou o que medra
entre o agora e o que me espera
no sol-posto das exéquias?

Assinala-se, também, o falecimento, a 18 de Julho de 2014, do ficcionista João Ubaldo Ribeiro, que viveu vários anos em Lisboa,



*José Aguiar Lança-Coelho
Licenciado e Mestre em Filosofia
(Escreve na antiga ortografia)*



ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS PENSIONISTAS E IDOSOS DA FREGUESIA DE OEIRAS E SÃO JULIÃO DA BARRA

Festa de celebração do 9º aniversário da Associação

VENHA CELEBRAR CONNOSCO, no Próximo dia 28 de Setembro, às 16h00, no Salão Auditório do G.T. NOVA MORADA na Av. Fundadores, 59 A – Paço de Arcos, – ENTRADA LIVRE SUJEITA A MARCAÇÃO - Tel: 214461780

Nesta celebração os artistas oferecerão um espectáculo diverso, multicultural e aberto a todas idades, assim:

“DE COMO O IMPROVISO PODE TOMAR CONTA DA ALMA”



Franky Innocenti

Franky Innocenti é exemplo disso. Italiano radicado no país há cerca de 40 anos é hoje um oeirense assumido. Qual o seu génio? Piano. Dá conta das teclas e elas são cúmplices. Toca em Oeiras e nas comunidades

próximas, em centros comerciais e até em universidades. Não falha festas/feiras percorrendo o País.

“QUANDO A ARTE TRAZ AO PALCO A MEMÓRIA DE ABRIL”



José Fanha



LAVANDARIA

OS ARCOS

RUA PATRÃO JOAQUIM LOPES, 15
PAÇO D'ARCOS

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

TELEF. 214 436 731
2780 OEIRAS

Abril não podia ser esquecido. O momento fica a cargo de José Fanha. Poeta, escritor e capaz de mil e uma coisas mais. De vasta obra editada da poesia, ao romance, aos contos infantojuvenis até aos espetáculos televisivos na RTP, SIC e TVI. E tudo começou, em 1988, com a “Rua Sésamo” (500 episódios)

... E OS BAIRROS SOCIAIS VÃO ESTAR BEM REPRESENTADOS



O grupo de batucque “VOZ E TRADIÇÃO”, criado em 2012 por Manuela Tavares (que batuca desde criança) vai trazer a sua gente cabo-verdiana que, sentada à roda, improvisará batucando e cantando as alegrias, preocupações e tristezas dos imigrantes que hoje habitam no Bairro dos Navegadores.

E PORQUE O FADO TAMBÉM CANTA ALEGRIAS E TRISTEZAS



Estará connosco Cristina Viçoso. Com uma voz que nos chega à alma, a fadista interpreta todo o tipo de fado, desde a balada ao corrido. É presença assídua em vários locais de referência do fado de que realçamos a Associação Cultural “O PATRIARCA DO FADO” - ALFREDO MARCENEIRO e a Rádio Amália (Loures).

“QUANDO A CABEÇA NÃO TEM JUÍZO O FUTURO É QUE PAGA”



Sketch da peça de autoria de Rogério Pereira, representado pelo Grupo de Teatro NOVA MORADA, encenação de Nuno Loureiro, reputado professor de teatro e encenador de muitas centenas de peças, contando-se entre as mais populares as exibições das peças “Despedida de Solteiro” e “Macaco de Rabo Cortado”.

A Desenhando Sonhos

OEIRAS VALLEY
MUNICÍPIO OEIRAS

Câmara Municipal
de Oeiras

União de Freguesias de
Oeiras e São Julião da Barra,
Paço de Arcos e Caxias



Tempos de Oeiras

No anterior texto referente aos Tempos de Oeiras, revisitaram-se alguns pormenores do Moinho das Antas, sobretudo antigos e, partindo agora desse bairro, observam-se alguns vestígios de casas feitas para mi-



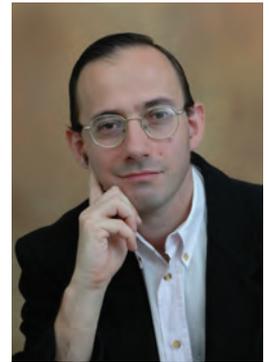
Antiga casa militar

litares, quando mais retiradas da passagem até existiam as habitadas pelos sargentos, notando-se algumas ainda com a inscrição “Património do Estado”. Seguindo no caminho que levará até Santo Amaro, avista-se um grande espaço pertencente à policial autoridade, cujo muro, dantes até parecia demasiado alto para se vislumbrar o seu enigmático interior. Afinal, quem ainda não tinha crescido o suficiente é que muito ambicionava passarem anos, mais uns quantos, para ficar de altura superior ao dito muro e então, poder responder à sua questão formulada enquanto criança sobre o que existiria para além da tal barreira. No lado outro da rua, cruz impo-



Cruz de Oeiras

nente demonstra às pessoas circulantes ser o «Monumento oficial», mesmo que sem esse imponente título, quando em recuados tempos, havia por ali mais zona militar, alguma ainda bem identificada, já no percurso seguinte, iniciado pela Avenida Carlos Silva. Aqui, prédios recentes contrastam com inúmeras vivendas, térreas umas quantas e outras, de pisos muito bem contados, na generalidade observada, sendo quase sempre, antigas construções. Na rua paralela onde estamos, para o lado sul, é que ficam os moinhos de vento, abordados e fotografados na edição anterior, avistando-se então pelo nosso diurno caminho, pontos diversos em destaque, surgindo primeiro um palacete, onde em tempos, esteve por aí o tribunal, hoje sede de empresa que, com sua identificação à entrada, faz recordar italiano filme de enorme gabarito, “La Dolce Vita”, realizado por Federico Fellini e, com estreia ocorrida em 1960, tendo sido estrelado pelas tão cintilantes presenças de Anita Ekberg e Marcello Mastroianni. Um pouco mais à frente, ainda nessa



Antigo Tribunal



Antigo Notário

longa via, casa entaipada com tijolos e demais protecções, nem faz supor ter ali existido o notário oficial. No fim dessa artéria e virando à direita, pequeno jardim protege a Capela de Nossa Senhora



Oeiras, Largo da Misericórdia Anos 50 (finais) do século XX - Ref. [PT/MOER/MO/NF/002/000124]

da Conceição e Santo Amaro, mais a sua cruz, onde protector outro, também

aí se encontra: o benemérito Dr. José Joaquim de Almeida, em busto que não passa despercebido. Descendo pela rua uns metros, apenas para visitar a placa alusiva à revista “Miscelânea-História-Arte-Arqueologia” e ao primeiro órgão de comunicação social da terra, “A Gazeta de Oeiras”, fundado em 1893, porque ambos tiveram sua direcção e redacção no primeiro andar desse edifício, embora o jornal tenha aí estado durante a sua 3ª série. Percurso já vai indicando o subir



Antiga casa de Aquilino Ribeiro



**FUNERÁRIA CENTRAL
DE PAÇO DE ARCOS**



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

Aristides Peixoto
Telem.: 919 711 023



E-mail: gestifunebre.pacodearcos@gmail.com

de rua, no regresso ao ponto defronte capela, quase junto à casa verde, com esclarecedora toponímia de aí ter residido o escritor Aquilino Ribeiro, entre 1920 e 1927. Prosseguindo na direcção sul, passa-se por uma quinta com entrada bem visível, a qual há uns anos revelava numerosos animais domésticos a pastarem no seu quintal, sendo mesmo apelidada por gente oei-

rense como “A quinta dos gatos”, pois que quanto a pessoas habitantes, nem sequer vê-las, pelo menos na maioria das circulações envolventes por vizinhança de



Quinta da Maria



concelho. Mas nos dias ao hoje escrito, a casa indica ser da Maria, com gatos estando todos ausentes do quintal, bastante sossegado. Na rua perpendicular, a bem famosa escola, antes designada por número um de Oeiras, hoje Conde de Ferreira, situada de frente para uma das partes daquela quinta. Sem perder

tempo, estação de correios, a qual funcionou como atendimento ao público, depois bem partilhado com a loja na proximidade de Rua José Falcão, mas actualmente, só esta junto à escola, alber-



Oeiras, Rua José Falcão - Anos 50 do século XX
Ref. [PT/MOER/MO/NF/002/000086]

gando o posto de distribuição, quando já nem os apartados ali funcionam, estando agora em Porto Salvo e Paço de Arcos, os que ficam mais perto. Consta que terá existido um espaço militar nesta zona, a Bateria de Santo Amaro, a qual dizem, ter ficado subterrada na sua maior parte, no terreno ocupado pela vivenda e seu jardim, a seguir ao edifício dos correios. Registos indicam-nos que, em 1949, Bateria essa ainda aí se conservava, para dois anos depois, já nada existir, pois havia sido demolida e subterrada em função de superiores exigências urbanísticas. Paragem seguinte frente a belo palacete, este a revelar uma obra de arte em azulejos, destacando o Minho, quando pelos anos 70 e inícios de 80, aqui funcionava o Centro de Saúde dos adultos. As crianças teriam de ir um pouco mais abaixo, ainda em Santo Amaro. Mas antes dessa breve incursão, nada como recordar imagem antiga da rua paralela, no percurso



Antigo Centro De Saúde

tão desejoso de apanhar um pouco de refrescante sombra pelo jardim da Quinta dos Sete Castelos, onde casa histórica, até com capela, vem sendo recuperada. Construção datada de 1899, era propriedade de Waldemar de Albuquerque d'Orey, cuja família tinha origem alemã, chegada a Portugal em 1851, com apelido adoptado por essa altura. Imagem de apalaçada casa antiga,



Quinta dos Sete Castelos

hoje só em maqueta, quando árvores imponentes e sombrias convidam a ficar, mas havendo o dever de continuar nosso percurso.

(continua no próximo número)



Maqueta da Casa da Quinta dos Sete Castelos

*Luís Amorim
(Escreve de acordo com
a antiga ortografia)*

Fotos do Autor excepto onde indicado



CONTABILIDADE E CONSULTORIA

Proximidade, confidencialidade e rigor



214 420 036



afernandeslopes@sapo.pt



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



Desenhos de Daniela Viçoso

O regresso da Banda Desenhada ao nosso jornal.

Créditos:

“Os espíritos do Paço” de Daniela Viçoso

danielavicoso.format.com

[instagram.com/_xarem](https://www.instagram.com/_xarem)



Farmácia NOVA-CAXIAS

Rua Bernardim Ribeiro, 1-A – 2760-016 CAXIAS – PORTUGAL

Telem. 961523685 email: farmnova-caxias@hotmail.com

O que faço agora, com o aumento de peso, depois das férias de Verão?

Quer emagrecer connosco?

Entrada

Canapés de Atum

4 pessoas – 64 Kcal; 2,6 HC

Ingredientes

- 1 pepino pequeno
- 100 gr de conserva de atum ao natural
- 2 palitos de delícias do mar sem glúten
- 1 colher de manteiga light
- 1 colher de sopa de maionese light
- flor de sal q.b.

Preparação

- Lave o pepino, retire as extremidades e uma parte da casca. Corte o pepino



em rodelas, com cerca de 1 cm de altura e coloque numa travessa, temperando com flor de sal;

- Corte os palitos de delícias do mar em pequenos pedaços, misture o atum e, por fim, a maionese light;
- Coloque uma colher de chá, da mistura de atum, por cima das rodelas de pepino e, está pronto a servir.

Prato Principal

Panados de Peru, em Queijo Parmesão

1 pessoa - 360 Kcal; 3,2 HC

Ingredientes

- 250 gr de bifes de peru/frango
- ½ lima ou limão
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de sésamo
- 2 colheres de sopa de linhaça
- 3 folhas de manjeriço fresco
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 ovo
- Azeite, sal e pimenta q.b.



Preparação

Tempere os bifes com lima/limão, sal, pimenta e deixe marinar durante, pelo menos, meia hora numa caçarola de barro.

- De seguida, numa picadora, coloque a sopa de sésamo, a linhaça, o alho, o manjeriço e o queijo e pique muito bem;
- Numa taça, bata o ovo com um garfo e passe os bifes por este preparado;

- Passe-os depois pelas sementes picadas e frite em azeite;
- Em alternativa, também pode levar os bifes ao forno, envolvidos em papel de alumínio, durante 10 a 20 minutos.

Sirva com 50 gr, arroz branco Basmati /ou só salada mista (alface, tomate, rúcula, endívias).

Sobremesa

Bavaroise de Ananás

(4 pessoas – 33 Kcal; 3,7 HC)

Ingredientes

500 ml água

1 saqueta de gelatina light

1 iogurte de ananás magro, 0% açúcar

1 colher de chá de adoçante natural, em pó

1 raspa de limão

1 pau de canela



fria. Deixe arrefecer e junte pau de canela;

- Depois, misture a gelatina com o iogurte, líquida, e o adoçante em pó e envolva bem (retire o pau de canela) com a ajuda de uma vara de arames;
- Divida em taças individuais e, por fim, adicione a raspa de limão;
- Leve ao frigorífico durante 3 horas para solidificar.

Receitas Caty Soares



**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

Oeiras por quem a vê

Fotografias de Luís Gaspar
“Flow”, “Spiral”, “The Wall” e “Touch the Skies”, tiradas em Paço de Arcos.



Créditos: flickr.com/photos/luis-gaspar
luisgaspar.crevado.com

Pinturas de Adalberto Brito

Adalberto Brito (Youthone)
youthonegraffitiart.com



BIENAL ARTES & OFÍCIOS NOVO DESIGN

2ª EDIÇÃO

ARTS & CRAFTS
// NEW DESIGN BIENNIAL

OEIRAS

26 — 29 Set 2024

MERCADO MUNICIPAL DE OEIRAS
PALÁCIO MARQUÊS DE POMBAL

— Um projecto

— Co-promotor

— Apoio

