

# **P** A Voz | de **A** Paço de Arcos

## **CONCURSO DE FOTOGRAFIA OEIRAS 2024**

**FOTOGRAFIA VENCEDORA**



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

**Diretor: José Manuel Marreiro | Bimestral | N.º 55, Outubro de 2024**

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

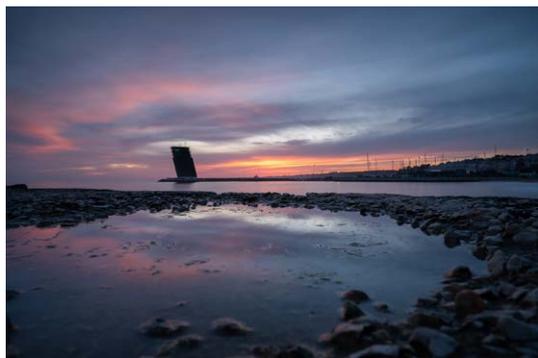
## ESTATUTO EDITORIAL

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

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

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

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



Créditos:  
Foto de Paulo Solipa

## 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 Batisteli

**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:** Alejandra Gutkin; Carlos Aguiar; Caty Soares; Eduardo Barata; Francisco Capelo; Jorge Chichorro Rodrigues; Jorge Golias; José Marreiro; Luís Alvares; Luís Amorim; Manuel da Cunha; Margarida Almeida; Mário Matta e Silva; Miguel Partidário; Olga Resi; Paulo Ferreira; Rogério Pereira; Rui Carvalho; Sara Carvalho e Tiago Miranda

**Fotografia:** Ana Amorim, Ana Araújo, Carlos Ricardo, José Mendonça, Luís Amorim, Natércia Correia e Tozé Almeida

**Capa:** Foto de Paulo Solipa

**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



Quando se aproxima o fim de mais um ano, o nosso jornal regozija-se por ter cumprido muito satisfatoriamente todos os objetivos a que se propunha. Em junho de 2025, a Associação Cultural A Voz de Paço de Arcos completará 10 anos de existência, e para comemorar a efeméride a direção está a preparar um programa que contará com um concurso para a criação de um novo logotipo, para uma campanha de novos associados para a associação e de anunciantes para o jornal, de modo a serem alcançados os objetivos a nível financeiro; em paralelo, estão a ser feitos esforços no sentido de desenvolver a versão digital do jornal.

Tem sido extremamente positiva a reatividade dos nossos leitores, estando A Voz de Paço de Arcos de braços abertos para acolher novos colaboradores nas temáticas que lhe são específicas, como sejam a cultura, a sociedade, o desporto e a área associativa. Foram muitas as iniciativas que promovemos, e acompanhámos outras, quer de outras associações quer da autarquia. Constatámos a rica vida cultural existente na nossa região. Destacamos as tertúlias e as exposições realizadas pela Associação Portuguesa Amigos dos Castelos e coordenadas pela Dra. Isabel Barata, no Forte de São Bruno.

Merece também uma nota muito positiva a Associação Luchapa, com vários eventos realizados ao longo do ano. No último sábado, 26 de outubro, realizou-se a 100ª sessão de “A Cultura vai ao Mercado” (de Oeiras). Dinamizada pelo poeta e nosso associado José Mendonça, a Luchapa organizou eventos culturais na Livraria-Galeria Municipal Verney e, na última 5ª feira de cada mês, realizou sessões literárias na FNAC de Oeiras. Também a Maratona de Poesia, que o nosso jornal acompanhou de perto, se realizou este ano com grande sucesso. Mencione-se também o projeto MAP (iniciativa da Associação “A Palavra”), que levou a cabo, pelo 4º ano consecutivo, sessões de poesia e de teatro em vários locais da nossa região. O evento “Posto de Escuta” realizou-se no auditório José de Castro, tendo a nossa associação participado com uma exposição de jornais e aquarelas e com a brilhante exibição em palco do músico Mário Eustáquio Santos.

Por fim, saudamos a organização do Concurso de Fotografia Oeiras 24 que excedeu as expectativas, estando o jornal muito grato ao coordenador, Renato Batisteli, pelo seu empenho na organização do mesmo. Nesta edição, apresentam-se os resultados do concurso e a fotografia vencedora constará da capa da mesma.

Um feliz Natal e um novo ano repleto de alegrias e de sucessos é o que o nosso jornal deseja aos seus leitores.

*Jorge Chichorro Rodrigues*

# CONCURSO FOTOGRAFIA OEIRAS



## 2024

PATROCINADOR OFICIAL



Chegamos ao final de mais uma edição do concurso de fotografia, Oeiras 2024, com um sentimento de grande satisfação pelos resultados que superaram todas as nossas expectativas. Resultados que podem ser qualificados como extraordinários dado à exiguidade dos nossos recursos.

Um bem haja ao nosso Patrocinador Oficial e demais apoiadores sem os quais o desafio de realizar esse evento seria ainda maior e, estender a nossa gratidão aos inscitos, aos participantes e todos aqueles que contribuíram para o sucesso do certame. Em janeiro contamos anunciar a edição 2026 para a qual ficam todos, antecipadamente, convidados

## APOIOS:



MARGINALFILMES

CENTURY 21®  
Local de Partida





## Quinta Real convite a uma visita



**P**ara os Caminhos de hoje, voltamos a Caxias. Começamos junto à Estação de Caminho de Ferro, seguimos pelo jardim municipal, outrora Jardim das Palmeiras, dado o grande número de árvores desta espécie trazida do norte de África, e que uma praga fez desaparecer, às centenas, em toda a Costa do Estoril.



O jardim está bem tratado, o parque infantil, o recinto de jogos, a pista de skate e as feiras de artesanato, que se realizam ocasionalmente, são as atividades que se podem praticar neste espaço de lazer.

Aproveitamos para fazer uma visita ao Centro Comercial do Jardim, que substituiu um antigo quiosque, há cerca de 40 anos, e onde permanecem as lojas de animação no 1.º andar, de re-



paração de aparelhos eletrónicos do Sr. Rui, e o restaurante Paraíso de Caxias, no R/C, reaberto recentemente, o que saudamos.

O regresso do Paraíso de Caxias, do Sr.



Armando Magalhães e do Sr. Correia, vem colmatar a falta que se fazia sentir, desde o seu encerramento forçado, e que vem de novo estar ao dispor dos muitos clientes que estavam habituados a ter aqui um local de encontro e de serviço de restauração.

Estamos na Estrada da Gibalta, junto ao monumento de homenagem aos presos políticos da Cadeia de Caxias, que recorda os mais de 10000 lutadores pela liberdade que aqui sofreram a repressão do Estado Novo.

Em frente, temos o Paço Real de Caxias, e os seus anexos, onde decorrem as obras de adaptação a hotel, que será integrado na rede hoteleira Vila Galé.

Este conjunto de edifícios, para além de ser residência de praia da Família Real, constituiu com os jardins, hortas e pomares, uma quinta de lazer e produção de produtos para consumo e venda, sendo a venda de laranjas uma das suas principais fontes de receita.

Posteriormente, estiveram aqui ins-



talados vários serviços militares, tendo sido os dois últimos, o Instituto de Altos Estudos Militares, até 1959, ano em que se mudou para Pedrouços, e os Serviços Psicotécnicos do Exército, onde eram atribuídas as especialidades aos seus militares. Ao lado, outros edifícios militares, padaria da Manutenção Militar, que também estão integrados no projeto de hotel em obra.

Entramos pelo portão de acesso aos jardins da quinta, e ao nosso lado es-



teremos no terreno?

Prosseguimos, pelo nosso lado direito e entramos no histórico jardim de buxos, com: fontes, lagos, árvores centenárias e flores, que apresentam um cenário deslumbrante e onde se destacam as réplicas das estátuas de José de Castro, tendo a Cascata ao fundo.

Muito haveria para dizer sobre este riquíssimo património mas deixemos para outras oportunidades, limitando-



querdo, temos a Fonte de Hércules, com obras de recuperação anunciadas, mas sem prazo anunciado. Quando as



# Borges

RESTAURANTE

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





## TAKE-AWAY

ENCOMENDAS 214432659/938499790

Taxa de entrega 3,50€, gratuita a partir de 25€

Horário: 12/15h - 18/21h Seg. a Sáb | 11/15h Domingo



MARISCOS E PEIXES SEMPRE FRESCOS



-nos a dizer que os jardins e terrenos são de responsabilidade da Câmara Municipal de Oeiras, estarão ao dispor do público, pelo que devem ser usufruídos intensamente pela população, como espaço de lazer e de cultura de grande qualidade e, mais ainda, sem esquecer as suas grandes potencialidades de desenvolvimento, assim sejam reiniciadas as obras previstas de reconstrução do seu equipamento.

A Fonte de Hércules, os tanques, os

pavilhões, a Cascata Real, as hortas, os pomares, o bosque e, sobretudo as Estátuas de Machado de Castro (originais recuperadas) constituem um património cultural que não pode continuar desaproveitado, tem de ser recuperado, e as referidas estátuas não podem continuar fechadas, temos o direito de as poder ver.

Será que com o hotel, a ser construído paredes meias, vem dar um empurrão aos projetos previstos? Seria muito triste inaugurar um hotel com muitas estrelas e manter ao lado um património histórico riquíssimo ao abandono, não acredito.

Os referidos projetos estavam incluídos na candidatura a Capital Europeia da Cultura 2027, e fazem parte da promessa de que mesmo sem esse financiamento seriam concretizados, e que fariam parte de um novo ciclo de de-



**RESTAURANTE PARAÍSO DE CAXIAS**

**Take-Away**

Estrada da Gibalta, N.º 18, C. Comercial, loja 4 CAXIAS

Telef.: 216 015 752 Telem.: 914876 154

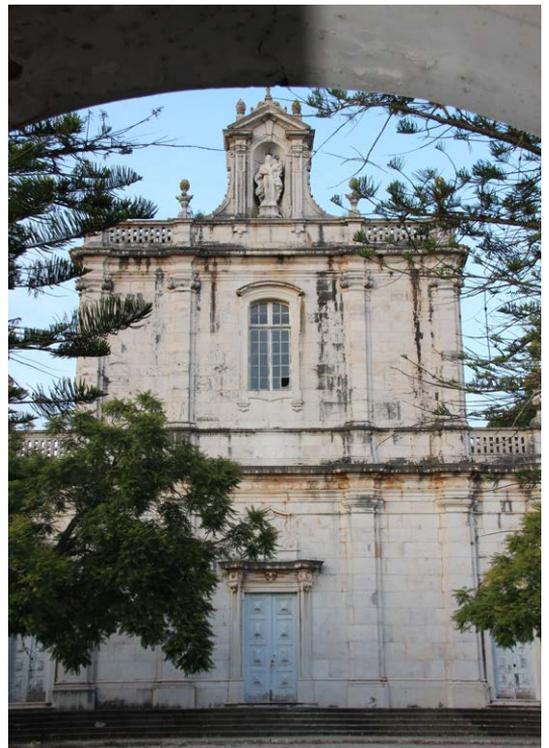


envolvimento cultural do concelho. É o que estamos ansiosamente à espera de ver avançar.

Entretanto, vários eventos acontecem neste espaço, como concertos musicais periódicos, e recentemente foi inaugurada uma instalação de arte pública, 'Grave', da autoria do pianista, compositor e artista transdisciplinar, Simão Costa. Trata-se de um piano velho que toca sozinho, alimentado por energia solar.

Saímos, para a Estrada da Cartuxa, pela porta de ligação ao Mosteiro.

Tudo o que se disse em relação à Quinta Real se aplica a este património, que se encontra na mesma situação de estudo e preparação de projetos. Igualmente se anseia pelo início





das obras da Igreja, e claro, da abertura do anunciado Concurso de Ideias para definir o futuro daquele importantíssimo património cultural.

De seguida, passamos a ponte da Cartuxa, sobre a Ribeira de Barcarena,



e seguimos pela Av. António Florêncio dos Santos, ao longo da ribeira, vislumbramos os campos verdes da quinta, os cedros habitat das garças, e ao nosso lado direito, o edifício da UFOPAC (Caxias), o Largo Alves Redol, que tem projeto de alteração previsto há já alguns anos, onde está concentrado o comércio local, com destaque para: Tratamentos de Beleza, Barbearia, Padaria, Florista, Forno da Praceta do Sr. Carlos e da D.Sofia, Farmácia Nova, Drogaria do Sr. Manuel Barata, Papelaria Pincel d`Arte, Pastelaria Saquinho Dourado, Minimercado, Lavandaria, Transmontana-petisqueira, e no edifício da UFOPAC, Moldureiro, talho e o Restaurante D. Carlos.



Prosseguimos pela Av. Taborda de Magalhães, para vermos dois edifícios de qualidade superior, recentemente intervencionados, um, a antiga Coló-



nia de Férias da APISAL (antigo Asilo Santo António de Lisboa), de autoria do Arqtº. Ventura Terra, e o outro, a Vivenda Castro, de autoria do Arqtº. Norte Júnior. Em ambos os casos, ao edifício original foram acoplados novos edifícios de traça moderna devidamente diferenciadora das respetivas épocas de construção. Descemos a Rua Croft de Moura, e na esquina encontramos o restaurante Mercearia do Peixe.

Estamos a chegar ao fim, avançamos para a ponte do Lagoal, Estrada da Gibalta, e a seguir ao rio temos as antigas instalações da Manutenção Militar (padaria), parcialmente destruídas para receberem a nova construção, do hotel, como referimos no início deste texto.

Este Caminhos é um agradável passeio que sugerimos aos nossos leitores. Recomendamos uma visita, logo que possível, pois não avancem as esperadas obras tão rapidamente que não possam fazer enquanto tudo está como está.

Por hoje é tudo, até ao próximo número, noutros Caminhos por aí.



*Texto: José Marreiro  
Fotografia: José Mendonça*

# 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

### Maria do Céu Sampaio - A guerreira da causa animal

**S**ete de Junho de 2024, cerimónia anual em que são agraciados cidadãos que se distinguem pelo que de si dão aos outros. Ali encontro a guerreira que conheço há décadas, companheira de uma caminhada de voluntariado, uma inspiradora caminhada, na causa pelos direitos dos mais pobres dos pobres: os animais nossos amigos!

Numa sociedade que sonhamos mais humanizada e compassiva, muito mudou, designadamente a nível legislativo, o que não significa que tudo está bem: muito está ainda mal ou muitíssimo mal. Alguns países desenvolvidos consagram já na sua lei constitucional a obrigatoriedade de protecção animal. Amiga da causa, a União Europeia (UE) vem há muito legislando nesta área, seguindo elevados padrões de exigência.

E Portugal? Como Estado membro da UE, os regulamentos comunitários são directamente transpostos para a ordem jurídica interna. A Assembleia da República tem produzido legislação em linha com a protecção animal: em 1995, a lei que proíbe a violência injustificada contra animais; em 2014, a lei que altera o Código Penal e criminaliza maus-tratos e abandono de animais com coimas e penas que podem ir até dois anos de prisão; em 2017, a lei que reconhece os animais como seres sencientes e não meras coisas como estabelecido no Código Civil.

A criminalização dos maus-tratos e o reconhecimento cientificamente comprovado de que os animais são seres

sencientes - experienciam emoções, prazer, dor, medo, stress - constituem avanços civilizacionais transformadores.

Foi criada a figura do Provedor do Animal, a quem compete garantir a defesa e promoção de uma efectiva política de protecção animal.

A guerreira chama-se Maria do Céu



Sampaio (MCS) e recebeu a Condecoração de Mérito Municipal, Grau Prata, atribuída à **Liga Portuguesa dos Direitos do Animal** (LPDA ou Liga) por actos e serviços de particular relevo ao serviço do município. Presidente da Associação desde 1985/1986, dedicou e dedica a sua vida a uma causa tão menosprezada quanto nobre.

Combinamos logo ali uma entrevista: pelo significado da condecoração, para falarmos da sua longa luta e das barreiras que derrubou em prol da causa animal.

Junho, dias de calor intenso, Maria do Céu calcorreava Lisboa divulgando a Campanha lançada pela Provedoria do Animal “No Money, but love”, o *slogan* para sensibilizar

turistas e residentes quanto à exploração de animais praticada por grupos organizados de “mendigos”!

Mantém um ritmo de trabalho vertiginoso: o telemóvel toca sem parar, percorre o país num corrúpio de reuniões, colabora com entidades oficiais, promove acções de sensibilização, participou na recente formação da Fedra, a primeira Federação de Defesa e Resgate Animal.

Pragmática, negociadora hábil, perscrutora da causa animal, Presidente da LPDA, Associação de defesa do animal e do ambiente. É vegetariana há décadas, problemas de saúde levaram a esta opção que hoje é um imperativo ético!

## Uma Vida – Uma Causa

**AVPA** – *O que significa esta condecoração que acresce a uma vida dedicada à causa dos direitos dos animais?*

**MCS** – Sinto-me muito grata! Note que a condecoração não foi atribuída à minha pessoa, mas sim ao colectivo da LPDA e a quem nela trabalha; posso até ser o rosto da Associação mas, sozinha,



nada teria conseguido. O meu marido – Fernando Santos Sampaio - foi determinante nesta caminhada, o seu exemplo de homem íntegro e bom guia a minha vida. Fiz e faço desta causa a minha missão de vida, tive e tenho comigo muita gente boa, juntos chegámos até aqui.

Consegui manter a Associação de pé, sei que sou a

sua impulsionadora; nunca desisti de a engrandecer nem nos momentos mais difíceis. O meu destino foi e é este, lutar pelos que não têm voz, honrando a memória dos que já partiram...

Se me sinto realizada? Não! Sinto, isso sim, uma imensa amargura, fez-se tão pouco, os passos são tão tímidos... Passaram quarenta e três anos de vida da LPDA, oitenta anos do Instituto Zoófilo Quinta Carbone (IZQC), onde a LPDA está sedeadada, cento e quarenta e seis da Sociedade Protetora dos Animais de Lisboa, setenta e três anos de União Zoófila, fica-me a dor pelo pouco que se avançou...

**AVPA** – *Deu sempre o seu melhor, tudo estava por fazer, abriu novos caminhos! Há avanços muito positivos a nível legislativo e das mentalidades. Somos muitos milhões por esse mundo fora, temos peso eleitoral...*

**MCS** – Acreditava que a mudança de mentalidades seria possível! Sei hoje que, quando se trata de bem-estar animal, é tudo muito lento: eles não falam, não votam...

Resta-me a esperança nos jovens. Quero

acreditar que os nossos políticos e deputados virão a ter consciência de que animais e ambiente estão indissociavelmente interligados, para o bem e para o mal.

Preocupa-me que a obra que hoje é a LPDA se perca. Preocupa-me o seu futuro: deite-me e, de noite (comove-se),

vem-me tudo à cabeça. A LPDA requer um trabalho intenso, muito exigente!

A nossa entrevistada é senhora de uma memória intacta: recorda nomes, datas e factos de uma vida vivida a mil à hora. A idade está lá, mas não impede a combatividade, o ritmo do trabalho, o ver mais longe! A idade? Vou dizer muito baixinho para ninguém ouvir: 88 anos!

**AVPA – Falemos de si, dos seus verdes anos...**

**MCS** - Nasci em Lisboa, em 1936, a primeira infância atravessada pela 2ª Guerra Mundial, carências, racionamento de bens de primeira necessidade. Os meus Pais eram pessoas simples, os meus avós maternos morreram com a pneumónica, a minha mãe ficou órfã com 6 anos de idade; veio para Lisboa para fazer companhia a uma menina rica. Nunca foi à escola (comove-se).

**AVPA – Imagino-a afirmativa, líder, energia para dar e vender...**

**MCS** – Não, de todo! Era caladinha, metida comigo, observadora atenta...

A minha Mãe tinha o dom de “fazer”



dinheiro, reinventava-se para que nada nos faltasse. O meu pai era observador, apaixonado pela natureza...

**AVPA – Uma Mãe empreendedora, um Pai ambientalista... Já a preocupava o horror do sofrimento animal?**

**MCS** – Não! Por volta dos três anos, tive um S. Bernardo de que gostava muito e foi tudo! De certa forma, os animais eram invisíveis aos meus olhos...

**AVPA – Em tempos de miséria absoluta, de fome, há uma hierarquização das necessidades, ter um animal era um luxo...**

**MCS** – Estudava e trabalhava nos Armazéns Grandella. Tinha 19 anos, conheci o meu marido, casámos! Com ele aprendi o valor da coerência, da empatia. Foi a pessoa mais importante da minha vida...

**AVPA – Que nova era! O seu primeiro amor? O único?**

**MCS** – Sim, sim! Divorciado, tinha uma filha e um neto, meu afilhado, a felicidade dos meus dias.

Tinha ideias avançadas para a época.

Foi um dos fundadores da União Zoófila. Era oficial da Marinha de Guerra, andou na Marinha Mercante, foi correspondente da União Zoófila. Curiosamente, os percussores da causa animal eram quase todos homens; hoje as mulheres são maioritárias.

A questão da protecção animal foi despoletada pela exploração e sofrimento dos animais de tracção. Residia em Belém e via passar na Calçada da Ajuda, cavalos e burros que transportavam o mundo às costas, cargas brutais. Exaustos, escorregavam, fracturavam os membros, ali ficavam a agonizar. A defesa das suas duras condições de vida levou, em Portugal como noutros países, à fundação das primeiras associações de protecção animal, nos finais do século XIX! Essa foi também a luta da Sociedade Protectora dos Animais de Lisboa (SPAL), fundada em 1875, apoiada pelo Rei D. Carlos. Foi a SPAL que mandou construir os chafarizes de Lisboa – Sta. Apolónia, Rossio, Janelas Verdes, Largo do Rato - com bebedouros para burros e cavalos matarem a sede e recuperarem as forças que lhes restavam...

**AVPA – Foi esse o momento transformador que a trouxe até aqui?**

**MCS –** Não! Estava demasiado ocupada! Tinha um estúdio de fotografia comercial e artística, na Ajuda, perto do Quartel de Lanceiros 2. Os recrutas e as suas famílias, as concorridas cerimónias de juramento de bandeira... todos queriam uma fotografia, faziam fila à porta! Ainda dei aulas de fotografia...

O meu marido insistiu para eu encerrar o estúdio e não o contrariei! Tenho mau

feito: até hoje, imagine, nunca mais fiz uma única fotografia...

## Longo é o caminho

A LPDA é uma associação de utilidade pública, sem fins lucrativos, de âmbito nacional. Participa em grupos de trabalho na Assembleia da República, Ministérios, PSP/GNR, câmaras municipais. Fez parte do grupo fundador da Confederação Portuguesa das Associações do Ambiente! Produz informação sobre a causa animal, de animais de companhia à fauna silvestre e espécies ameaçadas. Colabora com congéneres estrangeiras e associações zoófilas nacionais, oferece consultoria jurídica e um serviço de atendimento ao público.

Gere duas associações com cerca de 200 animais, tem protocolos com as Câmaras Municipais de Lisboa, Amadora e Oeiras, no apoio a animais carenciados. Sob a sua responsabilidade, tem mais de 100 colónias de gatos de rua, ao abrigo de um programa oficial de que falaremos mais à frente.

**AVPA – Quarenta anos depois: como começou esta sua “estranha forma de vida”?**

**MCS –** Adoptámos um casal de pastores alemães, convivíamos com os “passeadores” de cães da Amadora, juntos fomos cúmplices no boicote às carrinhas municipais que capturavam cães para serem mortos nos canis. O alerta de perigo passava de boca em boca, recolhíamos os cães, salvámos muitos patudinhos. Fui mergulhando nesta luta sem fim ...

O meu marido queria formar uma associação mas alguém se antecipou e fun-

dou a LPDA! Partilhávamos os mesmos ideais, conversámos, juntos ençetámos o caminho pela dignificação e defesa animal.

Durante dois anos fui responsável por uma página semanal no “Correio da Manhã” sobre protecção animal, cabia-lhe a ele rever o texto, “afinar” a pontuação...

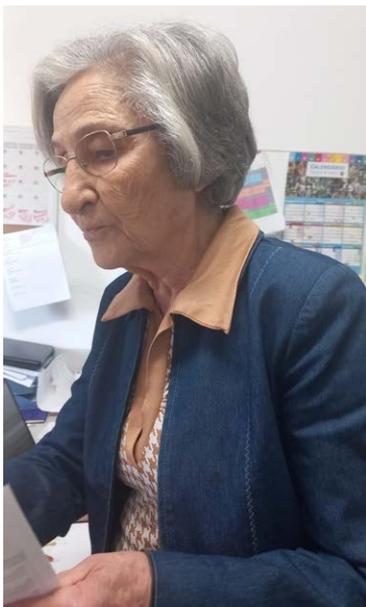
Tive e tenho uma vida preenchida. Um país civilizado deve ser inclusivo, tem que tratar civilizada e dignamente as pessoas, os animais, o ambiente...

Houve um grande surto de parvovirose no país, uns defendiam a eutanásia dos animais doentes, nós defendíamos que fossem devidamente tratados. Particpei na minha primeira reunião na Direção-Geral Alimentar e Veterinária (DGAV) e ainda hoje ali represento a LPDA em reuniões institucionais. Vencemos aquela luta, salvámos a vida de largos milhares de doces “Cãopanheiros”.

Vivi com entusiasmo os primeiros dias do resto da minha vida. Do núcleo inicial faltam já muitos, pedaços de mim, para eles toda a minha gratidão...

**AVPA** – *Quer referir nomes desses companheiros fundadores?*

**MCS** – Sim: a Leonor Galhardo, bióloga especializada em comportamento e bem-estar animal. Representou a Liga no Eurogroup for Animal Welfare, on-



de tinham assento, associações irmãs do espaço europeu. Fez o levantamento das melhorias a introduzir no Jardim Zoológico de Lisboa; interveio no Oceanário de Lisboa, no Zoo da Maia...

O Dr. António Maria Pereira, deputado do PSD, conhecido pela sua defesa dos direitos humanos e da causa animal; o seu apoio jurídico foi precioso, em especial no contexto de grupos de trabalho da Assembleia da República aquando da

preparação de legislação de bem-estar animal.

O deputado do PS, Dr. Coimbra Martins, que nos convidou a apresentar uma exposição no Parlamento Europeu, em Estrasburgo, sobre maus-tratos a animais de companhia. Relacionámo-nos com associações europeias e com elas aprendemos muito nesta luta comum.

O casal Porto, responsável pela nossa clínica veterinária, por eles gerida ao longo dos anos. A Dra. Célia Palha, a veterinária chefe durante mais de 35 anos. A Florbela Chaves, companheira de vinte e cinco anos de caminhada, noites sem fim a fazer cartazes para as manifestações contra as touradas, contra o uso de peles...

A Dra. Rosa Maria Albernaz, deputada do PS, um importante apoio no âmbito do grupo de trabalho que preparou a Lei da AR que proíbe toda a violência injustificada contra animais.

---

**AVPA** – *Somos hoje um país diferente: avanços, recuos, perspectivas de retrocessos inaceitáveis.*

**MCS** – Sim, tudo isso! Os animais foram sempre usados e abusados até à morte, não há limites para a crueldade humana! Avançámos muito mas há ameaças no horizonte... não passarão, somos milhões em todo o mundo, votamos, o poder político teme a força do voto.

### **Vencer. Perder. Insistir. Resistir**

**AVPA** – *Quando a Liga se estreou, estava praticamente tudo por fazer.*

**MCS** – Éramos tratados como extraterrestres. Promovemos exposições contra a crueldade sobre animais de companhia, de quinta e outros. Conseguimos a proibição da experimentação animal, com salvaguarda de casos em que estivessem vidas humanas em causa. Em 2016, foi proibido o abate de animais errantes, acabámos com as experiências animais para efeitos de ensino, lutámos pelo fim da experimentação em cosmética, pela proibição de peles em vestuário... marcas internacionais exibem rótulos de “Cruelty Free”, cadeias globais de vestuário vetaram o uso de peles nas suas colecções: Gucci, Burberry, Chanel, Calvin Klein, Armani, Prada: conquistas de movimentos globais, nós fizemos a nossa parte...

Os animais de companhia são hoje preciosos “instrumentos” de terapia para doenças do foro psíquico, neurológico, estados depressivos, autismo. Há hospitais – ainda raros – que permitem que os animais de estimação visitem os seus donos, designadamente quando se encontram em fase terminal.

**AVPA** – *É Presidente da Liga desde 1985! Quarenta anos é muito tempo...*

**MCS** – Aconteceu por acaso, ninguém quis assumir o cargo, elaborámos uma lista, ganhámos. Na verdade, tenho uma forte vertente ambientalista, embora os animais de companhia ocupem a maior parte do meu tempo, não por escolha, aconteceu.

**AVPA** - *Perdeu-se uma ambientalista, os animais agradecem! Quais os maiores problemas que a causa animal enfrenta?*

**MCS** – A urgência de clarificação da lei que criminaliza os maus-tratos a animais e que suscita dúvidas sobre a sua constitucionalidade; casos semelhantes têm decisões judiciais diferentes.

O abandono animal, cerca de 500 000 em 2023, a maioria são felinos. Muitos são recolhidos nos centros municipais e nas associações de protecção animal, todos sobrelotados: são mais de 300 associações de norte a sul do país, afogadas em dificuldades económicas para alimentar, esterilizar e cuidar dos animais que ninguém quer.

As causas? Desamor, muito desamor! Dificuldades económicas, despejos, morte dos tutores. Esterilizar massivamente é a palavra de ordem. Domestificados por nós, os animais não sobrevivem por si.

Autarquias e associações de protecção animal promovem campanhas de esterilização e adopção, apoiam famílias carenciadas, contam com a ajuda de milhares de voluntários, mas tudo é pouco quando falamos em números desta grandeza...

Outro grave problema animal e am-

biental para a humanidade e para o planeta: a produção animal em regime intensivo. Os animais são produzidos como se fossem peças para fins industriais, de forma anti-natural. Milhões de animais espreitam o sol pela primeira e última vez nas suas tristes vidas quando vão a caminho do matadouro. A criação intensiva agrava a emissão de gases de efeito estufa, acelera a desflorestação, envenena os lençóis freáticos, destrói a biodiversidade. Os antibióticos, as hormonas de crescimento, as toxinas passam e são absorvidos pelo nosso organismo. A redução do consumo de carne é um imperativo: para a nossa saúde (doenças cancerígenas, cardiovasculares...) para a saúde do planeta, para o combate global à fome. Sobre a criação extensiva de animais, fica a informação de que é mais amiga do ambiente e da nossa saúde.

**AVPA – Que fazer quando encontramos um animal abandonado, ferido, vítima de maus-tratos?**

**MCS –** Se o animal tiver placa identificativa ou microchip, ligamos ao seu tutor. Caso contrário, ligamos para a Polícia Municipal ou serviços municipalizados, a quem cabe, nos termos legais, tomar conta da ocorrência. O microchip só permite a identificação do animal se os elementos de identificação estiverem registados na base de dados nacional. O uso de uma placa na coleira com o número de telefone do tutor, ajuda ao final feliz do regresso a casa. Os maus tratos a animais são crime público, devem ser denunciados à polícia, de preferência com testemunhas.

Uma palavra especial para as autoridades policiais e para a sua cada vez maior sensibilidade para com os nossos patudos.

**AVPA – Há esperança no progresso da causa: Sim? Não? Nim?**

**MCS –** Há cada vez mais pessoas empenhadas na causa animal, gente a cuidar, a promover adições responsáveis.

Contudo, subsistem poderosos interesses que lutam pela perpetuação do status quo que lhes é favorável. Os lobbies das touradas, por exemplo, uma tradição cruel que os países civilizados há muito deitaram para o caixote do lixo da história.

Não podemos apagar as tradições, há que conservar a sua história para gerações futuras, em museus, por exemplo. A raça taurina não será extinta, touros e vacas viverão felizes em reservas e santuários. Tourada não é cultura, tourada é tortura!

**AVPA -** Sociedades humanizadas rejeitam estes espectáculos. Em todo o mundo restam sete países que permitem a realização de touradas: Portugal, infelizmente, é um deles; os restantes 188 países não permitem touradas. A Praça de touros de Barcelona é hoje o Centro Comercial Arenas de Barcelona, concorrido espaço cultural e de lazer. Idem com o Campo Pequeno. Conquistas saborosas que permitem a esperança. **A proposta de Orçamento de Estado para 2025 eclipsou cerca de 13 milhões de euros para a causa. Uma questão de metodologia, diz o Primeiro-Ministro...**

**MCS –** Sim, foram “apagados” 13 milhões de euros destinados à causa ani-

mal, anualmente alocados ao Instituto Nacional de Conservação da Natureza que os distribuía pelas associações de bem-estar animal de todo o país, para esterilizações, melhoria de instalações para animais, etc, etc. Já reunimos com os diversos grupos parlamentares, acreditamos que na votação da especialidade conseguimos reverter a situação.

### **AVPA- Sonhos por cumprir?**

**MCS** – A construção de um hospital veterinário em Oeiras para servir a população local, praticando preços equilibrados, de acordo com os rendimentos de cada um, com apoio gratuito aos tutores economicamente mais frágeis. Tudo me preocupa muito, não há datas para se iniciar o projecto do hospital. Repare, em Lisboa o Presidente da Câmara Municipal acaba de anunciar a criação de uma clínica veterinária para famílias carenciadas: Oeiras, um conceito modelo, não pode ficar para trás...

O sonho de um novo Abrigo para animais errantes - há 15 anos em cima da mesa da Câmara Municipal de Oeiras! Muitas dificuldades e vicissitudes depois,

temos o terreno em Tercena para a sua construção. Preocupa-me muitíssimo o facto de o espaço ser muito reduzido comparando com aquele de que dispomos hoje (Instituto Zoó-

filo Quinta Carbone). Trata-se de uma permuta de terrenos, o nosso espaço é imenso, situado no centro de Tercena, a Câmara pretende fazer dele espaços verdes. As condições para o novo Abrigo não são as melhores...

Um outro sonho é constituir uma Fundação para o animal, por forma a assegurar o nosso património e a sua gestão rigorosa; tudo o que se apurar reverte para a causa animal e ambiental.

**AVPA** – Falemos de Oeiras, do CED - Captura, esterilização vacinação e devolução às suas colónias dos gatos errantes. Programa da responsabilidade municipal.

Aldeia dos Miaus, Jardim Municipal de Oeiras: as cuidadoras queixam-se de que o espaço não é adequado para os gatos e que é urgente encontrar uma alternativa amiga dos animais. Falam da ameaça das cheias, cada vez mais intensas e frequentes, a Ribeira da Laje transborda e leva tudo à frente, gatos incluídos (já ocorreram situações de perigo com cuidadoras que ali se deslocaram em noite de temporal para salvar os seus animais de morrerem afogados). Defendem que urge encontrar um novo espaço, em Oeiras. Vedado, tranquilo, instalações condignas, com uma área reservada para isolamento de felinos com doenças contagiosas, como FeLV e FIV. As tradicionais Festas de Oeiras afugentam os gatos assustados com as multidões que “invadem” a sua casa e com os decibéis que os atordoam. Fogem, são atropelados, desaparecem. Oeiras pelos Animais não pode fechar os olhos a esta situação.



O Centro de Apoio Oficial da CMO – CRO - presta algum apoio às cuidadoras, mas não será suficiente: falta desparasitante, comida para as colónias, medicamentos: despesas que ficam a expensas das voluntárias que, por amor aos animais, lhes dão o seu tempo e, por arrasto, o seu dinheiro. Muitas vivem num sufoco, fazem rifas, sorteiam objectos pessoais, reinventam-se para esticar as suas magras pensões...

**AVPA – Que pensa desta problemática?**

**MCS –** As cuidadoras deveriam reunir-se, elencar todos os problemas e necessidades, elaborando um documento a apresentar numa reunião com quem de direito da Câmara Municipal, para serem discutidos os problemas que as consomem e encontradas soluções.

A LPDA está disponível, se entenderem que a nossa presença é benéfica, ajudaremos com o nosso know-how de muitos anos no terreno.

Sobre o trabalho de largas centenas de cuidadoras espalhadas pelo país, ao abrigo do programa governamental CED, não tenho quaisquer dúvidas que as despesas efectuadas neste contexto e que visam o bem-estar-animal são obrigação do Estado/Município e devem ser reembolsadas às voluntárias, devidamente justificadas e comprovadas. As voluntárias estão ao serviço 365 dias por ano, chova ou faça sol, os gatos têm que comer e ser tratados. Não é coisa pouca, implica muitos sacrifícios.

Este esforço financeiro cabe a um Estado que se quer compassivo, que se preocupa com o bem-estar animal e com a saúde pública. Trata-se de segurança e saúde pública, responsabilidade do

Estado. O esforço diário das cuidadoras reflecte-se na diminuição da proliferação das pragas, de doenças de animais, de limpeza dos espaços

das colónias. As cuidadoras não são nem devem ser financiadoras do CED, um programa amigo dos animais.

**AVPA –** Muito obrigada. Fica muito por abordar.

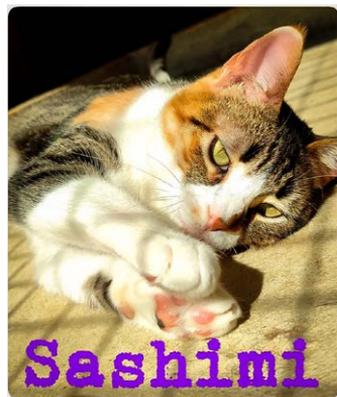
Os animais são nossos amigos, só têm o que lhes damos. São seres sencientes – sentem alegria, tristeza dor, stress, como nós...

Temos que viver juntos, tornemos esta caminhada o mais feliz possível, para nós e para eles! Sejam compassivos! Ainda que não gostemos particularmente de animais, vamos tratá-los com o respeito que todo o ser vivo merece.

Obrigada a todos os que fazem do mundo um lugar melhor!

Oeiras, Outubro 2024.

**(Contactos da LPDA: Sede: 21 457 84 13/  
Facebook – Liga Portuguesa dos Direitos do Animal)**



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

## Portugal já é membro da Associação Internacional da Castanhola – Castamusic

**N**os dias de 17 a 19 de outubro em Sevilha, foi oficializada a integração de Portugal na Associação Internacional da Castanhola – Castamusic, que somará a participação Lusa, nesta plataforma cultural formada por diversos países.

Esta estreita ligação foi tornada possível através da nomeação de Alejandra Gutkin como nossa representante nacional, graças ao seu percurso pioneiro na interpretação, formação e divulgação da arte das castanholas de concerto nos palcos Portugueses.

Através deste convite providenciado pelas fundadoras da Castamusic (Mar Bezana e Reyes León) este laço de cooperação artística irá propulsionar sinergias a nível Global com diversos países tais como Espanha, Itália, França, Alemanha, Argentina, México, Equador, Brasil, Colômbia, entre outros.

A missão central desta associação tem o objecto de destacar o papel da castanhola, promovendo a sua importância histórica, actual e futura, nos contextos da música clássica, da tradicional e da flamenca, bem como noutras fusões, incluindo o jazz, o rock e o pop.

O grande papel unificador que as duas mentoras deste projecto visam desenvolver, permitirá uma visão alargada do acervo musical existente a nível internacional, aproximando artistas dos mais diversos ramos performativos, com o objetivo comum de potenciar a divulgação desta arte, para novas lati-



tudes e novos públicos.

Além de seu papel como plataforma de apoio para profissionais e entusiastas, a Castamusic visa principalmente promover e fortalecer a cultura musical por meio da prática e divulgação da castanhola como instrumento de concerto. A título de exemplo, compositores de renome, como Luigi Boccherini, Wagner e Rimsky-Korsakov, integraram as castanholas nas suas obras.

Ao longo de três dias, o evento de oficialização da Associação levou a Sevilha um programa rico em atividades dedicadas à temática, das quais se destacaram masterclasses, galas de coros de castanholas, atuações de concertistas profissionais,

conferências, exposições, visitas guiadas e flashmob.

Entre outras actividades, a participação de Portugal esteve a cargo do Coro de Castanholas da EFO - Escola Flamenca de Oeiras, Associação Cultural cuja actuação ocorreu na Gala de Coros de Castanholas no Monastério de San Leandro.

Originária de Barcelona, Mar Bezana é a actual Presidente da Castamusic, sendo uma reputada concertista, também criadora do seu próprio método de ensino e das primeiras castanholas com luz a nível mundial. No cargo de Vicepresidente, Reyes León, natural de Sevilha, foi Prémio Sevillanía 2022, destacando-se também como concertista de castanholas, e pioneira na interpretação de marchas da Semana Santa. Alejandra Gutkin assumiu o papel de representante de Portugal da Castamusic, sendo para além de concertista, também fundadora e directora da EFO – Escola Flamenca de Oeiras, Associação Cultural.

*Alejandra Gutkin*

ASOCIACIÓN  
INTERNACIONAL  
DE LA  
CASTAÑUELA

Castamusic

SEVILLA  
17 AL 19 OCTUBRE 2024

GALAS CONCIERTOS RUTA  
EXPOSICIÓN CONFERENCIAS  
MASTERCLASSES FLASHMOB

colabora  
NO8DO  
Asociación de Sevilla

grau de imação [www.grau.pt](http://www.grau.pt)

**DESIGN**

- Gráfico  
Catálogos, brochuras, flyers  
Design de embalagens  
Criação de logótipos  
Design editorial  
Merchandising  
Estacionários
- Web  
Criação e manutenção de websites

**PRODUÇÃO**

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

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

## TERTÚLIAS de Atenção aos Outros, em OEIRAS

**C**AS. OEIRAS/IASFA e no Clube Alto da Barra (4.<sup>a</sup> feiras) e na Livraria-Galeria Municipal Verney (5.<sup>a</sup> feira):

2024.II, 14h30: Clube Alto da Barra, 06 de Novembro, 4.<sup>a</sup> feira, 14h30: homenagem póstuma José Galvão de Melo; o irmão general piloto-aviador Carlos Galvão de Melo foi escolhido pela Força Aérea como seu representante na Junta de Salvação Nacional.



de familiares, incluindo viúva Sara Farinha e neto Rui Farinha, dr. João Costa Ferreira, com quem esteve em Angola...



Livraria-Galeria Verney, 12.12, 5.<sup>a</sup> feira, 14h30: homenagem a general Ramalho Eanes, com topónimo em Oeiras recente;



Livraria-Galeria Verney, 14 de Novembro, 5.<sup>a</sup> feira, 14h30: apresentação do livro Militares Revolucionários, de coronel e dr. Alberto Ribeiro Soares;



CAS. Oeiras, 12.18, 4.<sup>a</sup> feira, 14h30: homenagem a general Tomé Pinto, com topónimo em Oeiras recente.



CAS. Oeiras, 27 de Novembro, 4.<sup>a</sup> feira, 14h30: apresentação do livro 25 de Novembro, reflexões, coordenação de M. Barão da Cunha, com apoio dos generais Tomé Pinto (confirmado) e Monteiro Pereira (a confirmar).



Em reserva: Apresentação de livro de dr. Mário Beja Santos sobre a Guiné; Homenagem ao general Figueiredo Valente, recentemente falecido e que adotou três crianças africanas quando esteve na Guiné.



M.B.C.

2024.12, 14h30: Clube Alto da Barra, 12.04, 4.<sup>a</sup> feira, 14h30: Homenagem ao fotógrafo Fernando Farinha, com participação

## Centro Internacional de Segurança Marítima



**A** Escola Superior Náutica Infante D. Henrique, localizada em Paço de Arcos, celebra este ano o seu centenário, finalizando as comemorações com a inauguração do Centro Internacional de Segurança Marítima, no dia 16 de Novembro, com visitas ao edifício, a partir das 9h30, demonstração de exercícios, às 11h, a inauguração propriamente dita, às 12h30 e *cocktail*, para encerramento, às 14h. Mas a Conferência Mesis'24 (Maritime Education, Shipping and Innovation Summit 2024), arranca no dia 13, com conferências e exposições de *startups* (empresas emergentes e recém-criadas, mas que ainda estão em fase de desenvolvimento), um alinhamento que prossegue similar no programa do dia 14. O seguinte dia, 15, será preenchido com uma visita social e técnica, com partida da Escola Náutica, às 9h, rumo a Belém, para depois dessa turística visita se fazer um cruzeiro no rio Tejo, a partir das 12h. Seguir-se-á uma visita à European Maritime Safety Agency, no Cais do Sodré, com posterior regresso à Escola Náutica, pelas 18h. Informações adicionais sobre a

Conferência Mesis'24, entre 13 e 16 de Novembro, no site oficial da Escola Superior Náutica Infante D. Henrique, em [www.enautica.pt/pt/conferencia-mesis-24-323/conferencia-mesis-24-1808](http://www.enautica.pt/pt/conferencia-mesis-24-323/conferencia-mesis-24-1808), onde se poderá consultar o programa completo, acrescentando-se ainda que “A Voz de Paço de Arcos” estará presente com uma exposição do seu acervo, bem como a atribuição dos prémios relativos ao Concurso de Fotografia Oeiras 2024, iniciativa anual da Associação Cultural “A Voz de Paço de Arcos”.

O Centro Internacional de Segurança Marítima (CISM) será uma infra-estrutura para formação prática de cursos em conformidade com a Convenção STCW (International Convention on Standards of Training, Certification and Watchkeeping for Seafarers) e respectivo Código, o qual estabelece as Normas de Formação, Certificação e Serviço de Quarto para Marítimos, nomeadamente quanto a Funções de emergência, segurança no trabalho, protecção, assistência médica e sobrevivência, especificamente nos seguintes requisitos:

- Requisitos mínimos obrigatórios aplicáveis à formação de familiarização, formação básica e instrução de todos os marítimos no domínio da segurança;

- Requisitos mínimos obrigatórios para a emissão de certificados de proficiência em embarcação de sobrevivência, embarcações de salvamento e embarcações rápidas de salvamento;

- Requisitos mínimos obrigatórios aplicáveis à formação em técnicas avançadas de combate a incêndios.

No Centro Internacional de Segurança Marítima, também haverá formação prática de cursos em conformidade com a Convenção STCW-F (International Convention on Standards of Training, Certification and Watchkeeping for Fishing Vessel Personnel), no que respeita à formação prática de segurança marítima para todos os tripulantes de navios de pesca.

Os equipamentos instalados estão certificados e respeitam o código da IMO “Fire Safety System Code” e “Life-Saving Appliances”, por forma a serem utilizados equipamentos certificados, tal como os utilizados nos navios.



13-16 nov  
2024

ESCOLA  
SUPERIOR  
NÁUTICA  
INFANTE  
D. HENRIQUE

100  
ANOS

**MESIS'24**  
**MARITIME EDUCATION,  
SHIPPING AND INNOVATION  
SUMMIT 2024**  
NAVIGATING THE FUTURE

Organized by

PLATFORM  
ZERO

AVANIMC

ESCOLA SUPERIOR  
NAUTICA  
INFANTE D. HENRIQUE

Para além da formação referida nas linhas anteriores, o Centro Internacional de Segurança Marítima, vai também, garantir a possibilidade de formação, nas áreas aplicáveis, no âmbito de trabalhos em altura, bem como na vedação de rombos e alagamentos.

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

### “O Jogo do Veneno/The Game of Poison”

**N**a Livraria-Galeria Municipal Verney, Sábado, 14 de setembro último, decorreu o lançamento de mais um livro do escritor e investigador literário, Ricardo Belo de Moraes: “O Jogo do Veneno/The Game of Poison”, a estreia de uma peça de teatro numa cuidada edição bilingue português/inglês, da Mental (2024), em grande formato, com ilustrações de Rodolfo Pimenta, design gráfico e paginação de Joana Torgal. Tradução pelo autor.

Ricardo Belo de Moraes salientou a importância afectiva do local escolhido para um momento especial – a Livraria-Galeria Municipal Verney fica no centro histórico de Oeiras, a terra onde nasceu, cresceu e onde tem fortes laços familiares e memórias.

O projecto resultou de um convite feito no contexto do Festival Mental (2024) que, anualmente, publica uma obra nova. Pediram-lhe que escrevesse poesia, prosa, o que quisesse tudo menos... Fernando Pessoa!

A acção decorre em dois actos e seis personagens; a trama oscila entre o drama, o romance policial e a comédia negra. Uma família elitista, preconceituosa, todos muito amigos, perfeitos. Abrimos um pouquinho a porta e mergulhámos no Reino da Aparência, todos em rota de colisão num mar de falsas e escorregadias relações familiares. Relações disruptivas num crescendo. Os diálogos são duros, cortantes,



diria que “mortíferos” pelo poder demolidor das palavras que matam por dentro.

A apresentação do livro coube ao Professor Armando Nascimento Rosa, dramaturgo e docente da Escola Superior de Teatro e Cinema do Instituto Politécnico de Lisboa que enalteceu a qualidade literária do autor e a sua capa-

cidade de concretização traduzida naquela obra.

Completaram o painel, três muito jovens actores que fundaram recentemente a companhia de teatro “100 Dramas”. Ricardo Balão, Maria Romana e Raquel Ferrado-sa que falaram da sua visão sobre o teatro, perspectivas e, naturalmente, deram a sua visão sobre relações tóxicas.

Querem fazer teatro em Oeiras, ficou no ar a possibilidade de estrearem entre nós a peça “O Jogo do Veneno”.

Sobre as notas biográficas do autor, remetemos para o Jornal “A Voz de Paço de Arcos” nº 50, de dezembro de 2023, onde foi publicada uma entrevista que nos concedeu - a mais longa entrevista publicada nos quarenta e quatro anos de vida do Jornal, disponível no nosso site: [avozdepacodearcos.org](http://avozdepacodearcos.org).

Parabéns, Ricardo Belo de Moraes.

*Margarida Maria Almeida  
(Artigo escrito nos termos do anti-  
go Acordo Ortográfico)*



## António Passaporte

**A**ntónio Pedro Passaporte nasceu no dia 24 de Fevereiro de 1901, em Évora, sendo filho do conceituado fotógrafo José Pedro Braga Passaporte, também natural dessa cidade alentejana, ele que era *photographo* da Casa Real (estatuto com aquela designação antiga, concedido pelo rei D. Carlos, em 1903). Foi com seu pai que António Passaporte desenvolveu o gosto e a arte da fotografia, naquela cidade, onde viveu até 1911, altura em que sua família foi para Angola, por decisão do seu pai, em resultado das tensões políticas e sociais que assolavam Portugal. Em solo angolano, também cresceu no meio de máquinas, câmaras escuras, salas de retoque, fotografias e chapas de vidro. Eram os tempos da Photographia Paris, o atelier do pai, de 1917 quanto à data de abertura, onde deu os primeiros passos na fotografia. Em termos de estudos, António Passaporte terá sido ensinado directamente por sua mãe, não tendo frequentado a escola local. O regresso a Évora aconteceu quando já havia completado 16 anos, onde talvez tenha assistido às primeiras sessões do animatógrafo ou a algumas das récitas do teatro amador que aí se realizavam com frequência, surgindo daí o seu interesse pela arte do teatro. Em 1919, voltou para Lisboa na companhia da família, com seu pai a abrir um estúdio fotográfico, enquanto os estudos do jovem Passaporte prosseguiram então na escola Ferreira Borges, onde concluiu o curso comercial. Participou

em muitas festas como artista de teatro, o que tornou manifesto o seu fascínio pela fotografia e, também, pelo cinema, onde sonhava ser actor. Em 1922, participou no filme “Estrela de Brilhantes”, rodado em Lisboa, Queluz e Monsanto, usando o nome artístico de Carret Passeport, tendo recebido alguns elogios da crítica, o que não aconteceu com o filme. No entanto, em termos de cinema, a sua baixa estatura condicionou os sonhos que tinha de vir a ser um galã da chamada sétima arte. A sua irrequieta personalidade e o ímpeto por novas experiências levaram-no a partir para Madrid, em 1923, quando era guarda-livros na livraria Férin, profissão que não se adequava à sua vivacidade, sempre tão sonhadora. Em Madrid, iniciou a carreira de fotógrafo, tendo a partir de 1924, a companhia de seu pai e do irmão, Bernardo, após o falecimento da mãe. Uma vez aí estabelecido, arranjou trabalho nos Laboratórios Cinematográficos Madrid-Films, onde conheceu a irmã do patrão, de nome Gregória Ascensión Calleja Blanco, com quem casou em Fevereiro de 1927. Depois, ainda em Espanha, foi para a Charles Alberty, empresa francesa onde era sócio trabalhador, embora sem capital, ocupando-se a vender papéis fotográficos e heliográficos. Esse trabalho, permitiu-lhe viajar muito por Espanha e Argentina, registando de forma intensiva, fotografias de paisagens e monumentos, as quais posteriormente, eram adquiridas pelo Ministério da Cultura e Turis-

mo Espanhol, cujo ministro era o general Primo de Rivera, visando tais aquisições a propaganda turística do território espanhol. Adquiriu uma posição muito privilegiada em Espanha, com a autorização que conseguiu do governo, para fotografar o interior de palácios e monumentos, tendo publicado muitos postais. Em 1939, regressou a Portugal, para fixar sua residência em Lisboa. Aqui iniciou, com o apoio de amigos, a sua actividade de fotógrafo profissional, aceitando encomendas publicitárias, de arquitectura, retratos de artistas e fotografias de montras, sobretudo da Philips, Fábrica Nacional, SNI (Secretariado Nacional de Informação), aqui com os primeiros postais coloridos que apareceram e da Câmara Municipal de Lisboa, a qual lhe encomendou, em 1944, uma reportagem sobre as fardas dos seus funcionários e, também, de diversas vistas da capital, como embaixadas, pavimentos em mosaico, chafarizes, serviços de limpeza e quartéis de bombeiros. Em 1940, montou a sua câmara escura e iniciou a produção de postais ilustrados, impressos a preto e branco, em papel fotográfico. A sua primeira

grande produção foi uma edição dedicada à Exposição do Mundo Português, de 1940, cujo sucesso obrigou a sua família a trabalhos redobrados para dar eficaz resposta às inúmeras encomendas. Acompanhado pela mulher e filhos que imprimiam, cortavam e esmaltavam as provas fotográficas, produziu milhares de postais que eram postos à venda, no regime de consignação, em papelarias, barbearias e casas turísticas. Após o sucesso das edições relativas a esse evento, teve muito trabalho encomendado, vindo de lojas e locais turísticos da Costa do Sol. Já na década de 50, António Passaporte percorria o país ao fim-de-semana, de carro, onde levava o material fotográfico que necessário fosse, nomeadamente um tripé-escada que tinha mandado fazer, com um sistema de fixação ao tejadilho do automóvel. Esta singular inovação permitia-lhe fotografar de qualquer ponto, para daí poder captar os melhores ângulos, fazendo jus à fama de “caçador de imagens”. O seu filho Rodolfo contou que o entusiasmo e empenho por encontrar sempre o melhor ângulo ou a melhor composição, o levavam a trepar por



*Santo Amaro de Oeiras, estrada marginal e a praia - Anos 50 (inícios) do século XX*  
Ref. [PT/MOER/MO/NF/002/000091]



*Oeiras, Largo 5 de Outubro*  
*Anos 50 (finais) do século XX*  
Ref. [PT/MOER/MO/NF/002/000147]



*Paços de Arcos, estrada marginal, curva junto ao jardim - Anos 40 (meados) do século XX  
Ref. [PT/MOER/MO/NF/002/000070]*

beirais, telhados, torres de igreja, sem olhar a perigos, com a mala de clichés ao ombro e máquina pendurada ao pescoço. No tejadilho do carro, conseguia fazer vistas de uma altura superior a três metros, essencial para espreitar por cima de eventuais obstáculos. Tinha uma grande tenacidade, não hesitando em subir a montanha mais alta, caminhar durante horas, mesmo pela cerrada neve, empoleirar-se em qualquer telhado, trepar a muros, escalar rochedos, em busca da perfeição, do ponto de vista em superior interesse, da hora do dia que fosse a mais adequada. Trabalhava sempre com grande entusiasmo, com ele próprio a transportar as máquinas fotográficas. Procurava os dias e as horas em que ruas estavam desertas, como por exemplo, os domingos de manhã. Preferia fotografias sem pessoas porque os monumentos, dizia com ironia, nunca se queixavam de surgirem menos bem aquando das revelações fotográficas. António Passaporte tinha notória preferência quanto aos processos de melhor qualidade, usando por vezes, métodos artesanais de produção,



*Paços de Arcos, vista parcial sobre a doca Anos 50 (inícios) do século XX  
Ref. [PT/MOER/MO/NF/002/000018]*

menos rentáveis, mas que lhe garantiam os melhores resultados. As encomendas subiram bastante e a capacidade da empresa ressentiu-se, tornando-se insuficiente para responder aos pedidos de postais, com a produção estando muito atrasada em relação às imensas solicitações. No entanto, os clientes sabiam de antemão que o prazo de espera era bastante razoável. Recuando à década de 40, foi então que se dedicou a fazer um levantamento fotográfico do país, mais focado no litoral, o qual possuía evidentes turísticas potencialidades e uma vincada herança patrimonial e histórica. Fotografou cidades e vilas, paisagens, monumentos, festas populares e religiosas, durante cerca de duas décadas. A sua última reportagem completa de uma cidade aconteceu na Covilhã, no inverno de 1961. A partir de 1965, não conseguiu fazer face à concorrência, data em que surgiu um movimento de fotógrafos, liderado pelo editor do Porto, Perpétuo Socorro, o qual reduziu bastante o preço de revenda do postal. Este passou de 1,50 escudos para 1,20. Passaporte, desanimado, alegou que os



*Caxias, vista parcial e prolongamento da costa  
Anos 50 do século XX*

*Ref. [PT/MOER/MO/NF/002/000169]*

clientes preferiam um preço baixo à boa qualidade. Desde então, limitou-se a fotografar os palácios nacionais e castelos, uma vez que a qualidade técnica da sua marca lhe permitira obter autorização para registar o seu interior, ainda com o exclusivo da venda de bilhetes postais ilustrados dos mesmos. Entretanto, de forma progressiva, foi abandonando a prática da fotografia, a partir de 1965, vindo a encerrar, com desânimo, a agência Fototécnica Loty, designação da sua empresa, arrumando as máquinas fotográficas. Passou a escrever as suas memórias e fazendo investigação às origens da sua família. Faleceu em Lisboa, a 18 de Fevereiro de



*Caxias, um trecho da estrada marginal, vendo-se o farol da Gibalta - Anos 50 do século XX*

*Ref. [PT/MOER/MO/NF/002/000172]*



*Algés, vista parcial e a praia  
Anos 50 do século XX*

*Ref. [PT/MOER/MO/NF/002/000163]*



*Algés, vista parcial e aspecto da praia  
Anos 50 do século XX*

*Ref. [PT/MOER/MO/NF/002/000161]*

1983, aos 82 anos de idade, atingido por uma doença que afectava a memória. O seu legado, por essa altura, era enorme: centenas de colecções editadas, milhares de negativos e mais de um milhão de postais em depósito.

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

*Imagens cedidas pelo Serviço de Arquivo  
Municipal, Município de Oeiras*

## Visita Guiada - Carlos Morgado

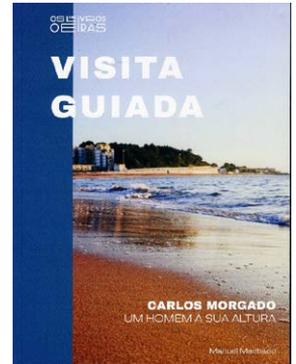
A biografia de Carlos Morgado, de autoria de Manuel Machado, intitulada “Visita Guiada-Carlos Morgado, um homem à sua altura”, publicada pela CMO, e com o produto da sua venda a ser destinado à solidariedade, foi apresentada no passado dia 24 de outubro.

O Salão Paroquial de Nova Oeiras, que não é pequeno, encheu-se de centenas de amigos que lhe quiseram testemunhar o seu reconhecimento pela sua dedicação à terra que o acolheu há mais de 50 anos.

No desporto, na solidariedade, na política autárquica, isto é na vida dos oeirenses, a sua ação foi sempre dedicada aos outros, daí ser de toda a justiça o “OBRIGADO”, e os abraços que lhe fo-



ram dedicados. O jornal A Voz de Paço de Arcos associa-se a esta manifestação de reconhecimento com o seu “MUITO OBRIGADO CARLOS MORGADO”.



*Texto: José Marreiro  
Fotografia de Carlos Ricardo*

## O Abraço que abraça - São Correia

**D**o Livro “Abraço”: Capítulo I. Abençoada Sou: “(...) acredito em amanhães melhores, na luta e no trabalho árduo para lá chegar, e cada vez mais me incomodam as injustiças, a desigualdade, a falta de oportunidades, o carreirismo e a filha da putice que cala, cega e paralisa guardo em mim muitas vidas muitas pessoas muitos momentos. sou eternamente grata. abençoada sou ”.

Era setembro, domingo 22. Caxias. A São Correia marcara encontro com os amigos na rua que há muito é a sua e da sua família. Ninguém quis falhar o emotivo lançamento deste livro singular. A São Correia está fisicamente “presa” a uma cama, passaram já quatro anos. Com esclerose lateral amiotrófica, a São viaja, voa livre como uma ave por onde quer, defende causas, apoia pessoas, lê os jornais, está informadíssima! Tudo com a ajuda preciosa de um poderoso computador adaptado, ao seu serviço 24 por dia.

Falamos de um livro de memórias da sua meninice, da sua cidade natal, nas antípodas da Lagos que hoje conhecemos, era o tempo da pobreza extrema, da fome, também tempo em que todos se conheciam, todos envolvidos por uma gigante teia solidária de “vizinhte” á maneira das famílias alargadas.

O livro cheira a maresia, a funcho, a esteva, a serra. Viramos a página e pisamos a areia molhada, mais à frente comemos uma fatia do bolo ainda



quente, acabadinho de fazer pela avó Aldegundes, ficamos, a páginas tantas, tristes por o retrato da avó dlim-dlim não ter saído na “Crónica Feminina”, a revista “Gente” da época que fazia a delícia do público feminino. Mais uns meses de vida, teria acontecida a festa dos 100 anos, o retrato da avó dlim-dlim (que incrível nome!) teria sido publicado com a pompa e circunstância devida a uma centenária. Doces avó as tuas, São Correia!

O livro fez-se à estrada com o querer da São Correia e da sua amiga de sempre: a Cristina Taquelim. Editado pela Chão Nosso, teve o apoio das Bibliotecas Municipais de Lagos e de Oeiras. As ilustrações – lindíssimas



- são da Catarina Bico que captou a “alma” daquelas personagens mágicas desenhadas com pinceladas vibrantes pela autora. São Correia, uma escritora inovadora, transgressora, divertida, terna, depurada, agridoce.

Obrigada, São Correia, por este “Abraço” tão “abraçador”. Muitos Parabéns! Quem sabe um outro livro chegará? Retratos de gente sofrida e valente, marginalizada pela cor da pele, um livro com sabores de África... quem sabe?

(Sobre a nota biográfica do autor, remetemos para o Jornal a Voz de Paço de Arcos n. 47, de junho de 2023, onde foi publicada uma entrevista que nos concedeu, disponível no nosso site: [avozdepacodearcos.org](http://avozdepacodearcos.org).)

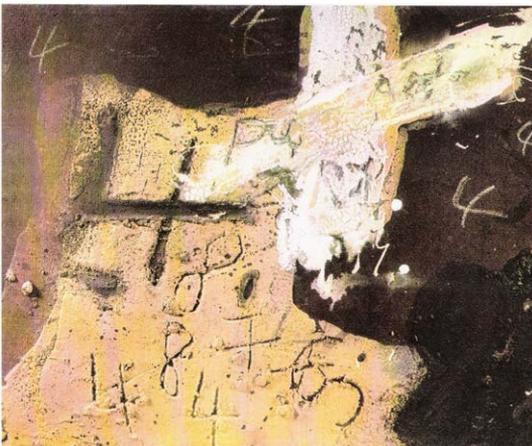
*Margarida Maria Almeida  
(Artigo escrito nos termos do antigo  
Acordo Ortográfico)*

### Em direcção ao Mundo sem objectos

**M**estre Tàpies, na sua infinita bondade/sabedoria, sobe as escadas no seu atelier lentamente, para uma visão de conjunto. Lá em baixo, várias telas com cerca de 3 metros por 2, cada. Uma casa que outrora era um convento, serve agora de moradia e também estúdio do mais importante pintor vivo - morreu em 2012, com 88 anos.

A austeridade deste local nota-se a léguas - e tem tudo a ver com a personalidade do mestre. Isto era o que, bem vistas as coisas - todos os grandes pintores deveriam ter: as mínimas condições de trabalho - mais o oxigénio de um pintor: muuuito silêncio. Mas entretanto, do mundo da arte foi feito o shift absoluto para o Cinema - e as “estrelas da companhia” são neste momento outras bem diferentes... pouco conhecimento para muito mediatismo.

A pintura de Tàpies voa nos limites da abstracção - para um rumo qualquer, não se sabe muito bem qual.



*Pintura de Antoni Tàpies*



E a sua veia catalã sempre fez frisson dentro de Espanha, sendo bem visível o embaraço quando o príncipe lá teve de lhe dar uma medalha, este que era a bandeira intelectual da Catalunha em relação ao poder central de Madrid.

Mas falemos então do significado em termos de Economia desta obra imortal. Acho piada à pressa da China em copiar o capitalismo selvagem, sendo neste momento a tal “Fábrica do mundo”: muita poluição para muito lucro. Os EUA acordaram agora - mas tal como acontece com a validade do dólar; já vão tarde.

Fico banzado quando entro numa loja “dos chineses” e lá vejo inúmeros objectos que nunca na vida serão vendidos, por uma questão de números: poucos clientes para tanta coisa repetida. Igualmente a guerra ao Budismo Tibetano deu nisto: reproduções de Buda por todo o lado: as autoridades chinesas não querem Dalai Lama vivo - mas não se importam assim muito com o Lucro que o Budismo traz, a nível global para a sua economia. Incrível contradição capitalista do maior país “comunista” do planeta Terra !

Mas não é só aqui que este nosso falso sistema de valor falha: nos supermercados os produtos que voltam para trás/são destruídos é gigante, pois os alimentos têm um prazo de validade muito curto, mesmo.

Tàpies não precisa de objectos que já



*Tàpies*

existam - ele mesmo faz os seus próprios objectos - pinturas e esculturas inclassificáveis, atitude que contradiz o sistema da arte baseado em coisas ainda vendáveis - enfim: o mais abstracto dos pintores abstractos continua a surpreender e inovar.

Com este novo paradigma, surge um fenómeno curioso: o da colecção do mesmo objecto por parte das stars/influencers do nosso tempo, de forma e cor um pouco diferentes:

. Elton John: óculos

. Jamiroquai: chapéus

Já eu, em vez de objectos inflacionados, vou ali à loja do chinês e compro cachecóis por 7€ / gorros por 8€ e óculos de sol por 5€. Mesma diversidade por um preço irrisório! Incrivelmente, as lojas de chineses têm produtos com melhor design do que as Zaras - e preços relativamente mais em conta.

Ao ter colocado um preço por objecto bastante mais baixo de um modo generalizado, o comércio tradicional caiu na

sua maior armadilha: a competição deu na ditadura do mercado - e destruiu a sua maior margem de Lucro, talvez para sempre. Várias marcas fazem agora concorrência umas às outras, dentro de uma mesma loja - marca/bandeira. Incompreensível - mas, aparte o mundo Apple - totalmente previsível.

Tal como diziam de um dos criadores da Bossa Nova: “Melhor que o silêncio absoluto - só João Gilberto”; também se pode dizer de Tàpies: “Melhor que o vazio total, só uma nova tela de Antoni Tàpies”.

Os Génios têm sempre, mais tarde ou mais cedo, razão - em qualquer disciplina e/ou ciência.

Obrigado, mestre Antoni Tàpies.

Francisco Capelo - discípulo de Tàpies, sociólogo.

*Francisco Capelo*

*(escreve de acordo com a antiga ortografia)*

*Crédito do Autor: 4RT.pt*



*“Ode ao Silêncio” de Francisco Capelo*

### “No silêncio das palavras”

**2**9 de janeiro de 1972. O dia amanheceu escuro. O mar estava revolto. A praia parecia pincelada a diversos tons de cinzento, longe da cor dourada do verão.

A minha mãe caminhava com dificuldade, procurando apoio em tudo o que encontrava sempre que uma contração lhe comprimia o baixo ventre. Pelas suas contas, ainda faltavam umas semanas para o meu nascimento, mas parecia que o mundo ia explodir na sua barriga.

Quando já estava perto de casa, os seus gritos de dor chamaram a atenção das vizinhas, que rapidamente perceberam o que estava a acontecer. A mais experiente de todas assumiu a voz de comando. Fizeram a minha mãe entrar na nossa casa humilde. Acenderam a fogueira na cozinha escura e húmida e aqueceram água. Trouxeram alguns cobertores, uma bacia e trapos.

E foi assim que eu vim ao mundo: pelas mãos de uma velha parteira, numa cozinha fria e escura, num dia de chuva.

E logo o meu destino foi traçado: “Algo se passa com esta criança!” – ex-

clamou a parteira assim que me pegou em suas mãos. Isto porque eu não chorei, apenas abri muito os olhos, com a admiração de quem vê algo pela primeira vez!

E esse instante marcou e determinou a minha vida, pelo menos os anos que se seguiram. Da minha primeira infância, guardo as memórias de mim própria, encostada aos cantos, brincando com a boneca de trapos que encontrei na lixeira, sem cabelo e com apenas um olho, que se tornou a minha melhor amiga. As outras crianças, em grupos, olhavam para mim e cochichavam entre si: “é esquisita”. Mesmo os adultos comentavam com a minha mãe: “Agnes, a menina é atrasadinha. Ela não diz uma palavra!”. A minha mãe encolhia os ombros e respondia: “Há crianças que começam a falar mais tarde.”

Mas do que jamais esquecerei são os passeios à beira-mar de mão dada



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

com a minha mãe e as brincadeiras na areia sempre que o tempo o permitia. E o cheiro a mar! Ah, o cheiro a mar, que me invadia e renovava as minhas forças e a minha esperança!

Ninguém se atrevia a perguntar pelo meu pai, pois era assunto proibido. Assim como ninguém fez questões quando a barriga da minha mãe começou a crescer novamente.

Eu tinha 5 anos quando, atónita e silenciosa, assisti ao parto da minha irmã. A azáfama da parteira e das vizinhas na velha cozinha escura e húmida. Mas quando a vi, a minha irmã, tão pequena, tão frágil, olhando para mim com curiosidade, um amor tão grande que não cabe dentro do peito explodiu dentro de mim. Assim como a resposta às minhas preces: não mais ficaria sozinha! Ali estava a minha irmã, futura companheira de brincadeiras, de travessuras, de segredos partilhados. Sabia, bem fundo no meu íntimo, que ela nunca me abandonaria. E também não pude evitar pensar o que diriam os outros quando vissem a minha irmã: a bebé mais bonita do mundo!

Certa noite, um cheiro a queimado acordou-me. Quando me aproximei da cozinha escura e húmida, um mar de chamas consumia-a. Olhei de re-

lance para o berço onde a minha irmã dormia pacificamente. Procurei pela minha mãe, mas não a encontrei em lado algum. Pousei o olhar nos poucos cobertores da minha cama e não tive nenhuma dúvida: coloquei-os em cima das chamas, conseguindo, assim, controlá-las. Porém, o fumo sufocava-me a garganta. E, uma vez mais, não tive dúvidas: peguei na minha minúscula irmã ao colo e levei-a para fora de casa, pondo-nos a salvo.

Os vizinhos acorreram, preocupados, fazendo um grande alarido. Da minha mãe nem sinal. Só voltei a vê-la depois, já no hospital, após ter sido examinada minuciosamente. Ela abraçou-me com toda a força e as suas lágrimas cobriram a minha face.

Todos estavam estupefactos: como é que uma menina de 5 anos, “atrasadinha”, tinha conseguido apagar o fogo e salvar a irmã?

Mas foi o diagnóstico médico que aumentou a perplexidade de todos: a Olívia é surda.

E eu olhei para cada um deles, dos que me maltrataram e me puseram de parte, com a confusão nos olhos, para encontrar a piedade nos deles!

*Olga Resi*



LAVANDARIA

OS ARCOS

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

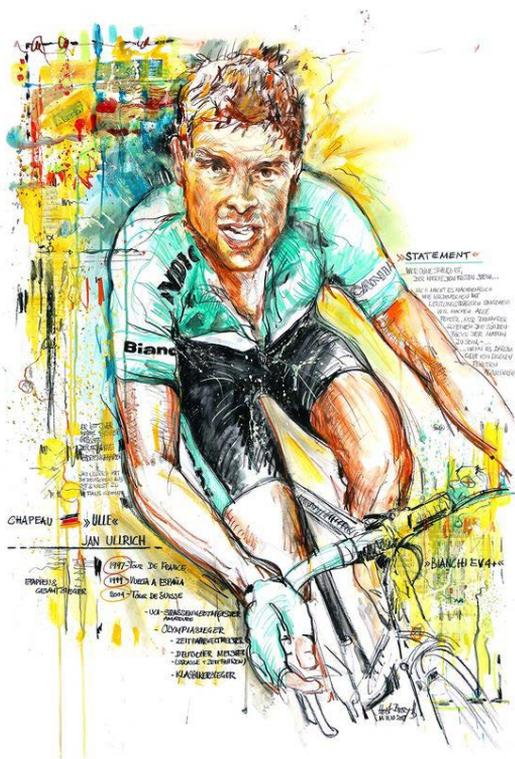
RUA PATRÃO JOAQUIM LOPES, 15  
PAÇO D'ARCOS

TELEF. 214 436 731  
2780 OEIRAS

## La Vuelta (Continuação do número anterior)

**A** Espanha é o país com o registo maior de triunfos na *Vuelta*, 32, seguida da França (9), Bélgica (8), Itália (6), Suíça (5), Eslovénia (4), Reino Unido e Alemanha (3), Colômbia, Países Baixos e EUA (2). Com uma vitória, encontram-se Rússia, Irlanda e Cazaquistão. Portugal tem como melhor classificação final, o 2º lugar de Joaquim Agostinho, em 1974. Num dado estatístico com maior destaque, 54 é o número de edições em que houve presença portuguesa (a primeira em 1945), apenas atrás de Espanha (79), Bélgica (74), França (71), Itália (70), Países Baixos (67) e Alemanha (58). Em termos de vitórias à geral, Roberto Heras e Primož Roglič (o

vencedor em 2024) têm 4, seguidos pelas 3 de Tony Rominger e Alberto Contador. Dois triunfos para Gustaaf Deloor, Julián Berrendero, José Manuel Fuente, Bernard Hinault, Pedro Delgado, Alex Zülle e Chris Froome. Mais pódios finais para Alejandro Valverde, com 7 (embora só uma vitória), à frente de Roberto Heras (6) e Luis Ocaña, Pedro Delgado e Primož Roglič (todos com 5). Nas vitórias em etapas, destacam-se Delio Rodríguez (39), Alessandro Petacchi (20), Rick Van Looy e Laurent Jalabert (18). Aqui, o domínio espanhol é evidente: 566 face às 234 etapas ganhas por belgas e 190 por italianos, com Portugal a ter onze. Os vencedores portugueses foram Joaquim Agostinho (3), João Rebelo (2) e João Lourenço, José Carlos Sousa Cardoso, Alves Barbosa, Sérgio Paulinho, Nelson Oliveira e Rui Costa (todos com 1). Alex Zülle liderou a prova durante 48 dias, mas Primož Roglič, ainda em actividade, vem logo a seguir, com 42, enquanto Joaquim Agostinho é o único português a ter liderado a *Vuelta*, por 5 dias, em 1976. Nas etapas com chegadas de montanha, José María Jimé-





nez, destaca-se com 7, embora o maior vencedor final nas camisolas dessa especialidade tenha sido José Luis Laguía, com 5 edições finais. O vencedor de maior juventude, à geral, foi Angelino Soler, com 21 anos, em 1961, enquanto o mais velho tinha 41 anos, Chris Horner, em 2013. Em 2024, alguns dos principais nomes da actualidade não marcaram presença, como os três primeiros classificados no *Tour* deste ano (Tadej Pogačar, Jonas Vingegaard e Remco Evenepoel). O esloveno Primož Roglič venceu a prova pela quarta vez, à frente do australiano Ben O'Connor e do espanhol Enric Mas. O português João Almeida, outro dos favoritos à partida, em Lisboa, desistiu após a etapa 8, devido a Covid-19, estando em 3º da geral (a 14 segundos de Roglič), antes de começar a ter os sintomas que o forçaram à desistência da prova.

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

**Créditos:**

*Pintura de Jan Ullrich, vencedor em 1999:  
Horst Brozy - horst-brozy.de*

*Sepp Kuss, vencedor em 2023, durante a  
Vuelta 2024, em Belém:  
Fotografia de Ana Amorim*

*Mikel Bizkarra na Vuelta 2024, em Paço de  
Arcos:  
Fotografia de Natércia Barral Correia - face-  
book.com/NaterciaBarralCorreiaTe*

*Primož Roglič, vencedor em 2024:  
Fotografia de lavuelta.es*



CONSULTORIA DOCUMENTAL

APOIO A IMIGRANTES

Serviços de Confiança

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

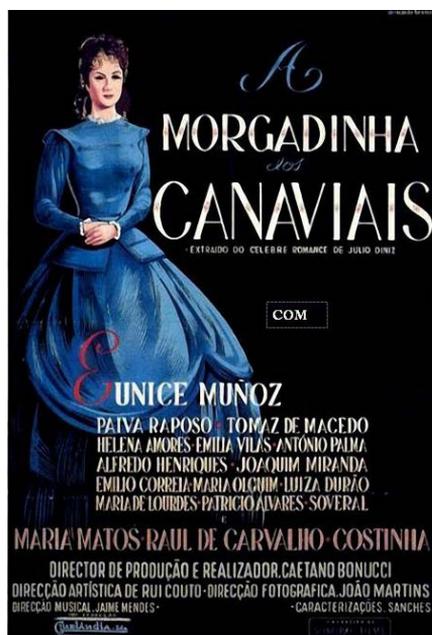
Centro Comercial Carcavelos - piso -1 lj. 4 | [www.ssdocumental.com](http://www.ssdocumental.com) | 2ª a 6ª das 09 às 18h - Sábados sob marcação

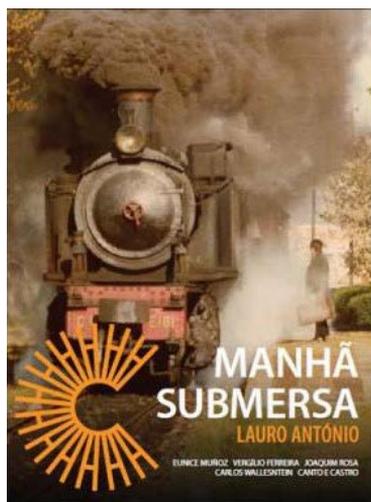
## Eunice Muñoz

**E**unice do Carmo Muñoz nasceu na Amareleja, concelho de Moura, no dia 30 de Julho de 1928. Tem origens numa família, onde pais e avós eram actores de teatro e artistas de circo, sendo filha de Hernâni Cardinali Muñoz e de Júlia do Carmo (mais conhecida como Mimi Muñoz) e irmã de Hernâni do Carmo Muñoz e de Francisco Fernando do Carmo Muñoz. Estreou-se no teatro desmontável da família, a Troupe Carmo, com apenas 5 anos, interpretando a cantiga “Uma porta e uma janela”. Eunice fez a primeira classe na estrada, com o apoio da mãe, conseguindo depois estudar, já em Lisboa, nos dois anos seguintes, concluindo a quarta classe em Coimbra. Os estudos prosseguiram em Fornos de Algodres, onde a família Muñoz desmontou, em definitivo, o teatro, dedicando-se a partir daí à actividade de empresários, representando diversos conjuntos de variedades. Em 1941, com 13 anos, Eunice fez a sua estreia no Teatro Nacional D. Maria II, na peça “Vendaval”, de Virgínia Vitorino, com a Companhia Rey Colaço/Robles Monteiro. O tenor Sales Ribeiro observara a jovem em actuação com seus pais e lembrou-se de a propor ao saber que seriam precisas jovens actrizes para essa peça. O seu talento foi, de imediato, reconhecido e muito admirado por Palmira Bastos, Raul de Carvalho, João Villaret e pela própria Amélia Rey Colaço, o que lhe permitiu uma rápida integração nessa Companhia. Em 1943, contracenou com Palmira Bastos em “Riquezas da Sua Avó”, uma comédia espanhola, então aportuguesada por Ascensão Barbosa, José Galhardo e Alberto Barbosa, ao que



se seguiu, no ano seguinte, “Labirinto”, de Manuel Pressler. No verão desse ano, protagonizou a opereta “João Ratão”, ao lado de Estêvão Amarante. Continuou a coleccionar sucessos, ao lado de Maria Lalande e Irene Isidro, em “Raparigas Modernas”, de Leandro Torrado, sendo ainda dirigida por Maria Matos, em “A Portuguesa”, de Carlos Vale. Já a frequentar a Escola de Teatro do Conservatório Nacional, celebrizou-se em “A Casta Susana”, de Georg Okonkowiński. Terminou o Conservatório, em 1945, três anos depois de aí ter entrado, com





média final de 18 valores, popularizando-se nesse ano, no palco do Teatro Variedades, com Vasco Santana e Mirita Casimiro, na peça “Chuva de Filhos”, de Margaret Mayo. Em 1946, estreou-se no cinema, através do filme “Camões”, realizado por José Leitão de Barros. Com esta interpretação, Eunice Muñoz ganhou o prémio do Secretariado Nacional de Informação (SNI), premiando a melhor actriz cinematográfica do ano. “Um Homem do Ribatejo”, do mesmo ano, de Henrique Campos e “Os Vizinhos do Rés-do-Chão”, de 1947, de Alejandro Perla, foram os trabalhos que se seguiram. Nesta altura, casou-se pela primeira vez, com o arquitecto Rui Ângelo de Oliveira do Couto, de quem teve uma filha, Susana de seu nome. Em 1948, regressou ao Teatro Nacional, para protagonizar “Outono em Flor”, de Júlio Dantas, a que se seguiu, “Espada de Fogo”, de Carlos Selvagem, encenado por Palmira Bastos e a ser um retumbante êxito. Trabalhou novamente no cinema, ao ser a protagonista de “A Morgadinha dos Canaviais”, de Caetano Bonucci e Amadeu Ferrari, em 1949, adaptado do romance homónimo de Júlio Dinis. Teve participação ainda, no filme

“Ribatejo”, de Henrique Campos, voltando aos palcos, em 1950, fazendo a revista “O Disco Voador”, no Teatro Maria Vitória e a comédia “Ninotchka”, de Melchior Lengyel, onde contracenou com Igrejas Caeiro, Maria Matos e Vasco Santana. Em 1951, ingressou na Companhia do Teatro Ginásio, dirigida por António Pedro, salientando-se dessa época, “A Loja da Esquina”, de Edward Percy. Passou pelo Teatro da Trindade e retirou-se por quatro anos da actividade teatral, para grande admiração dos jornais, críticos e público. Mas a sua reaparição aconteceu mesmo, em grande estilo, com “Joana d’Arc”, de Jean Anouilh, no palco do Theatro da Avenida. Perfilaram-se multidões pela Avenida da Liberdade, desejosas de obter um bilhete para ver Eunice, a qual era aclamada como genial, pela crítica, com esta a atribuir-lhe, em 1955, o Prémio da Crítica, pelo seu desempenho nessa peça. A 6 de Fevereiro de 1956, casou-se pela segunda vez, em Lisboa, com o engenheiro Ernesto Borges, tendo quatro filhos desse casamento: Joana, António, Pedro e Maria.

(continua no próximo número)

*Luís Amorim*

*(escreve de acordo com a antiga ortografia)*

*Créditos:*

*Retrato de Eunice Muñoz*

*(acrílico sobre tela, 25x35 cm), por Sofia Simões  
sofiasimoes.pt*

*Poster de filme:*

*“A Morgadinha dos Canaviais” (1949),  
Cinelândia*

*Poster de série de televisão:*

*“Manhã Submersa” (1979), Sonoro Filme*

## Um campo de futebol que não serve para jogar futebol

**N**um mundo em que é tão difícil resistir ao sedentarismo e ao apelo viciante dos telemóveis, é fantástico, quase comovente, ver uma coisa tão simples como crianças a brincar na rua.

Há um campo de futebol, no Parque dos Poetas, junto ao estádio Mário Wilson da ADO, onde éramos muitos. À semana, o pessoal saía das aulas e ia para lá. Aos fins de semana, 20, 30, às vezes 40 miúdos juntavam-se ali a jogar à bola. Pais com filhos, miúdos pequenos, jovens de todas as idades, até “jovens” da minha. Fazíamos equipas, definíamos regras - jogos de 7 minutos ou 2 golos para dar lugar à próxima equipa - passávamos a tarde ali. Amigos e amigas

que não jogavam ficavam à volta. Pú-nhamos música, falávamos, ríamos, jogávamos, éramos uma comunidade.

Agora isso já não acontece. Não porque os tempos tenham mudado, tudo o que contei passava-se há pouco menos de 6 meses.

Agora não acontece porque foi feita uma intervenção no campo e ele ficou muito diferente. A intenção foi das melhores, fazer uma homenagem a Mário Wilson. O piso foi substituído, de um sintético mole para alcatrão e do verde para um padrão colorido. O alcatrão, como está, é impraticável para as quedas habituais nos jogos mais intensos. E o padrão colorido não permite distinguir os membros das equipas pelas cores da camisola.

Resultado: já quase ninguém joga naquele campo. Muitos dos que ali estávamos perdemos o contacto uns com os outros. E o pessoal dividiu-se, uns pelo campo da polícia, outros pelo campo junto ao jardim de Paço de Arcos, mas a maioria foi para casa, de volta ao telemóvel.

Mário Wilson não é da minha geração, mas merece todas as homenagens. Esta, acaba por ser fruto e vítima do seu tempo - o privilegiar da forma ao conteúdo, da imagem à essência, um campo de futebol que não serve para jogar futebol. Talvez, a maior homenagem a Mário Wilson fosse deixar os miúdos brincar na rua.



*Miguel Partidário*

## O espelho da alma

**D**e algumas feiras populares, para além de carroceiros, carinhos de choque, churros, farturas, rifas, o castelo-fantasma, e muitas outras coisas gostosas, vou destacar a casa-dos-espelhos. Muitos dos nossos leitores, provavelmente não terão ido a nenhuma destas feiras. A quem não saiba, também deve ser explicado o que é a casa-dos-espelhos, ou o que foi, pois ela talvez tenha desaparecido das feiras. Então, eu saudosista, explico que a casa-dos-espelhos era um pequeno compartimento nu de mobiliário, numa das barracas, apenas com alguns espelhos rectangulares altos, colocados em vários locais das quatro paredes. Coisa simplória, como se vê, mas o que tornava este conjunto uma das atracções das feiras, era ser muito divertido o que se podia fazer nele. Os espelhos eram côncavos, uns, convexos, outros e, variando o grau de convexidade ou concavidade, quem se pusesse em frente de um deles, a sua imagem distorcia-se, ora ficava mais alto e fininho, ora mais baixo e gordinho. Só isto! Acreditem ou não, mas sendo só isso, conseguiam-se risos, por vezes quase até às lágrimas. Crianças, jovens, velhos, homens e mulheres, riam-se de si próprios, sozinhos ou em grupo. Os espelhos, não sendo mágicos, conseguiam através de leis naturais de fenómenos ópticos, tornar reais os desejos de muita gente. Os baixinhos e gordos viam-se no espelho como altos e magros; o mesmo acontecia aos

altos e magros que se podiam imaginar como gordos e baixos. E graças aos vários graus de distorção podiam imaginar-se conforme a sua vontade. Mas, nem tudo eram rosas! Passados os risos, quando se saía da casa-dos-espelhos, como tudo voltava a ser como era, afluía ao pensamento de cada um a dura realidade. Quem continuava gordo e baixo, sentia-se mal na sua pele; e o mesmo acontecia aos altos e magros, embora nestes não fosse tão importuna a situação, talvez até criasse neles um certo orgulho; os muito altos e muito fininhos talvez não gostassem de ser assim. Mas todos eram como eram! Gostassem ou não! Até os espelhos planos, ou a reprodução exacta das nossas formas numa simples fotografia, que mostram a realidade, nos fazem pensar. Uns acham-se favorecidos. Outros tinham uma opinião diferente de si e não gostam da realidade, impressa ou no simples olhar... Ao tirar o Cartão de Cidadão, eu, Leonardo Saraiva, fiquei muito impressionado, pois pensava ser um homem muito belo, e na fotografia, nem reconheci aquele velhote cheio de rugas, com as sobrelanceiras peludas, papos por baixo dos olhos... Pese embora cada um de nós se ache diferente, para melhor, a máquina do Registo Civil costuma ser imparcial, só regista o que vê. Mas como fiquei chateadíssimo, re-



solvi inventar um novo tipo de espelho que nos proporcionasse o prazer de, quando nele nos víssemos, nos sentirmos como achamos que somos, ou como gostaríamos de ser, mesmo que não seja assim que sejamos. Espelho esse, que mantivesse em nós essa impressão, sempre que nos olhássemos nele, mantendo-se essa imagem favorável, mesmo depois, em quaisquer fotografias que nos retratassem, incluindo as tiradas pelas horríveis máquinas do Registo Civil. Comprei um vidro transparente, pintei-lhe uma das superfícies com uma tinta para espelhar, e fiquei com um belo espelho. Contudo, se ficasse só assim, seria um espelho plano como qualquer outro. Mas não vai ficar só assim. Por uma questão de sigilo, cuja patente já registei, não vou aqui dizer o que fiz. Mas, o que fiz, tornou este novo tipo de espelho, que eu denominei Espelho-da-Alma, numa coisa invulgar. Demorei quase um ano na sua construção. Fiz várias experiências, usei várias pessoas, conhecidas e desconhecidas, e quando obtive o resultado que queria, registei a patente, e pu-lo em produção industrial numa fábrica da Marinha Grande, em tamanho de bolso, para que o utilizador pudesse sempre sentir-se bem ao mirar-se nele, em qualquer lugar. Como não funciona no escuro, nem com luz solar reduzida, mandei colocar-lhe um sistema de iluminação autónomo. Infelizmente, ainda não funciona para invisuais. Mas lá chegarei!

Foi um sucesso comercial, já se venderam milhões em quase todo o mundo, menos na China, Coreias e Japão, para

onde ainda não são exportados, porque as pessoas de lá têm os olhos diferentes dos nossos, muito estreitinhos e os espelhos ainda têm de ser aperfeiçoados. Mas também lá chegarei!

Vou agora falar sobre algo que aprendi antes de concretizar o meu Espelho-da-Alma. Talvez pareça um bocado pedante, mas arrisco! Como sabem, quando a luz entra nos nossos olhos, o estímulo que resulta é aquilo que chamamos a visão, a nossa capacidade de ver objectos. A luz entra através da pupila e é refractada ou inclinada de modo a ser focada na retina e, só quando a imagem está correctamente focada é que o cérebro nos consegue dar a perceber o que estamos a ver. Por isso, limitei-me a distorcer, as imagens, tal como os espelhos côncavos e convexos das feiras, mas de tal modo que, em vez de se verem imagens distorcidas, o que consegui foi que a distorção fosse de tal ordem que... Aqui é que reside o meu método! Imagine-se, caro leitor, feio como “a noite de trovões” ou, ainda mais feio que uma bota da tropa”. Já sei que não consegue, dado que a sua autoestima não lho permite. Admita, pelo menos, que não se parece com um artista lindíssimo de telenovelas; admita, que cheira mal da boca. Ouve falar do meu espelho-da-alma e pergunta, a quem já o comprou, se é eficaz. Essa pessoa diz-lhe que sim. Então, resolve comprar um para experimentar... Aproveito já para o informar que, para o mau hálito tem de chupar pastilhas de mentol, pois o espelho-da-alma não foi feito para isso. Mas, garanto-lhe, quando se olhar no espelhinho até vai

dar saltos de contente, pois se estiver com o espelho muito perto, lá está a sua nova carinha tal como se imaginou e, se se distanciar dele um pouco, aparece todo o seu corpo atlético. Esta é a capacidade mais vulgar do espelho e a menos perigosa pois, como todas as coisas que fazem bem, têm também efeitos adversos. Um deles, por exemplo, é poder ficar a achar-se tão bonito, tão bonito, esquecendo-se que essa beleza só é sentida quando se olha no espelhinho mágico, e quando vai tentar seduzir uma linda garota, leva uma tampa de todo o tamanho. Se ficar amuado, não se venha queixar! Outro efeito perverso do espelho que pode apresentar algum perigo, é ser-se logo recusado quando se apresentar no estúdio, para aquele casting na televisão, onde se pedia um galã bonitinho...

O espelho funciona em todas as idades desde os sete anos. Daí para diante, até pelo menos, aos 90 anos, limite

máximo que consegui até agora, funciona às mil maravilhas. E sei que funciona, pois estava no café, a beber a minha bica, quando se senta, na mesa ao lado da minha, uma senhora muito idosa, que começou a olhar-me insistentemente, sorrindo-me provocadora e mandando-me beijinhos... Incomodado, levantei-me para ir embora. Ela agarrou a minha mão e chamou-me meu querido. Soltei a mão e disse-lhe: – A senhora já tem bastante idade! Já reparou que eu podia ser seu filho! – foi quando reparei que ela tinha sobre a mesa, encostado a um copo de leite, um dos meus espelhos-da-alma. Ela pediu-me desculpa e disse tristemente: – Esqueci-me que tinha olhado para o meu espelho-da-alma, e como ando a precisar de um companheiro, e você é tão jeitosinho...

*Carlos Aguiar*

 **Ofetalopticas**  
A olhar o futuro.

 **optivisão**

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

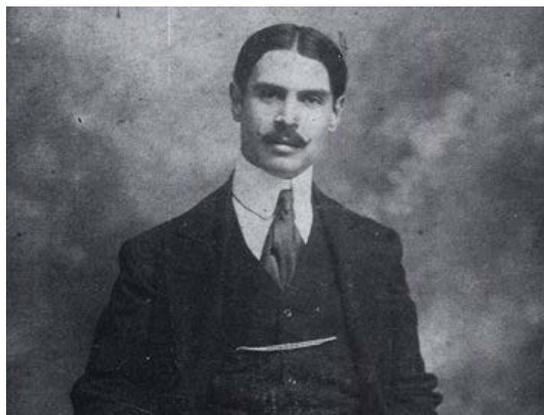
<b>Oeiras Vila</b> Rua João Teixeira Simões, 3 2780-254 Oeiras T. +351 214 425 100	<b>Moinho das Antas</b> Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 5A 2780-241 Oeiras T. +351 214 427 944
<b>Oeiras Fórum</b> Rua Dr. José da Cunha, 33B 2780-187 Oeiras T. +351 214 415 916	<b>Paço de Arcos</b> Rua Costa Pinto, 95-97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

### Aquilino Ribeiro em Oeiras

**A**quilino viveu no concelho de Oeiras durante nove anos, conforme se lê numa nota dele na monografia de Oeiras, publicada em 1940 e replicada em 1980. Nessa nota, o escritor e revolucionário diz que “coligi estas notas para ser agradável aos seus amigos de Oeiras, Tenente Coentro, Dr. Sílvio Pélico, Leonino Simões e Agostinho de Macedo, em Homenagem ainda à terra em que viveu de 1918 a 1927 – Aquilino Ribeiro. Cruz Quebrada, Novembro de 1940”.

A Câmara Municipal de Oeiras inscreve nesta obra uma Nota Prévia, assinada por Salete Salvado, vereadora, que diz o seguinte:

“Com a presente edição da monografia «Oeiras», pretendeu a CMO responder às muitas solicitações que lhe vinham sendo feitas e preencher a lacuna deixada pelo esgotamento da 1ª edição. Se a intenção imediata foi a de pôr à disposição das crianças e adultos do concelho, material para melhor o conhecerem, à decisão da Câmara não foi estranha a excelente qualidade literária e a notável beleza do texto, que se deve à mão insigne de Aquilino Ribe-



ro, constituindo certamente a sua obra até hoje menos conhecida e menos divulgada”.

E não é preciso dizer mais sobre este extraordinário texto de um dos nossos maiores escritores, que chegou a ser discutido para o prémio Nobel nos anos 60. E ao dar-se este destaque a esta obra, não se está a prejudicar o valioso trabalho de Levy Nunes Gomes nos sete volumes que escreveu nos primeiros anos deste século, sobre o Concelho de Oeiras, com o apoio da CMO. Vale a pena contar como é que esta raridade me chegou às mãos: tinha o hábito (e tenho) de percorrer os alfarabistas de Lisboa e, num deles, o meu amigo erudito da Academia de Ciências, Prof. Doutor Telmo Verdelho, descobriu este raro exemplar por um

*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)

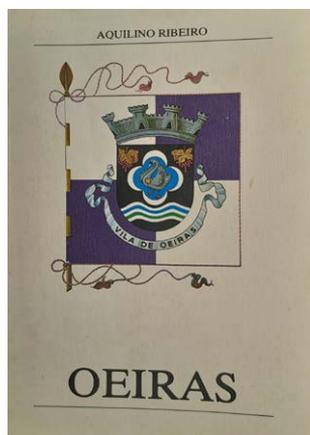
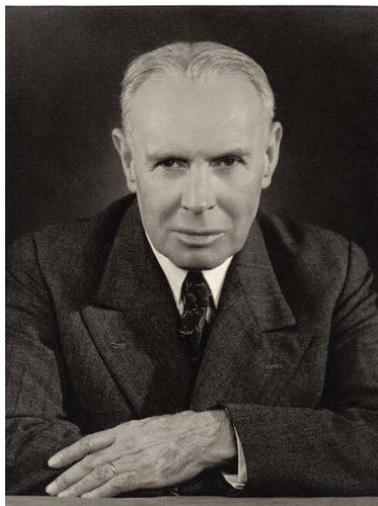
euro, que custa nas livrarias online 250 euros!

E que se torna extremamente prazeroso de ler ao contar alguma da História de Oeiras numa escrita do mais alto recorte literário e com raras e belas referências históricas e culturais.

Cito algumas passagens sobre Paço de Arcos:

“De Paço de Arcos, era natural o pintor Carlos Bonvalot que faleceu, na força da idade e plenitude da arte, em Cascais, pouco tempo depois de ser nomeado director do museu Castro Guimarães. Era um pintor inclinado ao ar livre, amoroso nas belas formas, com sentimento muito perfeito da cor e da harmonia.

É também filho de Paço de Arcos, José Pedro da Silva, vulgo o José Pedro das luminárias, que criou



a expressão cómica-danuziana: pateta das luminárias”.

Aquilino exalta este José Pedro, por ser revolucionário, e por ter tido uma vida de grande empreendedor, chegando mesmo a propor-lhe uma estátua em Paço de Arcos, ou mesmo em Lisboa, tão grande como a do imperador Maximiliano. Suponho que estava a referir-se à estátua de D. Pedro IV, no Rossio que, diz o mito urbano, era a do seu primo Maximiliano do México que, estando no porão de um navio fundeado no Tejo, e como eram parecidos e as roupas semelhantes, alguém se lembrou de a colocar no Rossio. Só há poucos anos, numa intervenção de conservação, se soube que não era verdade.

*Jorge Sales Golias*

Nota da redacção: Aquilino Ribeiro também residiu em Santo Amaro de Oeiras numa outra ocasião.



LER ONLINE

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

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

**LEIA - ASSINE - COMPARTILHE**

### Feliciano Martins dos Santos: modelo sacerdotal

A fachada da igreja de Laveiras tem duas lápides praticamente contemporâneas: a que agradece o empenho do Conselheiro Emídio Júlio Navarro nas obras de ampliação de fins da década de 1880, e a que regista a atividade de Feliciano Martins dos Santos, guia dos “povos circunvizinhos”, no intervalo de 1867 a 1876. No segundo caso, os termos são mais copiosos e expansivos: “[...] testemunho da eterna gratidão e saudade para com o sacerdote modelo que foi na vida o seu anjo tutelar” (Figura 1).

Não deixa de ser curioso que, apesar da relativa modéstia desses rincões do concelho de Oeiras, Feliciano Martins tenha sido objeto de elogios em periódicos com dimensão nacional, desde o início do seu ministério. Já em meados de 1866, um religioso legitimista dava conta da celebração da primeira missa do jovem, recém-saído do seminário de Santarém. A cerimónia decorreu no dia da festa de Santa Maria Madalena, na capela de Nossa Senhora das Dores de Laveiras, terra natal do iniciante. Foram ministros assistentes os cônegos João Rodrigues e Francisco Rodrigues de Sousa. O lugar de orador coube ao Padre Carlos João Rademaker, que em 1858 fundara o Colégio de Campolide e que viria a ser o principal responsável pela restauração da Companhia de Jesus em Portugal.

De acordo com o mesmo relato, “(...) o contentamento e satisfação era ge-

ral. Foi uma festa de família, e assim devia ser, porque o povo bom sabe que o maior bem que pode assumir na terra é um padre que cheio de zelo e dedicação pelo bem de todos, os guie pela passagem estreita da vida para o outro lado da eternidade (...)”. Feliciano Martins sentir-se-ia, igualmente, muito feliz, de volta ao humilde edifício onde se ajoelhara em criança com a sua mãe, e em meio a “todos os montes, vales, fontes e campos” da sua aldeia, que de forma tão viva lhe despertavam a imaginação, e dele reclamavam um cuidado tão genuíno (Padre José Feliciano Coelho dos Reis, “Missa nova”. Bem Publico. Lisboa, 28.07.1866, pp. 18-19).

Quatro anos mais tarde, esse quase presságio parecia ter-se cumprido integralmente. Numa coluna do *Diário Popular*, testemunhava o Conselheiro Ferreira Lobo: “Há em Laveiras (...) uma capela elegante e formosa. Nunca naquele recinto sagrado se extingue o perfume das flores, porque quando uns ramos principiam a desfolhar-se sobre os altares, já lá estão outros viçosos para substituí-los; nem se apagam os ecos dos cânticos divinos, porque as devoções sucedem-se ali constantes e inalteráveis como os dias de cada ano”. Tamanha harmonia ficar-se-ia a dever sobretudo à diligência do Padre Feliciano Martins, “que bem pode dizer-se espelho de sacerdotes”. Era ele





**Fig. 1 - Lápide em homenagem ao Padre Feliciano Martins dos Santos, na frontaria da igreja de Laveiras. Fotografia do autor (30.10.2024).**

que assegurava as ladainhas de todas as tardes e que garantia o amparo dos necessitados. Podiam ser distribuídos num único dia mais de 48 kg de pão.

O Padre Feliciano andava sempre cercado de crianças e velhos – “da vida que principia e da vida que acaba, das almas que Deus lhe confia e das almas que Deus lhe pede”. A sua bondade e o seu exemplo constituiriam uma “benéfica e poderosa influência (...) na educação do povo e na civilização do mundo”. Talvez por isso, “a gente do sítio” seria “tão boa e tão laboriosa: é que na capela e no capelão tem a fé, a esperança, a oração, o conselho e a esmola” (cf. Bem Publico de 17.09.1870, p. 78).

No decurso do seu ministério, Feliciano Martins tratou de criar uma escola para a educação de rapazes e raparigas, proporcionando-lhe, também, o acesso a livros de estudo e à indumentária adequada à frequência das missas. “A transformação foi de tal ordem que as pequenas de Laveiras faziam a sua comunhão pascal como as meninas da corte: vestidos brancos, grinaldas de flores na cabeça, ramo no peito (...)”.

Muito perto da casa dos pais, fundou um “albergue” ou pousada de abrigo para mendigos. “Dava-lhes cama, luz, azeite e pães. Se estavam doentes, tratava-os, chegava a fazer-lhes de comer e a servi-los à mesa; e, enfim, policiava-os” – ou, noutras palavras, morigerava-os – “o que não lhe dava menos trabalho”

(cf. artigo da *Palavra* reproduzido no *Bem Publico* de 04.II.1876, pp. 134 e 135).

A morte surpreendeu-o aos 42 anos de idade, na primeira hora da noite de 15.10.1876. No dia seguinte, o seu cadáver seguiu para o cemitério de Oeiras, sendo recebido às três e meia da tarde. Acompanhavam-no cinco irmandades: duas de Oeiras, duas de Laveiras e uma de Porto Salvo. “Os habitantes dos lugares por onde passou o préstito se lhe foram incorporando” (cf. *idem, ibidem*).

Logo desde essa altura, cogitou-se na construção de um monumento modesto que perpetuasse a memória do eclesiástico, “ideal do sacerdócio e da caridade cristã”. E, ao se mandar proceder ao levantamento da sua ossada, pôde-se finalmente concretizar a projetada homenagem, com dois distintos padrões de pedra, para memória futura. Conta o *Diario Illustrado* que houve então uma missa em Laveiras. Compareceram “as pessoas mais importantes da localidade” e outras, também, de Lisboa, como Francisco Simões Margiochi (par do Reino e primo de Feliciano), acompanhado da sua esposa e dos seus filhos, e o comen-



*Jazigo nº 8 do Cemitério de Oeiras – a cargo da Misericórdia de Oeiras Fotografia do autor (30.10.2024).*

dador António Florêncio dos Santos, fundador da Escola Académica, com residência de veraneio no Lagoal.

A bênção da lápide que hoje se encontra na frontaria do templo de Nossa Senhora das Dores foi feita pelo pároco da igreja de Oeiras. A trasladação dos restos mortais sucederia no domingo, 16.10.1883, às dez da manhã (*Diario Illus-*

*trado*. Lisboa, 13.09.1883, p.3). O pequeno jazigo de mármore executado para a ocasião tinha uma cruz sem ornatos, sobre uma base com uma inscrição iniciada nos mesmos termos da de Laveiras, mas com conclusão ligeiramente diversa: “Em homenagem/ às suas grandes virtudes e como/ testemunho de gratidão/ para com os muitos benefícios/ de que lhe são devedores os/ povos/ entre os quais ele serviu/ mandaram erigir este monumento em setembro de 1883” (Figura 2).

Texto de teor semelhante ao da Palavra, de 1876, terá surgido primeiro no *Diario Illustrado*. Nessa versão, expressa-se a autoria do Conselheiro Ferreira Lobo, provavelmente, portanto, o mais dedicado admirador de Feliciano Martins: “Tenho visto prestar grandes homenagens a mortos; mas a que se prestou ao Padre Feliciano é a maior de todas elas. É verdade também que tenho admirado grandes virtudes, mas não encontrei ainda outras comparáveis à deste justo!”. “Em tempos mais piedosos, ter-lhe-iam chamado – santo” (Ferreira Lobo, “O Padre Feliciano”. *Diario Illustrado*. Lisboa, 18.10.1876, p. 3).

*Tiago C. P. dos Reis Miranda*



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

INVESTIMOS NO FUTURO DOS CONDUTORES

Escola Associada ANIECA  
Categorias Motociclos e Ligeiros

Parceiros IMT  
Revalidações Cartas  
e Documentos Veículos e Condutores

## Felicidade, Como Conquistar?

**F**elicidade foi embora/E a saudade no meu peito ainda mora/É por isso que eu gosto, lá de fora/Porque sei que a falsidade não vigora. Trata-se de um extrato da letra da canção “Felicidade” de Caetano Veloso, artista brasileiro que juntamente com a Amália Rodrigues são os maiores intérpretes de língua portuguesa, a nível internacional. Voltando à letra, ela pode ser vista em dois planos. No plano sentimental e no amoroso. Foi o plano sentimental que me inspirou para esta crónica.

Dito isto, vamos ao que me trouxe aqui: Felicidade é um conceito amplo e subjetivo que pode ser entendido de várias maneiras. Em termos gerais é um estado de bem-estar e satisfação, caracterizado por sentimentos de contentamento, alegria e realização. A compreensão e a procura da felicidade variam de pessoa para pessoa. Na minha modesta opinião, podem incluir diferentes aspetos, que vou tentar enumerar de uma forma aleatória:

1- Realização Pessoal: Sentir que as nossas metas e ambições, “não caem do céu”, mas que são atingidas, com o nosso



esforço e resiliência,

2- Relações Positivas: Ter convivência fraterna e honesta com outras pessoas.

3- Propósito e Significado: Sentir que temos uma vida com objetivos para alcançar e propósitos que idealizamos.

4- Bem-Estar Físico e Mental: Mantermos a saúde do corpo e da mente equilibrados, com o apoio à nossa volta como ginásios, bibliotecas, preparação de alimentos saudáveis, filmes com enredos generosos, enfim, uma panóplia de atividades por onde escolher.

5- Gratidão e Atitude Positiva: Procura-se valorizar o que temos ao invés de “invejar” a opulência dos outros. Manter



Mercedes-Benz

### Auto Caxiense

R.A. Mercedes

MECÂNICA  
PINTURA EM ESTUFA  
ELECTRICISTA  
BATE-CHAPA

BANCO DE ENSAIO  
COMPUTADOR DE TESTES  
(diagnóstico de avarias)

  
smart

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

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

Tel. 21 443 51 42  
21 446 13 36

sempre uma perspetiva otimista.

6- Cultura e Felicidade: A percepção e a procura da felicidade podem variar significativamente entre culturas. Em algumas culturas ocidentais, a felicidade é, frequentemente, associada ao sucesso individual e à realização pessoal. Em contrapartida, outras culturas, com destaque as orientais, valorizam mais o seu bem-estar, e a harmonia comunitária.

7- Ciência da Felicidade: Alguns estudos sugerem que uma parte da felicidade pode ser influenciada geneticamente. Fatores ambientais e comportamentais desempenham um papel crucial. A capacidade de adaptação e a resiliência são aspetos importantes que podem ser desenvolvidos para melhorar o bem-estar.

8- Economia da Felicidade: Existe uma relação complexa entre o património e a felicidade. Direi então que para se obter património é absolutamente necessário ter-se algum desafogo económico, isto é, dinheiro disponível, e praticamente nenhuns ou poucos débitos. Se não formos avarentos e não nos importarmos de gastar dinheiro, adquirirmos património e somos felizes, isto é reduzimos a angústia.

9- Expressar gratidão: Agradecer, verbalmente ou por escrito a alguém que nos tenha feito algo significativo e essa

atitude poderá aumentar a felicidade de quem recebe, e de quem expressa..

10- Benefícios comprovados: Estudos recentes, mostram que a meditação feita com seriedade, e sem conexões de várias ordens, podem alterar positivamente o nosso cérebro, melhorando o humor e a resiliência emocional.

11- Países Felizes: Países como a Finlândia, Dinamarca, Noruega, Suécia, frequentemente aparecem no topo, indicando uma combinação de fatores económicos, sociais e culturais que contribuem para a felicidade

Em jeito de conclusão diria que ao aplicarmos essas práticas no nosso quotidiano tal como a vida em si, exige alguma tentativa e erro para encontrar o que melhor se adapta a cada um. É importante sermos gentis connosco próprios e lembrarmos que a procura da felicidade é um processo contínuo, e não por um golpe de magia.

Eu procuro incessantemente ser feliz, mas nem sempre consigo. O estimado leitor considera-se feliz?

*Luís Álvares*

Florista  
“O Cantinho da Rosa”

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



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

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

## Vamos falar de Diabetes

**U**ltimamente tive a oportunidade de assistir a uma cena, num canal de televisão, que me deixou intrigado. Uma corporação de bombeiros cotizou-se e obteve dois mil euros para pagar uma operação aos olhos de um cão adotado por aqueles profissionais. Esta situação de cegueira devia-se ao fato de o animal ser alimentado em demasia, acabando por adoecer com uma doença conhecida como diabetes.

Estranha esta a situação que se vive na nossa sociedade, em que um mal que atinge cada vez maior número de indivíduos, acaba por atingir os animais de estimação.... Enfim, será uma consequência daquilo que se chama humanização dos animais.

A diabetes é uma doença crónica caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar (glucose) no sangue. Chama-se glicémia, à medida da quantidade de glucose que circula no sangue. O nível elevado da glicémia, chama-se hiperglicémia. Um nível baixo de glicémia chama-se hipoglicémia.

A glucose (ou glicose) é o nutriente essencial para o funcionamento das nossas células. Funciona como um combustível que fornece energia a todo o nosso sistema orgânico.

Costumo fazer analogia do corpo humano a um sistema térmico onde se produz uma combustão a baixa temperatura, mais exatamente à temperatura do nosso organismo, cerca de 37°C, que vai permitir os processos biológicos e que a vida seja possível. O combustível que alimenta todo esse processo é como referi a glucose, e para que ela circule e atinja todas as nossas células,

tem de ser previamente obtida através da alimentação que ingerimos e digerimos. Como em tudo na vida, deve haver um equilíbrio e evitar excessos que podem comprometer o bom funcionamento e levar ao aparecimento de doenças metabólicas como é o caso das diabetes.

A diabetes é uma situação muito frequente na nossa sociedade e a sua frequência aumenta muito com a idade e a qualidade de sociedade em que estamos inseridos, atingindo os dois sexos. Em Portugal, calcula-se que existam entre 400 e 500 mil pessoas com diabetes, situação com tendência crescente.

### As causas da diabetes

A diabetes é uma doença que resulta de uma deficiente capacidade de utilização pelo nosso organismo da nossa principal fonte de energia – a glucose. Muitos dos alimentos que ingerimos são transformados em glucose no nosso aparelho digestivo, resultado da digestão e transformação dos amidos e dos açúcares da nossa alimentação. Depois de absorvida, entra na circulação sanguínea e está disponível para as células a utilizarem. Para que a glucose (glicose) possa ser utilizada como fonte de energia, precisa da presença da insulina que promove a sua entrada nas células. Se a glucose não for utilizada, acumula-se no sangue (hiperglicémia) sendo depois, expelida pela urina.

A insulina é produzida nas células  $\beta$  dos



ilhéus de Langerhans do pâncreas. O pâncreas é um órgão que está junto ao estômago e fabrica hormonas, entre elas a insulina hormona responsável pela redução da glicémia (taxa de glucose no sangue), ao promover a entrada de glucose nas células. A insulina é fundamental para a vida. A sua falta ou a insuficiência da sua ação leva a alterações muito importantes no aproveitamento dos açúcares, das gorduras e das proteínas que são a base de toda a nossa alimentação e constituem como já referimos a glucose, fonte de energia do nosso organismo.

Existem vários tipos de diabetes, Tipo 1 e Tipo 2, mas de longe, a mais frequente (90% dos casos) é a chamada Diabetes Tipo 2.

## O que é a diabetes de Tipo 2

A diabetes Tipo 2 também conhecida como diabetes Não-Insulino Dependente, ocorre em indivíduos que herdaram uma tendência para a diabetes (têm, frequentemente, um familiar próximo com a doença: pais, tios ou avós) e que, devido a hábitos de vida e de alimentação errados e por vezes ao “stress”, vêm a sofrer de diabetes quando adultos. Quase sempre têm peso excessivo e em alguns casos são mesmo obesos, sobretudo “têm barriga”. Fazem pouco exercício físico e consomem calorias em doces e/ou gorduras em excesso para aquilo que o organismo gasta na sua atividade física normal. Têm, com frequência, a tensão arterial elevada (hipertensão arterial) e por vezes “gorduras” (colesterol ou triglicéridos) em demasia no sangue (hiperlipemia). Na diabetes Tipo 2 o pâncreas é capaz de produzir insulina. Contudo, a alimentação incorreta e a vida sedentária, com pouco ou nenhum exercício físico, tornam o organismo resistente à ação da insulina (insulinor-

resistência), obrigando o pâncreas a trabalhar mais (e mais), até que a insulina que produz deixa de ser suficiente. Nessa altura surge a diabetes.

O excesso de peso e a obesidade estão intimamente relacionados com a diabetes. A redução do peso contribui, nestas situações, de uma forma muito sensível para o controlo da glicémia. Mesmo uma pequena diminuição do peso tem reflexos benéficos na glicémia.

## O que é a Diabetes de Tipo 1

A diabetes Tipo 1, também conhecida como diabetes Insulinodependente é mais rara (a sua forma juvenil não chega a 10% do total) e atinge na maioria das vezes crianças ou jovens, podendo também aparecer em adultos e até em idosos. Na diabetes do Tipo 1, as células  $\beta$  do pâncreas deixam de produzir insulina pois existe uma destruição maciça destas células. As causas da diabetes Tipo 1 não são, ainda, plenamente conhecidas. Contudo, sabe-se que é o próprio sistema de defesa do organismo (sistema imunitário) da pessoa com diabetes, que ataca e destrói as suas células  $\beta$ . Estas pessoas com diabetes necessitam de terapêutica com insulina para toda a vida porque o pâncreas deixa de a poder fabricar. A causa desta Diabetes do Tipo 1 é, pois, a falta de insulina e não está diretamente relacionada com hábitos de vida ou de alimentação errados, ao contrário do que acontece na diabetes Tipo 2.

## Outros tipos de Diabetes

Existem, ainda outros tipos menos evidenciados como a Diabetes que ocorre durante a gravidez: a diabetes gestacional. Esta forma de diabetes surge em grávidas que não tinham diabetes antes da gravidez e,

habitualmente, desaparece quando esta termina.

Contudo, quase metade destas grávidas com diabetes virão a ser, mais tarde, pessoas com diabetes do tipo 2 se não forem tomadas medidas de prevenção. Outras causas bastante mais raras de diabetes podem acontecer como por exemplo em doenças do pâncreas como em tumores e na pancreatite provocada pelo álcool.

## Os sintomas

Quando a glicémia é muito elevada, podem existir sintomas típicos.

Sintomas típicos

- Urinar em grande quantidade e mais vezes - POLIÚRIA
- Sede constante e intensa - POLIDÍPSIA
- Fome constante e difícil de saciar - POLIFAGIA
- Sensação de boca seca - XEROSTOMIA
- Fadiga
- Comichão (prurido) no corpo (sobretudo ao nível dos órgãos genitais)
- Visão turva

A diabetes é muitas vezes referida como “a doença do século” devido à sua crescente escala global. Vários fatores contribuem para este surto, incluindo:

Mudanças no estilo de vida, com o aumento de sedentarismo, uma dieta rica em açúcares e gorduras com consumo excessivo

de alimentos processados que levam à obesidade, e ainda o stress e a falta de sono, que levam a alterações no comportamento metabólico que se pode revelar mais intenso no decorrer do envelhecimento.

E finalmente as pessoas mais predispostas a desenvolver diabetes devido à sua herança genética.

## Os cuidados

A combinação de alimentos naturais, não processados de forma a obter uma alimentação sã, sem excessos e completada por exercícios físicos, são essenciais para obter uma glicémia adequada que favorece uma melhor resposta metabólica do seu corpo. O recurso à medicação deve ser aplicado nas situações extremas, quando o próprio organismo não consegue responder às condições normalmente solicitadas. Pelo que deve haver uma constante vigilância dos níveis de glicémia.

Muitas vezes a falta de atenção sobre si mesmo, o desleixo ou a perda de vontade no controlo dos seus excessos, levam a situações irreversíveis, como a cegueira ou por falta de circulação sanguínea nos membros, especialmente inferiores, com a morte dos tecidos (gangrena) e logo a ablação da zona afetada.

*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

## Estou na menopausa, e agora?

**O** mês de outubro celebra o World Menopause Awareness Month, sendo o dia 18 o Dia Mundial da Menopausa.

A data foi criada com o intuito de alertar as mulheres sobre as alterações que ocorrem com o seu corpo e incentivá-las a procurar um especialista que as ajude a passar por essa fase mais difícil, com mais conhecimento, consciência e acompanhamento.

Segundo a OMS, a maioria das mulheres passa pela menopausa entre os 45 e os 55 anos, como parte do envelhecimento biológico.

### Que sintomas acompanham a idade da menopausa?

- **Afrontamentos:** surgem poucos meses antes da menopausa e prolongam-se durante um ou dois anos. Um afrontamento pode durar uma hora ou um dia inteiro. São ondas de calor e suores noturnos;

- **Formigueiro e câibras;**
- **Mudanças de humor, irritabilidade, ansiedade ou depressão;**

- **Dor muscular ou das articulações.** O exercício regular pode ajudar a manter a agilidade e a fortalecer a mus-

culatura;

- **Problemas sexuais:** perda de libido, secura vaginal, dor durante o ato sexual, incontinência;

- **Dificuldade para dormir e/ou insónias;**

- **Osteoporose:** perda da densidade óssea, com maior risco de fraturas.

**Existem, também, outros sinais de alerta tais como:**

- Dificuldade em perder peso
- Fome fora do normal
- Aumento de pelos no corpo
- Cansaço constante
- Dificuldade de concentração
- Perda de memória
- Queda de cabelo
- Acne
- Doenças autoimunes
- Enxaquecas
- Hipotireoidismo

As alterações hormonais ainda podem afetar o bem-estar físico, emocional, mental e social.



**CASA MAIA**  
materiais eléctricos, lda.

R. José de Oliveira Raposo, 8  
2770-093 PAÇO DE ARCOS

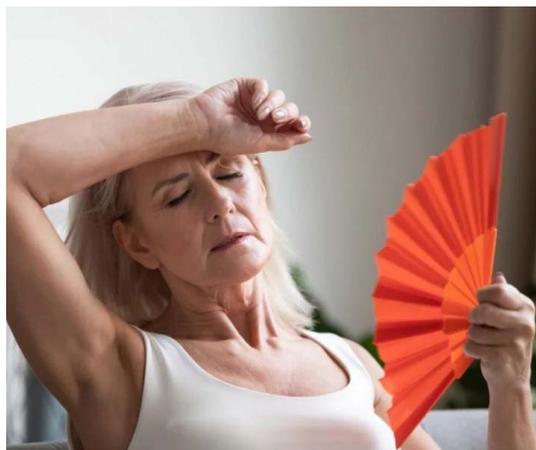
Telefone: 214432745  
Email: casamaialda@sapo.pt

A OMS considera que o apoio à saúde psicológica e física durante a transição, e após a menopausa, deve ser parte integrante dos cuidados de saúde.

Mas nem tudo são más notícias. Apesar dos desafios nesta etapa, é bom lembrar que esta é uma fase natural da vida, repleta de oportunidades de crescimento e autodescoberta.

É um convite para priorizar a sua prática de autocuidado e nutrir a sua autocompaixão, o que pode transformar profundamente esta parte da vida em um período de empoderamento pessoal.

O autocuidado durante a menopausa não é apenas sobre controlar os sintomas, é, também, sobre honrar o seu corpo e espírito. Práticas simples como a meditação, exercícios e uma dieta equilibrada podem ter efeitos profundos no seu bem-estar e ajudar a manter o equilíbrio hormonal, reduzir o stress e melhorar a saúde em geral. Além disso, a conexão com o seu interior irá se expandir, permitindo que navegue neste momento de transição com resiliência. Este período geralmente traz uma reavaliação da sua vida, proporcionando uma oportunidade para refletir profundamente sobre objetivos e desejos pessoais, bem como libertar o que não lhe



serve mais e abrir espaço para novas bênçãos.

Que este novo ciclo seja propício a se envolver em atividades que ama, procurar apoio social e adotar uma mentalidade de crescimento.

Abraçar a menopausa como um ritual sagrado de passagem permite que as mulheres entrem numa nova fase das suas vidas com graça, sabedoria e confiança.

*Sara B Carvalho*

*Bibliografia:  
Escola Superior Saúde Santa Maria  
Nações Unidas ONU News  
Everyday Health, Inc.*

**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

## Sereia do mar

*Estou nesta praia, onde tu corrias  
Junto à falésia, donde tu surgias  
E ao luar, mesmo a sonhar, vinha um raio  
para nos libertar  
E ao luar, mesmo a sonhar, outro raio para  
nos abraçar*

*As tuas marcas, ficavam na areia  
Só se afastavam, com a maré cheia  
Mas ao luar, mesmo a sonhar o teu rosto  
ficava a brilhar  
Mas ao luar, mesmo a sonhar, a tua voz tão  
doce a cantar  
Mas ao luar, mesmo a sonhar, o teu corpo tão  
belo a dançar  
Mas ao luar, mesmo a dançar, tu beijaste-me,*

---

*Sereia do Mar*

## Transferência

*Carrego o peso de todos os mortos que em vida  
conheci.  
O peso é pesado.  
Um dia ficarei leve, leve.  
E o peso, passa p'ra ti.*

## Uma questão de princípios

*Escrevo hoje com o sonho de amanhã me  
lerem.  
Começo a ser vaidoso.  
Mentiroso!  
Começo só a escrevê-lo.  
Já ontem o era.*

*Poesias de Paulo Ferreira*

## A verdade do novo mundo

*O Mal é sempre dos outros.  
O Bem, esse, é de uns poucos  
O Mal habita a gente que se julga gente  
E o Bem só ganha vida após uma morte  
bem sofrida.*

*“Com o Mal dos outros posso eu bem !”  
Mas o Bem é pouco e está já bastante  
louco...  
“Quiseste-me Mal, agora é Bem feita !  
É com o Bem que a paz agora se deita !”*

*O Mal não é Bem o Mal, mas isso é  
normal  
E o Bem é o contrário do Mal, está Bem  
de ver  
Mas o Mal, antes de viver, nasceu no Bem  
E o Bem consentiu tal nascer.*

*Agora, num agora em que tudo acaba  
(Mal)  
O Bem é meu ser, apesar de agora ele ser  
apenas...*

*O Mal.*

*Francisco Capelo  
(escreve de acordo com a antiga ortogra-  
fia)*

## As pessoas gentis

*A gentileza é uma prova da bondade do coração. As pessoas gentis espalham luz à sua volta. Têm um sorriso puro, usam as palavras com delicadeza, transmitem paz e harmonia. Nelas é natural e genuíno o bem que irradiam, como se tivessem nascido com ele e depois cuidassem dele, da mesma maneira que se rega as flores de um jardim. Fazem-nos sentir confortáveis, como se fossem uma fonte de água cristalina que canta aos nossos ouvidos, ou um raio de sol que nos vem acariciar a pele. Despertam em nós o que temos de mais humano: o desejo de amar e de ser amados. Quando se despedem, deixam-nos saudades, o nosso coração chora – porque nada existe mais maravilhoso e mais frágil do que a bondade quando ela se manifesta em pessoas que o tempo traz e leva, como anjos do paraíso.*

## Feliz é aquele...

*Feliz é aquele que gosta do que faz.  
Feliz é aquele que em si encontra a paz.  
Feliz é aquele que não exige demais de si.  
Feliz é aquele que perante o infortúnio sorri.  
Feliz é aquele que sabe adaptar-se à mudança.  
Feliz é aquele que não perdeu a alma de criança.  
Feliz é aquele que vive ao ritmo da natureza.  
Feliz é aquele que não se cansa de ver tanta beleza.  
Feliz é aquele que agradece a quem lhe faz bem.  
Feliz é aquele que sem esforço chega sempre mais além.  
Feliz é aquele que aceita a realidade como ela é.  
Feliz é aquele que mantém sempre acesa a chama da fé.*

*Jorge Chichorro Rodrigues*

## Os inocentes da guerra

*No meio dos escombros da guerra  
Ergue-se um mundo novo, desfigurado  
De choros e gritos, congestionado  
Mostrando um outro cenário da terra.*

*Bombas, drones, mísseis, nova aviação  
Sofisticados carros de combate, o nuclear  
Menos corpo-a-corpo, outro batalhar  
Crueldade, sangue, devastação.*

*aNo caos, pais e mães desaparecidos  
Na miséria se debatem, desnutridos  
Com a agonia em seus olhares.*

*Abrem-se, a cada espaço, crateras  
Num quadro gigantesco, nuvens de fogo  
Com órfãos sem abrigo, desde logo  
Inconformados, em absurdas quimeras.*

*Construtores de pântanos de descrença  
Bélica desavença entre religiões  
Ou por despótica conquista de regiões  
Com fronteiras em luta por nova pertença.*

*Sem destinos, deambulam, crianças  
Sem pais, sem pátria, sem grei  
Num mundo corrompido e sem lei  
Vítimas sujas, esfarrapadas, sem esperanças.*

MÁRIO MATTA E SILVA

## “A poesia e a ecologia”

A palavra ecologia rima com poesia e frequentemente podemos ler poemas e outros textos com referências a ecologia, ou seja, a natureza. Natureza não rima com poesia, mas rima com beleza, como uma pequena coincidência da vida na forma de língua portuguesa.

Sendo assim vale a pena desafiar estes factos aparentemente incontestáveis. Um dia ao ouvir o programa de Ana Luísa Amaral, na rádio, percebi que a autora aparentemente considerava redutor olhar a poesia apenas como um elemento apenas

em relação com a natureza. Entendi que a poesia seria mais pobre se excluísse tudo o restante que a vida contém. Sim.

Não há como negar que a autora tinha razão; a questão é que não sentia ser possível nem considero mesmo hoje, que escrever um poema exclua alguma vez o todo da vida. Um olhar em exemplos pode ajudar a compreender esta forma de estar e nada melhor que com um extrato do poema da autora; que tanto admiro [1]:



### “ILUSIONISMOS

Repara, meu amor: são duas da manhã  
e eu ainda aqui a começar  
(na minha hora que tem sido a hora  
onde poemas são e se entrelaçam)

São duas da manhã e sem luar:  
não sei atravessar-te pelo vidro  
e criar-te metáfora de brilho  
[...] “

Ilusionismo será acreditar que amor, manhã,  
hora, entrelaçadas com o luar, o próprio  
vidro, são uma metáfora que não pertence à  
nossa mãe natureza.

A natureza atravessa as nossas veias, o  
nosso sibilar olhar de um momento, um  
dos nossos neurónios e pega nas nossas  
mãos para escrever cada linha de um  
poema.....

Sabe bem ser confrontado desta forma. Sabe bem olhar de novo como escrever pode ser algo novo e renovado, como cada onda que embate contra a costa e nela se reflete o sol, e o seu brilho nos encandeia renascendo em nós um novo olhar pelo vidro criativo da nossa mente. Fica aqui um pedido de desculpas à autora por não ter dado a conhecer esta forma de ver... em vida [2], mas, seria em vão, entre tantos e-mails. Consolo.

No contexto do blog “Contos das Estrelas” [3] (<https://contosdasestrelas.blogs.sapo.pt>) é organizado o Concurso Literário Natureza. A participação no concurso e a submissão de trabalhos à editora são possíveis através do contacto [blogs-nat@gmail.com](mailto:blogs-nat@gmail.com). De seguida, apresenta-se breve crítica literária, relativa a um poema que nos fala de ondas e corações, e tanto mais que isso, e, veio ao mundo por convite endereçado através deste humilde

**“Silêncios da Ilha do Mel.” por César Theis (Brasil)**

*No vai e vem das ondas, pulsam corações  
entre as tramas da rede do pescador.  
As ondas embalam o barquinho amarelo.  
Na praia pegadas na areia branca  
seguem as muralhas até o solitário farol,  
que se levanta desafiando a paisagem  
e a força da imensidão do mar à sua frente.  
Canhões silenciados pelo abraço da ferrugem,  
somente guardam memórias de vigias passa-  
das,  
enquanto descansam a sombra da árvore do-  
brada,  
por lançantes de incontáveis ventos marais.  
Tiesanques entre as folhas reluzem  
no vermelho do pôr do sol de outubro.  
O olhar viaja nas asas do voo da garça,  
golfinhos, curiosos, brincam alheios,  
na tela de um horizonte infinito,  
de cores luminosas de milenares estrelas.  
Um suspiro fugidío abarca clandestino e  
solitário a perfeição do universo.  
Enquanto o farol guia os homens de volta para  
casa,  
navegadores com suas redes cheias de peixe,  
na história de um instante do universo.*

**Breve crítica literária:**

O poema “Silêncios da Ilha do Mel.” (2018/2019) remete a nossa imaginação para uma ilha onde diversos elementos da natureza captam a atenção de quem observa a paisagem. O mar, a árvore, as folhas, a garça, os golfinhos e o peixe do mar, são encantamentos que nos abstraem da nossa realidade. Podemos mesmo dizer que estes elementos são a razão de ser dos pescadores e completam a beleza das estrelas milenares... Os silêncios quase parecem não existir, de tanto movimento nos ser apresentado. E os corações de quem pesca, parecem bater também acelerados, tal como os nossos...

Mel só o das boas sensações aqui sentidas e do como nós queremos proteger esta natureza mãe.

concurso. Haverá que dar as mãos entre o todo e a parte, parte essa que contém e é contida pelo total por apenas mais um resultado do universo que nos rodeia.

Em resumo, a poesia terá sempre natureza, seja ela humana ou outra consoante queiramos classificar...

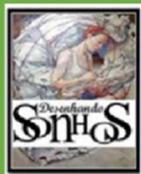
*Rui Carvalho*

**Bibliografia:**

[1] Fundação de Eça de Queiroz, “POEMAS de Ana Luísa Amaral - Seleção”. [https://feq.pt/storage/2018/08/2018\\_ALAmaral\\_Poemas\\_CETTormes.pdf](https://feq.pt/storage/2018/08/2018_ALAmaral_Poemas_CETTormes.pdf) (Acesso a 2 de Setembro de 2024).

[2] “Morreu a escritora Ana Luísa Amaral, aos 66 anos”, *Jornal Observador*. <https://observador.pt/2022/08/06/morreu-a-escritora-ana-luisa-amaral-aos-66-anos/> (Acesso a 2 de Setembro de 2024).

[3] Rui M. (2015-2024), “Contos das Estrelas”, Portugal, <https://contosdasesrelas.blogs.sapo.pt>



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

### Uma celebração que irá ficar célebre esta a do 9º Aniversário da associação “Desenhando Sonhos”

**A**os que puderam estar presentes, no passado dia 28 de Setembro, no salão do Auditório do Grupo de Teatro Nova Morada, fica a memória de uma tarde bem passada. Aos, que conosco não puderam desfrutar um espectáculo multicultural, com a participação de gente imigrante oriunda de Cabo Verde e do Brasil, alinhamento que não esqueceu nem o 25 de Abril nem a cultura, que não passou ao lado do sentimento do fado. Celebração onde nem o humor, bem divertido, foi esquecido, a esses que não puderam estar, aqui deixamos este breve apontamento que lhe dá uma ideia do que terá sido esta celebração, que irá ficar célebre.

Não podemos falar em pontos-altos, pois valeu cada um e o todo, perante uma sala com cerca de 140 presenças, na sua grande maioria gente idosa. Tudo começou com palavras de abertura e agradecimento aos presentes por parte de Olívia Matos (1), Presidente da “Desenhando Sonhos” fazendo uma breve introdução à projecção de um vídeo ilustrando o tipo de atividade e as principais iniciativas da Associação, realizadas ao longo dos nove anos da sua existência (ver no YouTube “Nós somos Desenhadores de Sonhos”). Seguiu-se o alinhamento programado, com a atuação de Franky Innocenty (2)



e a excelência do seu improviso ao piano, seguiu-se uma figura bem conhecida e popular, Zé Fanha (3), declamando poemas de Abril. Seguiu-se um momento bem alegre promovido pelo Grupo de Batacadeiras “Voz e Tradição”(4) do Bairro dos Navegadores, animando o





palco com cantares e danças oriundas do folclore de Cabo Verde.



Houve, depois, que dar lugar ao fado e à voz de Cristina Viçoso (5) em que o seu ponto alto foi o fado de Coimbra. Por último o Grupo de Teatro Nova Morada faz pré-anúncio da peça “Quando a cabeça não tem juízo o futuro é que paga”, momento em que o encenador Nuno Loureiro surpreende o autor Rogério Pereira, num improviso bem improvisado (6) colocando um personagem da peça (fanteche) a entrevistar o seu criador.

A encerrar a tarde, Daniel Branco, Presidente da Mesa da Assembleia da Associação dirigiu palavras de agradecimento

pela presença de todos juntando as suas palavras às palavras ouvidas da parte da Eng<sup>a</sup> Sofia Almeida (UFOPAC) e da Dr<sup>a</sup> Ivone Afonso (CMO). No decurso da sessão houve ainda espaço para o convívio e tertúlia entre os convidados, aos quais foi servido um pequeno lanche.

*Rogério Pereira*

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 (Continuação do número anterior)

Saída da propriedade nomeada Quinta dos Sete Castelos, pelo respeitável portão sul, deparamo-nos com linha do comboio e sua estação logo a seguir, construída com prontos donativos dos moradores desta zona, onde se incluía a família d’Orey, proprietária daquela quinta, sendo de realçar a campanha anterior, intensa,



*Estação de Santo Amaro*

da publicação “A Gazeta de Oeiras” para a sua construção. De início um apeadeiro e, mais tarde, a estação onde atravessamos a linha através de escadas quase no perder de vista, as quais há 45 anos não existiam, havendo sim, uma passagem de nível. Foi a 30 de Setembro de 1889 que o troço ferroviário Pedrouços-Cascais foi inaugurado, quando ambição primeira seria haver ligação entre Cascais e Santa Apolónia, vendo-se por aquela data, uma via dupla entre a zona de inicial arranque lisboeta e Caxias, com locomotivas todas movidas a vapor. Edmond Bartissol, engenheiro e empreiteiro francês, é creditado como o autor do projecto da construção desta linha, em socieda-

de com Jean Alexis Duparchy. Para além da via ferroviária, altura mais do que prometida nas anteriores linhas do número anterior, ir ver o Centro de Saúde juvenil, quando os adultos também por aqui foram regulares visitantes, antes de rumarem ao tal palacete da azulejaria minhota. Agora, casa de triste aparência desabitada, quando até chegou a passar de Centro de Saúde juvenil para Casa de Repouso, mas não, um estranho morador afinal existe como permanente e a fazer convite ao seguir de trajecto, no dar a volta bem rápida ao quarteirão, para ficarmos diante edifício que funcionou como Repartição de Finanças que igualmente mudou de sítio, hoje em dia pelo Alto da Loba, em Paço de Arcos. Descendo até bem próximo da praia de Santo Amaro, recordação em como ali existiu um



*Sto Amaro de Oeiras, a praia, o Casino e o Barracão  
Anos 40 (meados) do século XX  
Ref. [PT/MOER/MO/NF/002/000095]*



*Pavilhão desportivo A.D.O.*

casino, de nome “Éden de Santo Amaro”, assim mesmo constava na sua fachada. Era bem conhecido pelo nome “Casino”, mas sem o alcance linguístico aos dias actuais, pois não se jogava nele, havendo sim, banhos e duches de apoio à praia, restaurante, serviço de chá, bailes, concertos, variedades, jazz e até sessões de cinema e ópera. Teve sua inauguração a 13 de Setembro de 1914 e demolição no início dos anos 70, tal como a vizinha Quinta do Barracão, para se dar lugar à urbanização do Parque Oceano. Aquela nobre propriedade, muitas vezes apelidada de “Barracão”, com data de nascença em 1896, era propriedade da família d’Orey que tinha origem alemã. Luís de Albuquerque d’Orey, o dono, era irmão de Waldemar, da Quinta dos Sete Castelos, já antes visitada, como quem diz, no número de Agosto. No entanto, a Quinta

do Barracão foi vendida no final da década de 60, para aquele citado avanço urbanístico. Um pouco mais adiante, no jardim Almirante Gago Coutinho, de seu nome actual, vários equipamentos desportivos têm a sua utiliza-



*Santo Amaro de Oeiras, Restaurante “A Pérgola”  
Anos 70 (inícios) do século XX  
Ref. [PT/MOER/MO/NF/004/01/005532]*



*Santo Amaro de Oeiras, Restaurante “A Pérgola”  
1985  
Ref. [PT/MOER/MO/NF/006/03/000001]*

**FUNERÁRIA CENTRAL  
DE PAÇO DE ARCOS**

Paço de Arcos



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

**Aristides Peixoto**  
Telem.: 919 711 023

E-mail: [gestifunebre.pacodearcos@gmail.com](mailto:gestifunebre.pacodearcos@gmail.com)



de, o do Ténis a ser um complemento à sede de Nova Oeiras, ficando este aqui do jardim, bem junto ao pavilhão, de maior notoriedade e celebração ao Hóquei em Patins e à Patinagem Artística. O restaurante oval é que já não tem o



Ponte de Oeiras

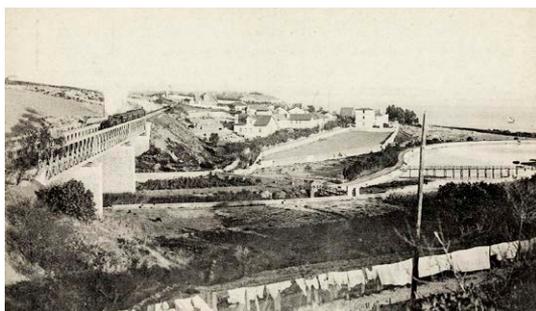
romantismo de outrora, o tão mediático Pêrgola, inaugurado a 24 de Julho de 1965, fechando pela segunda metade dos anos 70 e degradando-se bastante o espaço durante a década de 80, até sofrer diversas obras de alterações nos anos 90, reabrindo em 1996. Mais diferenças se notam perante imagens antigas, uma das maiores a ser uma grande lagoa que existia até perto da ferroviária ponte, quase a fazer convite à entrada do jardim municipal e



Santo Amaro de Oeiras, Lagoa do Parque da República (cerca de 1935)

Ref. [PT/MOER/MO/NF/004/01/000294]

com direito a oscilante travessia feita em madeira, um autêntico passadiço dos actuais que imagem antiga bem revela, mostrando-se ainda duas outras pontes, visíveis com a devida atenção. Aquela oscilação em forma de pedonal ponte servia para facilitar a circulação, embora os registos indiquem isso ter acontecido há mais de cem anos, no início do século XX. A lagoa ficava junto à foz da Ribeira da Laje, mas sofria efeito das marés e era alagada com o caudal mais ou menos volumoso daquela ribeira carregada com esgotos de Oeiras e demais povoações situadas a montante, transbordando no rigoroso



Vista geral de Santo Amaro de Oeiras, Lagoa do Parque da República (cerca de 1915)

Ref. [PT/MOER/MO/NF/003/000091]



Oeiras, vista parcial e ponte do caminho de ferro Anos 50 do século XX

Ref. [PT/MOER/MO/NF/002/000121]



*Santo Amaro de Oeiras, Jardim da Praia - Anos 40 (meados) do século XX*  
Ref. [PT/MOER/MO/NF/002/000096]

so inverno para, em veraneios quentes dias, se tornar num lamaçal empestado de mosquitos, um autêntico foco de insalubridade. Motivo este, para se ter feito providencial aterro, em 1935, desaparecendo essa lagoa do então designado Parque da República, também conhecido por Jardim da Praia, hoje com a tal identificação do Almirante Gago Coutinho, em espaço ajardinado onde justo nos parece merecido um pouco de repouso em banco de jardim, sem tirar fotografias adicionais, pois que nesta zona sossegada, apenas relembramos aquelas mais antigas, quase postais de gerações bem distantes,

mas já antevendo o percurso de tempos outros e do nosso presente, a ser revelado no próximo número.

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

*Fotos do Autor excepto onde indicado, as restantes Imagens cedidas pelo Serviço de Arquivo Municipal, Município de Oeiras*



**CONTABILIDADE E CONSULTORIA**

Proximidade, confidencialidade e rigor



214 420 036



afernandeslopes@sapo.pt



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



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



## Bacalhau com Coentros no Forno

4 pessoas

### Ingredientes

- 400 gr Bacalhau desfiado congelado
- 3 Cebolas cortadas às rodelas
- 3 Colheres de sopa de azeite
- 5 Dentes de alho picados
- 2 Folhas de louro
- 3 Curgetes descascadas e raladas
- 200 ml leite
- 70 gr de amido de milho
- 50 gr de coentros picados
- 10 Bolachas de milho
- Sal, pimenta e noz-moscada q.b.

### Preparação

- Deixe o bacalhau descongelar à temperatura ambiente ou descongele no micro-ondas;
- Aloure a cebola num fio de azeite. Acrescente 4 dentes de alho e o louro. Junte o bacalhau desfiado. Retire as folhas de louro e acrescente as curgetes e deixe cozinhar em lume brando por 15 minutos;
- Dilua no leite o amido de milho e vaze num tacho, mexendo sempre até engrossar. Tempere com sal, pimenta e noz-



- moscada;
  - Adicione 40 gr de coentros;
  - Para a cobertura: Coloque num processador as bolachas de milho com 1 dente de alho e com 10 gr de coentros. Triture de forma a obter uma mistura granulada;
  - Coloque o preparado do bacalhau num tabuleiro, cubra com o granulado de milho e leve ao forno a 200°C por uns 20 minutos;
- Sirva quente e acompanhe com salada de alface, rúcula, tomate e cenoura picada. Decore com miolo de amêndoa/noz picada.

## Rolo Peru / Esmagada (mandioca, aipo e chuchu)

4 pessoas

### Ingredientes

- 3 Colheres de sopa de azeite
- 1 Cebola pequena picada
- 2 Dentes de alho picados
- 1 Mandioca sem casca, cortada aos cubos
- 1 Chuchu sem casca cortado aos cubos
- 200 gr de Cogumelos frescos picados
- 500 gr de Peito de peru

- 1/2 Cabeça de aipo
- 600 ml de leite meio gordo
- 100 ml de vinho branco
- Sal, pimenta, salsa e noz-moscada q.b.

### Preparação

- Num tacho, prepare o recheio, ponha 2 colheres de sopa de azeite e a cebola e deixe alourar, acrescente o alho, os co-

gumelos e deixe cozinhar por mais 3 ou 4 minutos, tempere com sal e pimenta e deixe pousar;

- Mande cortar o peito de peru em forma de livro. Abra o peito de peru e espalme-o com um martelo de bifes, de forma a obter um rectângulo e, de seguida, barre o peito de peru com todo o recheio, deixando um rebordo na peça de peru, em forma de rectângulo;
- Enrole a carne de forma a obter um rolo e feche-o com um cordel de algodão branco, para que o recheio se mantenha no seu interior;
- Coloque num tabuleiro de ir ao forno

e deite uma colher de sopa de azeite e o vinho branco a 160° durante 1h e 30 minutos. A meio da cozedura vire o rolo;

- Descasque a cabeça do aipo, a mandioca e o chuchu, corte em cubos pequenos e coza no leite com sal. Quando cozidos, esmague-os com um garfo. Tempere a esmagada com noz-moscada, pimenta e envolva a mistura com salsa picada;
- Retire o rolo do forno, deixe repousar por 10 minutos, retire o cordel, corte o rolo em fatias e sirva com a esmagada.

## *Sobremesa*

### *Bolo de Monchique (FM2)*

#### **Ingredientes**

500 ml de café  
500 gr de farinha de milho  
100 gr de banha  
500 gr de açúcar, de preferência amarelo  
1 Ovo  
2 Colheres de sopa de erva doce  
1 Colher de sopa de mel  
2 Colheres de sopa de farinha de trigo  
2 Colheres de sopa de cacau, de chocolate em pó e Canela

#### **Preparação:**

- Prepare o café e escale a farinha de milho com este.
- Junte as 100gr de banha e a erva-doce e misture bem;
- Adicione a este preparado: mel, açúcar, ovo, chocolate, cacau e canela;
- Se a consistência da mistura destes ingredientes estiver, relativamente líquida,



adicione farinha de trigo e deixe descansar e tape-a com um pano, até ao dia seguinte;

- No dia seguinte, aqueça o forno a 180°C. Unte o tacho com uma colher de sopa de banha. Mexa a mistura preparada no dia anterior e deite-a no tacho untado com a banha. Regue a mistura preparada com 2 colheres de azeite e leve ao forno, previamente aquecido, 2h e 30 minutos.

*Receitas Caty Soares*

## Oeiras por quem a vê

### Pinturas de Adalberto Brito

Adalberto Brito (Youthone)

[youthonegraffitiart.com](http://youthonegraffitiart.com)



### Fotografias de Ricardo Bravo

Créditos:

livro: [ricardobravo.pt/prints](http://ricardobravo.pt/prints)

web: [ricardobravo.pt](http://ricardobravo.pt)



