

ARRIBA

Nº. 7

Associação de Moradores dos Capuchos Dezembro 2020



SOLIDÃO

SOLIDARIEDADE

ESPERANÇA

Capa: “Emissor Recetor de Ondas Poéticas”

Autor: José Aurélio

Neste número, pode ler:

Pag. 3 **Solidão, Solidariedade, Esperança**

por José Carlos Rodrigues Nunes

Pag. 4/6 **O que temos a dizer aos vizinhos**

Contributos de:

Ana Paula Madeira

Ana Maria Artilheiro

Eduardo Joaquim Rodrigues

Alda Silva

Pag. 7/10 **Manhã no Parque da Paz**

Esboços elaborados por Carlos Canhão (artista plástico)

Pag. 11/13 **A Máscara**

um conto de Paulo Figueiredo

Pag. 14/15 **Constipação, Gripe e COVID**

por António Barbosa (médico otorrinolaringologista)

Pag. 16 **A Graça de Deus**

Cartoon de Ferrer Asturiano



O “ARRIBA” é propriedade e edição da [Associação de Moradores dos Capuchos](#).

Publicação trimestral gratuita. Distribuição por e-mail.

Contactos: <https://sites.google.com/site/amoradorescapuchos/>

Facebook: <https://www.facebook.com/AMC-Associação-de-Moradores-dos-Capuchos-426610328116880/>

E-mail: associacaomoradorescapuchos@gmail.com

Solidão, Solidariedade, Esperança

Estamos a viver tempos muito difíceis, como consequência da “pandemia Covid-19”.

Com efeito, a fragilidade sentida por muitas pessoas em relação à sua situação perante a eventualidade de contágio, os comportamentos limitativos que estão a adotar para o evitar, de sua livre iniciativa ou legalmente impostos, constituem forte limitação à sua vida normal, em termos de convivência e de atividade pessoal e profissional.

As restrições legalmente impostas também estão a afetar muito significativamente a actividade de muitas empresas, logo a situação dos respetivos empresários e trabalhadores e, desse modo, a economia.

Perante esta realidade, o cidadão tem de se reorganizar para resistir o melhor possível e gerir a SOLIDÃO. E o modo mais adequado para o conseguir inclui a manutenção dos contactos, presenciais ou à distância, com a família e com os amigos, sem descuidar as adequadas medidas de protecção. As relações familiares e de amizade, preponderantes na formação do tecido social, têm de ser preservadas.

Infelizmente, nestas situações, são os

mais frágeis quem mais sofre.

Mas eles também fazem parte da sociedade e existe o natural dever de os ajudar. E é neste âmbito que a SOLIDARIEDADE se impõe como esteio de salvação. Solidariedade entre as pessoas, as organizações e os povos.

Mas tudo tem um fim e esta pandemia também acabará. As vacinas prestes a serem disponibilizadas, bem como a crescente adesão da população às práticas de prevenção e protecção, permitem já vislumbrar uma luz ao fim do túnel. É a ESPERANÇA que não nos abandonou e está cada dia mais forte.

Acredito que, sem medo da solidão, num quadro de solidariedade e guiados pela esperança, saberemos organizar a nossa quadra natalícia e celebrar a passagem de ano.

Em representação da Direcção da Associação de Moradores dos Capuchos e também imbuído de muita esperança, aproveito para aqui deixar expressos os votos de SANTO NATAL E PRÓSPERO ANO DE 2021.

José Carlos Rodrigues Nunes
Presidente da Direcção

NATAL 2020

Estando a viver tempos de pandemia o nosso Natal será diferente. Será, sem dúvida, um Natal atípico que ficará para sempre presente nas nossas memórias.

O Natal tempo de partilha, de afetos, vivido em família terá contornos mais peculiares.

O Natal celebrado à volta da mesa degustando as saborosas iguarias natalícias ficará adormecido.

O comportamento individual será o principal ingrediente para o bem comum.

A todos desejo um Natal Feliz com saúde e harmonia e, também, uma receita tradicional de Natal, típica da zona de Aveiro, que vai passando de geração em geração e sempre presente nas mesas natalinas.

Ana Paula Madeira

Bilharacos de Natal



- 1 kg de abóbora descascada
- 200 gr de açúcar
- 100 gr de farinha
- 2 ovos
- 1 colher de chá de raspa de casca de limão
- 3 colheres de sopa de aguardente
- 1 pitada de canela em pó
- qb sal
- qb açúcar para polvilhar
- qb canela para polvilhar
- qb óleo para fritar

PREPARAÇÃO

Corte a abóbora em pedaços e leve-os a cozer em água temperada com sal.

Depois escorra bem, deite dentro de um saco de pano ou embrulhe num pano de cozinha e deixe de um dia para o outro para escorrer bem.

No dia, escorra mais um pouco da abóbora com a mão, deite-a para uma tigela, junte o açúcar, a farinha, os ovos, a raspa de limão, a pitada de canela e a aguardente e misture muito bem.

Leve ao lume uma frigideira com óleo, deixe aquecer, junte colheradas da mistura anterior e deixe fritar até ficarem bem douradinhas.

Retire, deixe escorrer e sirva polvilhada com açúcar e canela.

M U D A N Ç A S

Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades
Muda-se o ser, muda-se a confiança:
Todo o Mundo é composto de mudança,
Tomando sempre novas qualidades.

Continuamente vemos novidades,
Diferentes em tudo da esperança:
Do mal ficam as mágoas na lembrança,
E do bem (se algum houve) as saudades.

O tempo cobre o chão de verde manto,
Que já coberto foi de neve fria,
E em mim converte em choro o doce canto.

E afora este mudar-se cada dia,
Outra mudança faz de mor espanto,
Que não se muda já como soía.

Luís de Camões, o nosso grande poeta do século XVI, inspirado no classicismo de Platão e na estética do Renascimento italiano de Petrarca, escreveu, sobre um dos temas mais frequentes da sua época - “tempus fugit” -, um dos seus sonetos mais poéticos, que embora melancólico e sofrido no início, se universaliza, progredindo para a transformação que há de vir – a MUDANÇA...

Também José Mário Branco, em 1971, pegando neste belíssimo soneto, trocou-lhe as voltas, introduzindo uma MUDANÇA na MUDANÇA...

“...Mas se todo mundo é composto de mudança
Troquemos-lhes as voltas
Que ainda o dia é uma criança...”

Sobre o “tempus fugit” e as incertezas da VIDA, de forma mais erudita ou mais popular, muitos escreveram, muitos cantaram e até D. Argentina Santos nos confessou em “Vida Vivida”:

“...Meu Deus, como o tempo passa
Dizemos de quando em quando
Afinal, o tempo fica
A gente é que vai passando...”

...e também muitos filosofaram sobre as mudanças, umas ligeiras de pequenas transformações, outras profundas de grandes transformações e até as aparentes e enganadoras onde alguma coisa muda para que tudo fique na mesma...

Todas, sejam as genuínas ou as populistas, a História se tem encarregado de analisar sob diferentes prismas, o religioso, o social, o económico, o geoestratégico, etc., etc. tendo todas elas o seu tempo de incubação, mais ou menos perceptível, derivando da vontade de mudança de uma maioria ou de uma elite e não se fazendo sem a resistência de alguns, por medo de perda de privilégios, por

conservadorismo e convicção de que a vida é imutável ou ainda por não verem na mudança vantagens para si próprios.

Nestes tempos duros que vivemos, em que novos hábitos e rotinas surgiram repentinamente e impostos de fora para dentro, empurrando-nos para diferentes padrões de vida individuais e colectivos, constituem Mudanças que resultam de comportamentos anti natura adoptados pelas sociedades, sem o mínimo respeito pelo próprio indivíduo, pelos outros indivíduos e pelo planeta.

Como no Renascimento de Camões, “tempus fugit”, impondo uma mudança profunda, uma profunda mudança de mentalidades e de atitudes, mais solidárias, mais consentâneas com o bem comum.

Procuremos e encontraremos no nosso interior os valores mais genuínos e verdadeiros, que operem em cada um de nós uma mudança de mentalidade e de atitude, permitindo um futuro com mais liberdade, mais responsabilidade, mais igualdade, pondo a Ciência e a Tecnologia ao serviço de Todos e de Cada Um, introduzindo MUDANÇA na MUDANÇA ...

... talvez o Ano de 2020 fique na História da Humanidade como o início de uma Nova Era!!!

Ana Maria Artilheiro

Quadras pandémicas

*Nós pensamos e fazemos
As coisas com precisão
Podíamos ter um mundo melhor
Se não fosse a corrupção*

*Se fosse eu que mandasse
Nem que fosse só por um dia
Não haveria mais fome
Porque toda a gente comia*

*Meu vizinho, trabalhamos
Com amor, carinho e contenção
Mas nunca aceitamos
A imposição*

*Associação de Moradores
É uma causa justa e honesta
Primeiro fazemos o trabalho
E depois fazemos a festa*

Eduardo Joaquim Rodrigues

Morreu há poucos dias o nosso amigo no hospital Garcia de Orta, vítima de covid 19.

Estava reformado, já andava pelos setenta, passava o tempo na horta e no quintal, cuidava das flores e dos legumes, as suas couves eram as melhores e das que comíamos sempre na noite de Natal.

Foi contagiado e, ao fim de uma longa luta, foi vencido pelo vírus.

Deixou mulher, filho e filha, genro e neta.

Vamos todos cumprir as regras.

Alda Silva



Carlos Canhão (artista plástico)

Manhã no Parque da Paz

A brisa sopra.
Uma sinfonia de tons dourados invade o ar e os sentidos.
As folhas voam, recortando com os seus amarelos quentes o verde profundo dos pinheiros.
Os melros saltitam e correm sobre a relva orvalhada.
Pombas, assediadas por pombos bailarinos, andam confusas no meio de tantos pretendentes.
Gaivotas grasnam, voando sobre patos melancólicos de andar desajeitado que passeiam vagarosamente sobre a relva ou nadam nas águas tranquilas da lagoa.

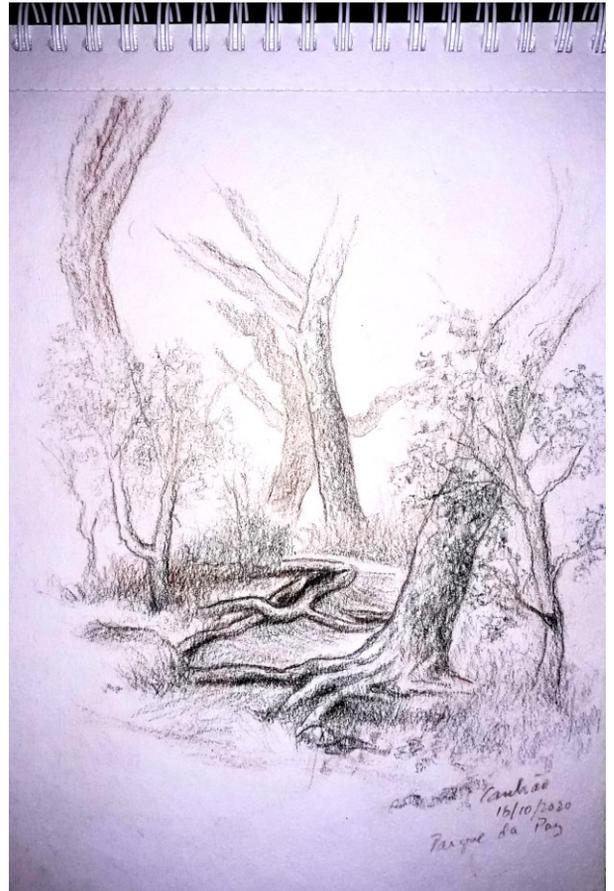
Árvores centenárias estendem os seus braços como cruzeiros abraçando os céus.
Musgos e líquenes convidam-nos a absorver o ar fresco, puro e revigorante da manhã.
Homens e mulheres, correndo, procuram a perfeição física.
Pares mais vagarosos esperam a oportunidade de um abraço.
Crianças, rindo e gritando alegres, correm, saboreando a liberdade deste lugar mágico.

Carlos Canhão
Fevereiro 2019





Parque da Paz - 11,30 na concha. Duas amigas conversando divertidas. 12 de Setembro de 2020. As cigarras começaram a cantar. O dia está nublado.

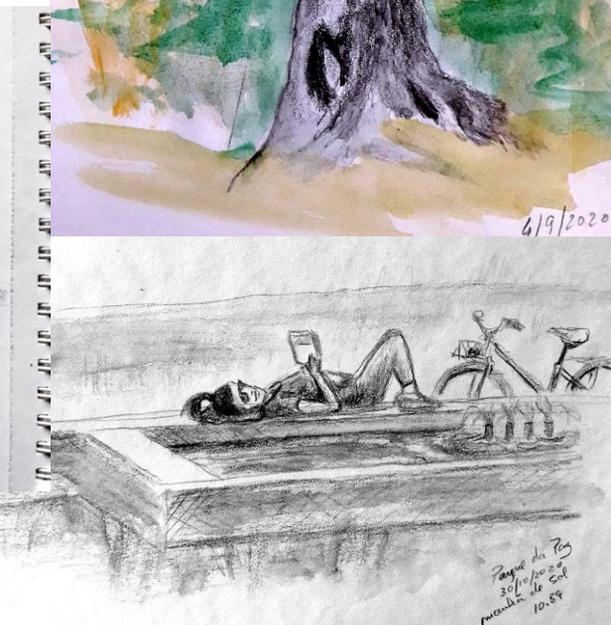
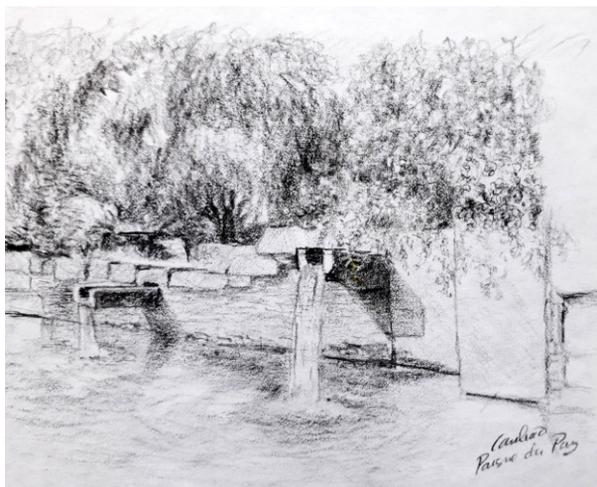


Manhã de sol – 20/10/2020 11,30





Melaleucas



O pulmão da cidade também dá para ler...



Parque da Paz – Pulmão Almadense





Manhã de nevoeiro

*Parque da Paz
Cauduro
21/12/20
manhã de nevoeiro 10.15*



Começam a surgir os cogumelos



*Parque da Paz
Cauduro
21/12/20
11.56*



*Parque da Paz
Cauduro
21/12/20 DIA NUBADO 11.30*

Sketches elaborados entre setembro e novembro de 2020 no Parque da Paz – o pulmão da cidade.

A MÁSCARA

Um conto de **Paulo Figueiredo**

Ao passar em frente à Loja do Chinês apeteceu-lhe entrar e partir a cara ao empregado e partir tudo o que houvesse no estabelecimento; tinha sido por culpa dos malditos chineses que a desgraça lhe bateu à porta. O restaurante onde serviu tantos anos faliu, uma maldita pandemia de um vírus oriundo da China e tudo o que aconteceu depois reduziu a clientela ao ponto de os parques ganhos não compensarem as despesas e os funcionários terem de ser despedidos. Não entendia porque o patrão não queria vender comida para fora, a comida era boa, talvez o negócio se tivesse aguentado e o seu emprego também, deu por si a pensar que o patrão se tinha aproveitado da pandemia como desculpa para se livrar do restaurante. Com estes pensamentos, o desempregado José dirigiu-se ao minimercado próximo de casa para comprar alguma comida, a esposa ainda tinha emprego, mas o dinheiro continuava curto.

Antes de entrar no minimercado, lembrou-se que tinha de colocar uma máscara na cara, obrigatória por razões sanitárias; detestava ter de a usar, mas sempre ajudava a esconder os sinais da raiva e do desespero, mas não a tristeza, porque os olhos nunca mentem; conscientemente ou não, José caminhava sempre de cabeça baixa.

Dentro do estabelecimento, os clientes mantinham-se afastados, alguns pares falavam entre si e um deles captou a atenção de José num canto do corredor dos cereais. Àquela hora do dia, o minimercado não tinha muita gente, José conseguia ouvir aquelas duas mulheres conversando.

- Já não é primeira vez que fazem uma festa daquelas.

- Pois, atrás desses a polícia não vai, como é gente importante, parece que até o presidente da câmara também lá estava...

- Mas estavam todos de máscara.

- Sim, mas eram muitos, e depois com os copos e tudo, sei lá se não tiram a máscara. Mas como é que a vizinha soube disso?

A resposta foi dada a meia voz.

- O restaurante do Avelino forneceu para lá comida e um sobrinho meu esteve lá de serviço. E acho que no próximo fim-de-semana vai haver outra...

José conhecia Avelino. "Ao menos este não faliu, vou falar com o gajo. Se calhar está a vender refeições para fora e... ". Numa fracção de segundo, os pensamentos de José tomaram outra direcção. "Só pode ter sido na vivenda do Dr. Menezes, o gajo está cheio de papel e parece que colecciona arte, tenho que lá entrar". Com a cabeça cheia de ideias e um saco de compras meio vazio, José pagou e regressou a casa.

Avelino tinha acabado de tirar um café quando José entrou no restaurante, dando os bons dias.

- Boa dia. Então, Zé, como é que te estás a aguentar?

- Mal, o que vale é que a minha mulher está em teletrabalho, devia ter aprendido a usar computadores, se calhar ainda tinha emprego.

- Tu é que sempre quiseste trabalhar na restauração, já sabes como é este ramo, pá. Queres falar de alguma coisa comigo?

- Sim, mas podia ser num sítio assim mais...

- Mais recatado? Eu estou sem fregueses, pá, ainda queres mais recato?

- Mas ouvi p'ra aí dizer que até tens freguesia...

- Ah, sim? Anda ali para o escritório.

José contou o que ouviu. Tinha ouvido bem e tinha ouvido a verdade. Avelino suspirou e disse:

- Posso arranjar-te trabalho para o catering quando houver destes eventos, até me dá jeito uma pessoa com experiência, mas já sabes, máscara na cara e boca fechada. Gostava de saber quem são essas mulas que tu ouviste no minimercado.

Mil agradecimentos depois, José saiu do restaurante de Avelino. Mal podia esperar pelo fim-de-semana, finalmente iria ganhar algum dinheiro e pôr em prática o plano que foi magicando desde o momento em que ouviu aquela conversa no minimercado e que lhe poderia render dinheiro a sério. Tinha obtido informações sobre o que se podia trazer da casa do Dr. Menezes e sabia a quem vender depois da coisa estar feita, de tanto servir num restaurante concorrido, conhece-se gente de outros sítios e de outras vidas.

O dia chegou. A equipa de catering, após ter sido apresentada aos donos da casa pelo Avelino, entrou na mansão do Dr. Menezes. Nunca José imaginou estar dentro daquela habitação de um tamanho que parecia não ter fim, comparada com o pequeno apartamento em que vivia, mas isso dificultava o reconhecimento de todas as divisões da casa; José decidiu focar-se nas divisões que lhe pareciam mais promissoras para o fim que tinha em mente. Enquanto ia fazendo o seu trabalho tentava observar os movimentos dos donos da casa.

Os convidados iam aparecendo, elas de máscara vermelha, eles de máscara preta, todos bem vestidos e bem-dispostos.

- Olá Teresinha, que bem que você está!

- Que seca esta coisa da pandemia, ter que usar máscara! Ah, mas isto é um baile de máscaras, não é?

Muitos riram, José não foi um deles.

O tempo foi voando até ao momento em que os comensais se fizeram dançarinos e voavam na pista de dança e com eles as máscaras vermelhas e pretas, muitas delas a aterrar no chão, pisadas e ignoradas como se ninguém delas precisasse. José olhou para aquela gente sem máscara e sem vergonha e viu a oportunidade. Avisou a equipa de que ia à casa de banho e descansar as pernas, caminhou na direção dos lavabos e depois de se certificar que ninguém olhava, virou para um corredor de onde tinha visto sair o Dr. Menezes.

Uma vez no corredor, hesitou, pareceu-lhe que só havia uma porta, mas afinal eram duas; tinha que escolher uma, tinha que ser rápido, era grande o medo, o medo de ser apanhado, o medo do que lhe pudessem fazer, o medo de desgraçar a vida, o medo do vírus, o medo de tudo, a cabeça a cem à hora e o corpo imóvel... venceu, por fim, o imobilismo e entrou pela porta do lado direito, estranhou não estar fechada à chave, fechou a porta suavemente, acendeu a luz.

Deparou-se-lhe um grande escritório, maior do que a maior divisão da sua pequena casa, tudo o que via ostentava a melhor qualidade que o dinheiro pode comprar, até os objectos decorativos. Objectos, era disso mesmo que vinha à procura, não sabia a combinação do cofre, nem onde este estava, se é que existia, por isso obras de arte seria tudo quanto podia roubar; preparou-se para tirar fotos com o telemóvel, se não as pudesse levar daquela vez, faria um assalto em melhor altura.

- Que é que você está aqui a fazer?! Quem é você?!

José virou-se, não tinha sido um susto, era um sonho mau a acontecer, o telemóvel a cair-lhe das mãos, a vida a esvaír-se por entre os dedos, o fim de tudo.

- Eu... eu só estava a ver...

- A ver o quê?! Vou chamar a polícia, seu...

José sentiu-se subitamente acometido de uma força nascida do desespero e gritou com quanta força tinha:

- Esta festa é ilegal e já não é a primeira, seu bandido!

O outro homem estacou, voltou atrás, fechou a porta, ninguém tinha ouvido o grito. À frente de José encontrava-se o Sr. Dr. Menezes, o senhor importante, o benemérito, sem a máscara e sem máscaras.

- Está a ameaçar-me?

- Sim, estou! Eu vim roubar porque não tenho emprego por causa da pandemia e você e os sacanas que estão todos bêbedos a divertirem-se estão-se nas tintas se infectam as pessoas ou não, eu que sou o ladrão não tiro a máscara ao pé dos outros! Você é pior do que eu!

Apeteceu-lhe desfazer aquele aprendiz de ladrão à pancada, mas fez por se acalmar, não era a primeira vez que tinha que lidar com situações assim, ou não fosse ele o Dr. Menezes.

- Sabe, com o álcool as pessoas ficam desinibidas, perdem um bocado o controlo...

- O chão estava cheio de máscaras!

- Nós temos um médico que nos examina no dia a seguir, quem pode, pode, percebe? E agora, vamos lá a baixar a voz e a acalmar-se, você é que foi apanhado a roubar, não fui eu, tenho maneira de o pôr atrás das grades e depressa. Vai ouvir-me e não abre a boca, ok?

José calou-se e baixou a cabeça mais uma vez, já estava habituado.

- Não me diga que nunca se embebedou e não fez disparates? Nessa altura, também lhe caiu a máscara, ou pensa que só os ricos é que usam uma máscara para cada ocasião, no trabalho, em casa, com os amigos, com a família? Toda a gente o faz, eu faço de gajo respeitável quando discurso e você faz de trabalhador certinho porque precisa do

ordenado no fim do mês. Conte-me lá a sua história.

José contou tudo o que havia para contar.

- Adquiri um solar no Norte e vou precisar de pessoal para as tarefas mais diversas. Pago-lhe melhor do que o seu antigo patrão e pode lá dormir e comer. As condições são simples: cumpre as ordens que tiver que cumprir, máscara na cara e boca fechada, e não se arme em esperto.

José levantou a cabeça para aceitar as condições e ver o Dr. Menezes a colocar a máscara profilática e a máscara da generosidade. Voltou a baixar a cabeça.

Depois de conduzido a casa por um dos empregados do Dr. Menezes, José meteu a chave à porta, entrou, despiu-se. Quando se ia deitar ao lado da mulher que dormia a sono solto, foi tomado pela dúvida, tocou no rosto para confirmar se tinha tirado a máscara profilática. Sim, lembrou-se que a tinha deitado no lixo e lembrou-se também de que era a única máscara que podia deixar cair.

Paulo Figueiredo

Capuchos, 15 de novembro de 2020

Uma canção de **John Lennon** que se tornou um **Hino à Paz Mundial**



John Lennon foi assassinado a 8 de dezembro de 1980, em Nova Iorque.

https://youtu.be/pfcJ9_C6SOM

PATOLOGIAS PRÓPRIAS DA ESTAÇÃO DE OUTONO-INVERNO

Por **António Barbosa** (Médico de Otorrinolaringologia)

Como todos sabemos as alterações climáticas, próprias do período de Outono e Inverno, com as baixas de temperatura e graus de humidade e sobretudo com amplitudes térmicas muito acentuadas, arrastam consigo condições muito favoráveis ao surgimento de afeções patológicas, sobretudo das vias aéreas.

Este ano em particular veio acrescentar-se a Pandemia que, pela sua grande incidência devida à sua alta contagiosidade e também pela morbidade e mortalidade que tem vindo a condicionar, gerou certo pânico nas populações.

Iremos tentar esclarecer, dentro do possível e salvaguardando sempre as exceções em que os sintomas são tão férteis, algumas regras que nos podem ajudar a distinguir as situações mais vulgares entre si.

Vamos encarar em primeiro lugar patologias comuns nesta

época, e tentar estabelecer o que as diferencia de possível Covid 19.

1 - **Resfriado Comum** (vulgar constipação) - Em geral, doença benigna que se caracteriza pelo aparecimento de espirros frequentes, obstrução nasal, rinorreia (corrimento nasal) "tipo" aguadilha, incolor ou levemente amarelado, alterações de olfato e paladar, mas não a sua ausência, eventual febrícula, mal estar geral e cansaço ou discretas polimialgias. Também pode surgir uma temperatura ligeiramente elevada. Os sintomas regredem em poucos dias (2 a 5) com terapia sintomática.

2 - **Síndrome Gripal** (Vulgo Gripe) - Doença viral causada por vírus Influenza (de que existem vários tipos e subtipos) com sintomas semelhantes ao resfriado, embora mais acentuados, nomeadamente com temperaturas mais elevadas: 38 - 38,5º (ou até um

pouco mais), prostração, polimialgias mais acentuadas, queixas nasais com rinorreia mais espessa e abundante, alterações olfativas também mais agravadas (sem conseguir distinguir cheiros - "cacosmia").

Também o tratamento, na ausência de complicações, será sintomático (embora na gripe sejam mais frequentes as complicações exigindo terapêuticas específicas).

São frequentes períodos de dor de garganta, até de dificuldade de deglutição.

Pode surgir tosse, em regra produtiva e sem horário preferencial.

Daqui se infere que, embora por vezes se estabeleça "pânico", a sintomatologia da Covid 19 apresenta algumas diferenças em relação a estas outras patologias, e embora seja uma doença ainda insuficientemente conhecida parece-nos poder citar como principais **diferenças**:

1. Temperaturas febris mais elevadas, persistentes e apresentando maior resistência aos tratamentos sintomáticos.

2. Ausência ou escassez de rinorreia e menor obstrução nasal. Ausência de olfato (e não a sua alteração qualitativa) assim como a associação com ausência de paladar (e também não a sua alteração).

3. Cansaço mais prostrante, associado frequentemente à sensação de dificuldade respiratória.

Polimialgias acentuadas.

4. Tosse seca (irritativa) de predomínio noturno.

Resta acrescentar que esta apresentação exclui outros sintomas, sobretudo de natureza neurológica, que têm sido atribuídos supostamente ao SARS CoV 2, mas não há ainda certezas, pelo que não os abordamos.

Direi ainda que esta apresentação se destina a tentar que se distingam patologias próprias desta época, mas não constitui, de forma alguma, uma orientação absoluta, sendo de recomendar, em caso de dúvida, o recurso à LINHA DE SAUDE 24 (808 24 24 23/9).

FREI FORTUNATO E FREI SIMPLÍCIO

A Graça de Deus

