



ARRIBA

Nº 23

Associação de Moradores dos Capuchos abril 2025



Primavera

Conteúdo

Editorial	3
E já decorreram quase 10 anos	3
Cidadania <i>versus</i> alheamento	4
Diário de bordo	6
Tema de capa	7
Primavera	7
O equinócio da Primavera	8
Saúde	9
Perceber as alergias	9
Os sintomas	9
Controlar e prevenir as alergias da Primavera	10
No interior	10
No exterior	11
Papa Francisco.....	12

Capa: Amendoeiras em flor, de Vincent Van Gogh

O “ARRIBA” é propriedade e edição da **Associação de Moradores dos Capuchos**
Publicação trimestral gratuita. Distribuição por e-mail.

Contactos:

Website: <https://moradorescapuchos.wixsite.com/capuchos>

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

E-mail: associacaomoradorescapuchos@gmail.com



Editorial

E já decorreram quase 10 anos

Já se passaram quase 10 anos, a partir do momento em que um pequeno grupo de moradores dos Capuchos decidiu constituir a Associação de Moradores dos Capuchos, AMC.

Dando sequência a tal iniciativa:

- No dia 4 de Agosto de 2015, promoveram a realização da “reunião de fundação” da Associação, na qual foram designados os elementos dos Corpos Sociais: Mesa da Assembleia Geral, Conselho Fiscal e Direção.
- No dia 23 de Outubro de 2015, celebrou-se a Escritura Notarial de Constituição da AMC - Associação de Moradores dos Capuchos.
- No dia 11 de Junho de 2016, realizou-se a 1ª. Assembleia Geral Ordinária.

Os Estatutos, entretanto aprovados, definem como objetivos essenciais, os seguintes:

- A AMC é uma associação cívica e cultural e tem por objetivo promover e garantir a qualidade de vida dos moradores dos Capuchos, desenvolvendo para o efeito as necessárias ações.
- Cooperar com as entidades públicas, nomeadamente com a Câmara Municipal de Almada e a Junta da União das Freguesias de Caparica e Trafaria, visando a valorização da área residencial dos Capuchos.
- E, para o indispensável apoio às ações relacionadas com os objetivos citados, pugnar pela adequada intervenção dos moradores / associados.

Durante este já longo período, várias situações relacionadas com o bem-estar e a segurança dos moradores dos Capuchos e carentes de intervenção foram identificadas e objecto de diligências da AMC junto das entidades responsáveis pelas respectivas retificações. Não obstante, muitas delas persistem, não por falta de insistências por parte da Direção da AMC mas, sobretudo, pela inexplicável falta de resposta do lado dos correspondentes serviços das instituições públicas envolvidas. Consequentemente, o espaço público não está convenientemente cuidado, nomeadamente, os arruamentos (pavimentos e limpeza) e cablagens eléctricas e de telecomunicações. Os moradores dos Capuchos sentem-se negligenciados.

Não é compreensível a pouca atenção que, ao longo de uma década, as entidades autárquicas com responsabilidades no âmbito da administração do território dos

Capuchos prestaram às chamadas de atenção, pedidos de intervenção no espaço público e propostas de soluções apresentados pela AMC. Nós somos uma entidade legalmente constituída que visa a legítima salvaguarda do bem-estar dos residentes dos Capuchos, procurando colaborar com as referidas entidades autárquicas, para esse efeito.

No próximo dia 24 de Maio ocorrerá uma Assembleia Geral Eleitoral para designar os novos representantes dos órgãos sociais da AMC: Mesa da Assembleia Geral, Conselho Fiscal e Direção.

E já decorreram quase 10 anos desde a fundação da Associação...

Mas persiste a firme intenção de se prosseguir e é certamente com essa finalidade que os elementos dos Corpos Sociais a eleger aceitam o “desafio”.

José Carlos Rodrigues Nunes
Presidente da Direção

Cidadania *versus* alheamento

APELO

O alheamento é uma atitude anti-social. Alhearmo-nos das eleições a que somos chamados a pronunciar-nos não é uma atitude de protesto. É uma atitude de quem se coloca à margem da sociedade, permitindo assim que outros decidam por si. Quer se trate de eleições legislativas, autárquicas, presidenciais ou, simplesmente, das eleições para os órgãos sociais da sua Associação de Moradores.

É certo que fazer-se sócio da associação que une os moradores da sua área de residência já é, em si, um acto de cidadania. É, ainda, certo que, muitas vezes, o alheamento é apenas aparente e representa uma menor preocupação com a questão em causa, que julgamos estar segura.

Mas, neste momento, a nossa associação corre perigo. Corre o perigo de uma elevada abstenção ser entendida como desinteresse, ou desilusão, dos sócios pelos seus objectivos e, até, pela sua existência. Perdendo, assim, a força e a legitimidade que são fundamentais para a prossecução dos nossos objectivos.

VIZINHO! AMIGO!

A cidadania é, simultaneamente, um direito e um dever.

Não te alheies da tua associação, da tua autarquia, do teu país, do teu mundo.

A existência de toda esta estrutura social, a começar por esta tua Associação de Moradores, depende de ti, precisa de ti!

NÃO DEIXES DE PARTICIPAR!

Assembleia Geral Eleitoral

Em conformidade com os estatutos, a duração do mandato dos órgãos sociais é de três anos, devendo proceder-se à sua eleição no último trimestre do último ano de cada triénio.

Com essa finalidade convocamos a Assembleia Geral Eleitoral para o dia **24 de maio de 2025**, pelas 15 horas, na Praceta Lourenço Pires de Távora, nº.9, Capuchos.

São elegíveis e podem votar todos os sócios que tenham as quotas em dia.

Os órgãos sociais a eleger são:

- **A Direção** – constituída por um número ímpar de membros, num mínimo de cinco: um presidente, um tesoureiro, um secretário e vogais;
- **O Conselho Fiscal** – constituído por três membros que, entre si, elegerão um presidente, um secretário e um relator;
- **A Mesa da Assembleia** – constituída por um presidente, um vice-presidente e um secretário.

No período que decorre entre **28 de abril e 12 de maio**, a atual Mesa da Assembleia aceitará as **candidaturas**, sob a forma de listas, que devem incluir candidatos a todos os cargos dos órgãos sociais e serem acompanhadas de um programa de ação.

No dia **12 de maio** serão divulgadas as listas concorrentes, bem como os respetivos programas de ação.

É muito importante votar! A força desta Associação será tanto maior quanto maior for a participação dos seus associados!

Capuchos, 07 de abril de 2025

O Presidente da Mesa da
Assembleia

João Paulo Curto

Diário de bordo

Após uma longa ausência, a direção retoma esta rubrica de informação da atividade da AMC.

Não é por ser período eleitoral, mas porque é vital para a sobrevivência da AMC, estarmos todos sintonizados e falarmos a uma só voz.

27 de Janeiro de 2025 – Publicação e divulgação do “Arriba” nº. 22, com coordenação de Paulo Jorge Figueiredo.

14 de Fevereiro de 2025 – Intervenções sobre os Capuchos na Assembleia Municipal de Almada, feitas por José Carlos Nunes, Fernando Silva e Ana Artilheiro. Oíçam e vejam, aos 00:09:40, as referidas intervenções, seguidas das respostas do Executivo Camarário.

[Assembleia Municipal de Almada 14-02-2025](#)

16 de Fevereiro a 19 de Março de 2025 – Envio de mails à Sr^a. Presidente da Câmara Municipal de Almada, solicitando reunião para apresentação à AMC, do projecto para os Capuchos, tendo sido os mails sucessivamente endossados para a Sr^a. Vice-Presidente e para o Sr. Vereador com o pelouro, sem nunca se ter concretizado a reunião.

20 de Março de 2025 – Na manhã seguinte à passagem do temporal, foi imediatamente enviado mail, acompanhado de fotografias, à Sr^a. Presidente, que visitou brevemente os Capuchos, (tomámos conhecimento pela Comunicação Social) sem ter estabelecido qualquer contacto com a AMC e sem ter havido resposta ao mail enviado. Até agora, acompanhamos e dirigimos mails, também de forma individual, tentando a resolução de situações básicas como a remoção de troncos caídos, a recolha de lixo amontoado, a reparação de cabos eléctricos, mas sem as adequadas respostas, quer do Executivo Camarário, quer da Junta de Freguesia.

29 de Março de 2025 – Realização da Assembleia Geral Ordinária para apresentação do Relatório e Contas de 2024, do Plano de Atividades e do Orçamento para 2025, que foram aprovados, tendo já sido enviada a respectiva ata, aos sócios.

10 de Abril de 2025 – Envio da convocatória da Assembleia Geral Eleitoral, a realizar em 24 de Maio de 2025.

Noticiamos a realização do habitual **almoço/convívio**, marcado para o próximo dia **17 de maio, pelas 12.30h na Cervejaria / Restaurante “Capuchinhos”**. Enviaremos brevemente os detalhes e a forma de se inscreverem.

Tema de capa

Primavera

A palavra **primavera** deriva do latim, “primo vere”, que significa primeiro verão.

É a estação do ano que, no hemisfério norte, começa entre 20 e 22 de Março, no equinócio de Março e acaba 92 dias e 20 horas depois no solstício de Junho.

Nesta estação do ano, gradualmente, os dias vão sendo maiores do que as noites. Quando é Primavera no hemisfério norte, é Outono no hemisfério sul; neste, a primavera começa no equinócio de Setembro.

A Primavera é também um tempo de renascimento, em que fauna e flora despertam, em que a Natureza nos oferece a beleza das flores, o verde dos campos, o canto das aves.

Infelizmente, a Primavera de 2025 não começou nada bem, por culpa de depressões e tempestades e, no caso dos Capuchos, igualmente por incúria de quem devia cuidar daquilo que é de todos e pago por todos.

Mas os Capuchos não são uma ilha, são uma parte pequenina de um mundo em mudança – não necessariamente para melhor – e os seus moradores, tal como todos os outros humanos, serão atingidos por fenómenos vindos do lado de lá do Atlântico, as quais já estão a provocar tempestades na economia, nas relações internacionais e, por consequência, nas vida das pessoas.

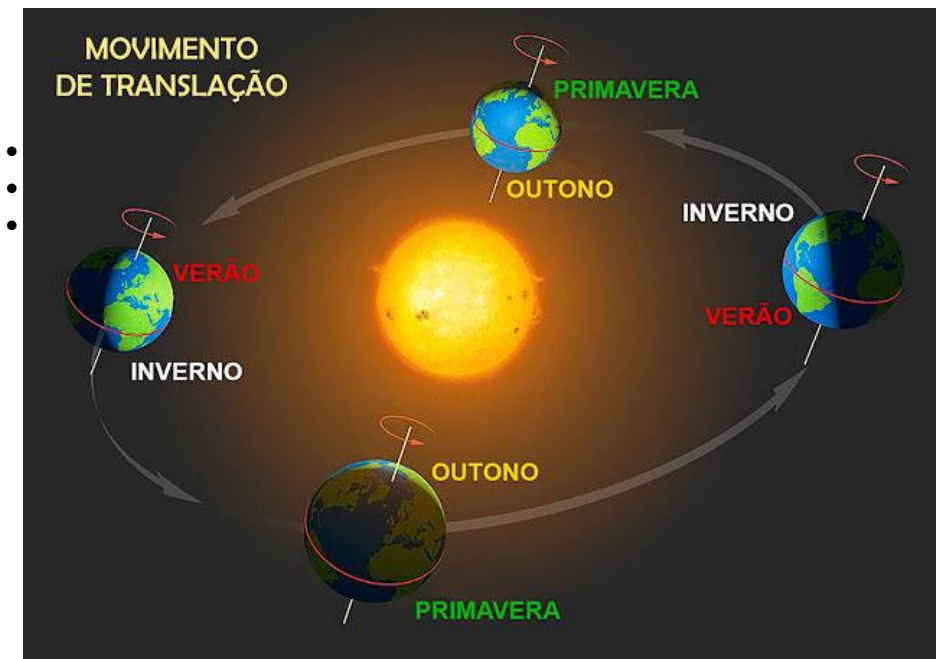
Sem prejuízo de fazer valer a nossa condição de moradores e aquilo a que temos direito e estando atentos ao que passa no mundo, disfrutemos da Primavera, essa dádiva da Natureza.

Este artigo foi escrito de acordo com a grafia antiga

Paulo Figueiredo

O equinócio da Primavera

A Terra gira ao redor do Sol e possui **um** eixo inclinado.



Durante o equinócio, o Sol incide diretamente sobre a linha do Equador.



Isso faz com que o dia e a noite tenham praticamente a mesma duração (aproximadamente 12 horas cada).

O equinócio da primavera acontece quando o Sol cruza o plano do equador celeste de sul para norte.

Saúde

Perceber as alergias

Uma alergia acontece quando o organismo reage de forma exagerada a um estímulo.

Os especialistas afirmam que na origem das alergias está uma base genética, mas o meio ambiente tem cada vez maior impacto no desenvolvimento dos casos alérgicos.

As alergias mais comuns são a asma, a rinite ou o eczema, mas também podem surgir reações alérgicas a medicamentos, a picadas de insetos ou a alimentos.

Uma pessoa que sofre com alergias deve manter-se informada, saber o que fazer perante uma crise e aconselhar-se com um médico relativamente ao tipo de medicação a seguir.

Segundo a Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica (SPAIC), o pó doméstico é a mais importante fonte de alergénios domésticos.

No entanto, com a chegada da primavera, há uma maior circulação de pólenes e fungos no ambiente exterior que induzem e exacerbam os sintomas de alergias

A Organização Mundial da Alergia refere um aumento da prevalência de doenças alérgicas em todo o mundo, situação especialmente problemática em crianças.

Por cá, e de acordo com a SPAIC, as **doenças alérgicas afetam perto de um terço da população**. Cerca de **25% dos portugueses tem rinite alérgica** e cerca de 7% tem asma. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a asma atinge cerca de 235 milhões de pessoas.

Os sintomas

Dependem da doença alérgica em questão, mas grande parte deles são comuns a todas as alergias e acontecem quando existe uma maior concentração de alergénios no ambiente.

A alergia aos pólenes da primavera manifesta-se através de **sintomas do aparelho respiratório**, no caso da asma, rinite e sinusite, dos olhos, através da conjuntivite, e da pele, com urticária e eczema.

Os sintomas podem ocorrer separadamente ou em conjunto, com maior ou menor intensidade:

- tosse
- espirros
- congestão nasal
- pingos no nariz
- comichão no corpo
- olhos vermelhos, lacrimejo, comichão e inchaço
- dificuldade em respirar.

Controlar e prevenir as alergias da Primavera

Em caso de alergia que possa interferir de forma contínua e persistente nas actividades diárias, o conselho é procurar ajuda de um médico especialista que poderá ajudar a controlar os sintomas alérgicos.

No entanto, o primeiro passo para a prevenção deve partir do doente. Aqui apresentamos alguns cuidados e comportamentos que deve adoptar para minimizar os efeitos da primavera nas suas alergias.

Além disso, são muitas vezes receitados **suplementos de cálcio e vitamina D**, aliados da saúde óssea.

É fundamental que os doentes sujeitos a medicação para a osteoporose sejam regularmente observados pelo seu médico, para que se registre a evolução do seu estado e a resposta ao tratamento.

No interior

Livre-se de todos os elementos desnecessários: estantes ou prateleiras que possam armazenar pó; decoração excessiva; tapetes, carpetes, alcatifas, cortinados, mantas e almofadas devem ser reduzidos ao máximo.

Mantenha a casa limpa e aspirada. Tenha, no entanto, cuidados especiais com o aspirador: use máscara ou peça a alguém que faça a manutenção frequente do equipamento.

Certifique-se que os filtros do ar condicionado são trocados regularmente.

Na primavera, evite abrir as janelas de casa, sobretudo nos dias mais quentes, secos e ventosos.

Prefira duches a banhos de imersão.

Pode optar por usar uma solução salina para ajudar na respiração.

Se puder, evite ter animais em casa, principalmente no quarto.

No exterior

Evite zonas com fumadores, já que o fumo do tabaco pode estar na origem de crises de alergia.

Use óculos quando está no exterior para proteger os olhos em dias de maior vento.

Corte a relva ou terrenos relvados durante a tarde, evitando as alturas em que a polinização é mais intensa.

Papa Francisco



Jorge Mario Bergoglio

1936 - 2025

Papa Francisco

2013 - 2025

Papa da Igreja Católica, líder da Humanidade.

Uma Luz que se apagou.

Que descanse em paz.