



Associação de Moradores dos Capuchos Dezembro 2019

Uma mensagem e um apelo

José Carlos Rodrigues Nunes

Continuando a cumprir um dos nossos objectivos, de índole cultural e informativa, estamos a editar o nosso 3º. Jornal. Pedimos que o leiam, o divulguem e o enriqueçam tomando a iniciativa de nele participarem, nas próximas edições.



<https://sites.google.com/site/amoradorescapuchos/home/media/Reuni%C3%A3oP%C3%BAblicaCMA4Nov2019.mp4/>

Quanto a outros objectivos, nomeadamente aqueles que já foram focados nas nossas Assembleias Gerais e que estão directamente relacionados com o território dos Capuchos, a Direcção da AMC continua a pugnar pela sua concretização, contactando as entidades responsáveis, nomeadamente a Câmara Municipal de Almada e a Junta de Freguesia.

As nossas diligências têm sido feitas através do envio de cartas e da

participação em reuniões, incluindo as reuniões públicas da Câmara Municipal.

Não obstante os nossos esforços, o reconhecimento da validade das nossas propostas e, também, algumas promessas de atendimento a algumas das nossas solicitações, muito pouco se tem concretizado.

Mas não vamos esmorecer. Proseguiremos com todo o nosso empenho!

De suma importância é que mais moradores se associem à AMC e nela participem activamente.

Juntos, seremos mais fortes e melhor faremos ouvir a nossa voz, legitimando e reforçando o empenho da Direcção.

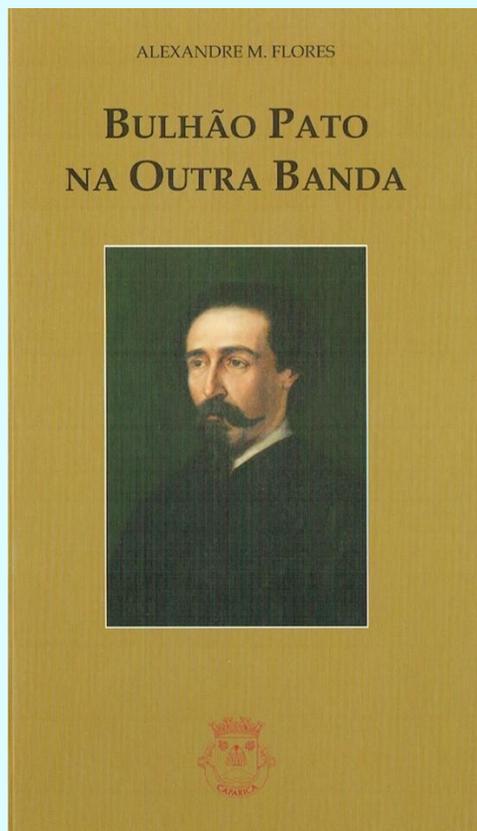
SUMÁRIO

Bulhão Pato	Pag. 2/3
Dos Capuchos a Alcácer Quibir	Pag. 4/6
Um Pequeno Conto de Natal	Pag. 7/9
Vamos tratar da Saúde	Pag.10/11
Frei Fortunato e Frei Simplício	Pag. 12

Bulhão Pato

Por Alexandre Flores

ALMADA E SUAS TRADIÇÕES - Por lugares de Caparica... por lugares de memória... de Bulhão Pato: aqueles por onde passou e viveu...



Ao lermos a vasta obra do ilustre escritor Bulhão Pato (1829-1912) que residiu na Caparica, desde os meados da 2ª metade do século XIX até 1912, ano da sua morte, depreendemos uma visão histórica, pitoresca e social em que viveu o Poeta, desde o liberalismo até ao final da monarquia e advento da república, nomeadamente nas suas relações pessoais com figuras do meio cultural da época, como Alexandre Herculano, Almeida Garrett, José Estêvão, Latino Coelho, Rebelo da Silva, Lopes Mendonça, Antero de Quental, Columbano, Mendes Leal, Miguel Ângelo Lupi, entre outros, bem como as suas vivências na Caparica durante mais de duas décadas.

Acerca das tradições desta "Outra Banda", espelhadas na sua obra, importa registar o "Livro do Monte" que constitui, ainda que em forma poética, um importante repositório das gentes da Caparica, Trafaria, Costa, Capuchos, Charneca, Sobreda e outros lugares, no âmbito do pitoresco, dos tipos e costumes da época. Resgata, em parte, uma memória viva da região, na qual regista os seus olhares sobre a natureza, os casais e quintas, a caça, a culinária, os trabalhadores do campo, a vida dura dos pescadores da Costa, os círios e outras festas populares e religiosas, os festins com bailes e cantigas, a vizinhança, a amizade, o convívio com os amigos.

Muitos destes aspectos interessantes para a história regional, foram também registados por Bulhão Pato em "Faíscas de Fogo Morto", "Improvisos do Monte" ou nas "Memórias"(3 vols.), assim como em artigos de revistas e jornais, como: "Ocidente", "Ilustração Portuguesa", "A Caça", "O Tiro Civil", "Serões", "Branco e Negro", "A Tarde", "O Puritano".

Percorrer a Caparica e sua região envolvente, à descoberta de sinais é um desafio que lanço aos meus amigos e conhecidos do Face como lerem ou relerem os livros, por exemplo, o "Livro do Monte" ou as "Memórias" e através deles, evocar a maravilhosa Caparica de Bulhão Pato, um dos últimos escritores do romantismo em Portugal.

(Alexandre M. Flores - "Bulhão Pato na Outra Banda", Edição da Junta de Freguesia de Caparica, 2012, 135 páginas. A edição deste livro, que fez parte das comemorações do centenário da morte do Poeta (1912-2012), apresenta um percurso biográfico no âmbito da literatura portuguesa e do património histórico e cultural da Caparica).

Em homenagem ao Poeta Bulhão Pato e às peixeiras da Costa de Caparica...

Por Alexandre Flores

Monte de Caparica, Costa de Caparica, Trafaria, Capuchos, Juncal, Vila Nova de Caparica... são alguns dos lugares de memória do Poeta Bulhão Pato: aqueles por onde passou e viveu, mas também os que escolheu para cenário das suas obras.



Percorrer a Caparica e sua região envolvente, à descoberta destes sinais é um desafio tão fascinante como ler os artigos e livros, por exemplo o «Livro do Monte» ou as «Memórias» e, através deles, evocar o mundo rural e marítimo, a gastronomia, o meio familiar e social na região, com destaque para as gentes, os tipos e costumes locais.

São várias as memórias, escritas desde os finais do século XIX, sobre as raparigas da Costa de Caparica que vendiam peixe, (em especial, a sardinha). A mais recente, escrita num periódico da capital, em 1906, o Poeta, um dos últimos escritores do romantismo em Portugal, descreve e recita as seguintes passagens da vida humana:

«(...) Em pleno dia, se a povoação da Costa dá sinal das negras de sardinha, de todos os casalitos do sopé e disseminados pelo campo, partem cavalos e éguas beirões acudindo à praia.

Depois as recovas carregadas da pescaria, a travado largo, correm à venda, Juncal abaixo.

As raparigas trepam pela Fonte da Pipa e Vila Nova.

Lá vai aquela:

"Com a sardinha empilhada,
Inda saltando vivas,
Vêm de cestinha avergada;

E lá debaixo da praia,
E sobe a pino o Almaraz;
Mas nem por sombras cansada!

«Saia curta e flutuante...
Descalça o pé regular,
E brunido pela areia
Dessas arribas do mar.

«Vêm as outras companheiras
Mais atrasadas. Avante!
Ao Monte, por essa encosta!
Ao Monte, ao Pragal, e adiante.
Que há muito que o mar não dá!
«Sardinha fresca! da Costa!
Viva da Costa!...Fresquiá...(...)»

In: "Ilustração Portuguesa", Lisboa, n.º 36, de 29.X.1906, pp.388-389; também citado no livro «Bulhão Pato na Outra Banda», pp.72 e 73.

Recolha literária de Alexandre Flores. A 1.ª imagem é reprodução tirada da capa do livro «Bulhão Pato na Outra Banda», editado pela Junta de Freguesia de Caparica, 2012. Retrato pintado por Marciano Henriques da Silva (1831-1873), Col. Museu Carlos Machado (Ponta Delgada, Açores). Reprodução autorizada para a referida edição da Junta de Freguesia de Caparica.

A 2.ª imagem é reprodução do postal da série «Costumes Portugueses - vendedora de peixe», n.º 1504, dos meados das décadas de 1910-1930. Coleção de A. Flores.

Dos Capuchos a Alcácer-Quibir

Ferrer Asturiano

Cristóvão de Távora, valido de El Rei D. Sebastião

A palavra “valido” tem, neste caso, o significado de “favorito”, “protegido” ou “querido”.



Cristóvão de Távora era o filho primogénito de Lourenço Pires de Távora. Nasceu em 1548, supõe-se que no solar da família na Caparica.

Em 1559, com 11 anos de idade, acompanhou o pai quando este foi embaixador junto do Papado, em Roma. Regressou, sozinho, a Portugal, em 1561, sendo portador do Breve em que o Papa Pio IV restituía ao Cardeal D. Henrique a dignidade de Legado *a latere* e da bula do mesmo Pontífice sobre um subsídio de 2 500 cruzados para combater os infiéis.

Quando seu pai foi nomeado capitão-mor da Fortaleza de Tânger, em 1564, Cristóvão voltou a acompanhá-lo e, apesar dos seus 16 anos de idade, combateu com valentia ao lado do pai, distinguindo-se como valoroso cavaleiro.

De regresso a Portugal, onde já tinha chegado a fama da sua destreza e valentia, D. Sebastião – rei adolescente com cerca de 13 anos – chamou-o para o seu séquito.

Acompanhando o rei durante toda a sua adolescência, Cristóvão tornou-se confidente, amigo mais íntimo, dedicado, submisso e adulator constante do monarca, como este tanto gostava.

Na Corte, Cristóvão de Távora alcançou sucessivas nomeações, até a um dos mais altos cargos: em 1574 foi nomeado estribeiro-mor; em 1576 passou a conselheiro de Estado e, depois, a camareiro-mor. Foi nesta condição que ousou dizer ao rei que, para a sua planeada expedição a Marrocos faltava tudo, incluindo gente, munições e mantimentos. Surpreendentemente, o rei, que, por norma, não aceitava quaisquer conselhos, decidiu adiar a partida. Esta só se verificou em 1578.

Tinha Cristóvão de Távora 30 anos e D. Sebastião 24.

A expedição

O exército que D. Sebastião conseguiu reunir era de, aproximadamente, 17.000 homens. Era uma verdadeira manta de retalhos - o núcleo era composto pela força de elite de 1.500 *Aventureiros* (comandados por Cristóvão de Távora). Da nata da nobreza vieram 1.100 cavaleiros. Outros 8.000 soldados de infantaria foram recrutados por todo Portugal e 5.800 soldados de tropas estrangeiras vieram da Alemanha e Castela.

A completar esta amálgama estavam 600 soldados Italianos, financiados pelo Papado. As lanças, espadas e adagas eram as armas predominantes. Havia poucos arcabuzes e a artilharia consistia em 36 peças de vários calibres.

O exército foi reunido em Lisboa entre o inverno e primavera de 1578. Os preparativos foram caóticos: o exército era um autêntico “saco de gatos” que se guerreava entre si. A frouxa disciplina não propiciou qualquer coesão entre as forças.

Mas nem toda a gente ia mal preparada. A bagagem dos nobres era transportada em 1.100 carros. Dos preparativos da nobreza um contemporâneo escreveu “*em vez de afiarem as espadas, bordam as roupas. Em vez de corpetes vestem-se com jaquetas adornadas a seda e*

ouro. Carregam-se com doces e finas comidas em vez de biscoitos e água. Competem para conseguirem taças de prata e incontáveis tendas, forradas a seda e cetim. Olham com admiração para o Duque de Barcelos (um menino de doze anos, que substituíra o seu pai que estava doente), cujo séquito consistia em nada menos que 22 pavilhões. Em resumo, cada homem estava equipado como um rei.”

Tal pompa requeria imensa ajuda, por isso um segundo “exército” acompanhava as tropas – “carroceiros, uma infinidade de pajens, servos, lacaios, escravos, condutores de mulas e criadas para servir, bem como uma larga multidão de mulheres de prazer.” Ao todo, este segundo “exército” englobava pelo menos 9.000 pessoas. Para os privilegiados, assim como para o rei, isto não era uma guerra. Era uma aventura.

A batalha

Após várias peripécias que evidenciavam a falta de organização da expedição e os sonhos loucos do rei, chegaram, completamente extenuados, no dia 3 de Agosto de 1578, a Alcácer Quibir, uma planície rodeada de colinas e delimitada por um rio – o rio Loukkos (estranha coincidência...).

Este lugar agradava a D. Sebastião porque era o cenário perfeito para “lindíssimas cargas de cavalaria e altos feitos de armas”, mas agradava ainda mais aos mouros porque constituía uma autêntica “ratoeira” em que o exército português se metia voluntariamente – o exército mouro, mais numeroso e melhor armado e, sobretudo, mais fresco e melhor organizado, surgia por detrás das colinas, não deixando aos portugueses espaço nem para retirarem nem para avançarem.



https://www.youtube.com/watch?v=AnFWQ_L_5LM

A morte de D. Sebastião e Cristóvão de Távora

Existem diversas versões, portuguesas e estrangeiras, sobre a morte de D. Sebastião, todas elas semelhantes, diferindo apenas em pormenores secundários.

Segundo a «Jornada Del-Rei D. Sebastião a África» de autor desconhecido, ter-se-á passado assim:

«... el Xequé Landi, de imbidia, por no poder ter parte, por ser hombre baxo, hendio por medio de la turba de los Moros, y com el alfange que en la mano llebava, le dio a El Rey un herida mortal en la cabeça, que se la havian desarmado (referia-se ao elmo). Los demas, viendo que ya no podian sacar d’el el provecho que pretendiam, le dieram otras heridas menores, todas en la cabeça, no pudiendo en le cuerpo, que estava armado de armas fuertes ... (referia-se à armadura)».

Com ele morreu Cristóvão de Távora.

Ainda segundo a mesma fonte:

«Ali se acabou com elle chistovam de tavora que Deos guardou de grande perigos (de que com El Rey escapou) permitindo guarda lo deles, pa com maior trabalho e sentimento seu, depois de ver a miserável morte do seu Rey E sor o levar deste mundo em tal estado, que so a dor do que vio E padeceo o devera matar Se os tristes E desditosos quando deseiam dar fim a seus trabalhos licitamente com antecipar Sua morte o podem fazer».

O mito do Sebastianismo

Com a derrota de Alcácer-Quibir, Portugal ficou sem rei, sem a nata da nobreza, sem riqueza, nas mãos de um rei estrangeiro.

O mito do Sebastianismo cresceu durante a União Ibérica (1580-1640), nascido da esperança de um regresso de D. Sebastião para devolver o país aos portugueses. O mito iria perdurar e ganhar força nos tempos mais difíceis da história de Portugal, sob a crença da vinda de um salvador. Até hoje...

O Sebastianismo traduz a nostalgia de uma idade de ouro que passara e o sentimento de humilhação nacional de um povo ocupado pelo estrangeiro, bem como a espera messiânica de um rei capaz de resolver todos os problemas nacionais.

No início, o mito do Sebastianismo foi alimentado por histórias como esta:

O caso do estranho em Veneza, que vinte anos depois apareceu declarando-se Sebastião, rei de Portugal. Ele chegou a ser aceite pelos portugueses da cidade como seu senhor soberano, por se parecer tão perfeitamente com Sebastião. João de Castro, neto do homónimo vice-rei da Índia e filho do diretor de finanças no reinado de D. Sebastião, defendeu e apoiou este estranho de Veneza, anunciando ao mundo que o rei não morrera, no seu Discurso da vida do sempre bem-vindo e aparecido Dom Sebastião, publicado em 1598; enquanto Sebastião Figueira, uma das várias testemunhas que atestaram terem visto D. Sebastião sair vivo da batalha – afirmando mesmo ter saído dela com o rei – também diz tê-lo reconhecido em Veneza. O Papa Clemente VIII mandara, por conselho de cardeais em conclave, que o pretense rei aparecesse em Roma, onde a sua pretensão seria examinada. Chegando-se em conclave à conclusão, após cuidadas investigações, que era ele o verdadeiro D. Sebastião, escreve o Papa a Filipe III de Espanha, o então senhor da coroa e do Reino de Portugal, exigindo a devolução do dito Reyno ao Rey D. Sebastião, "sob pena de excomunhão mayor". Filipe responde acusando o pretendente "impostor" de vários crimes e, por intermédio do seu embaixador em Veneza, manda-o prender. Foi formado um comité de nobres, que o examinaram 28 vezes, mas ele conseguiu ilibar-se de todas as acusações. O pretendente mostrou marcas naturais no seu corpo, que muitos se lembravam serem de D. Sebastião, e revelou segredos de conversas entre embaixadores de Veneza no palácio de Lisboa, o que deixou atónitos os examinadores, e facilitou a sua libertação – sob a condição de ter que abandonar aqueles domínios em três dias. Na sua fuga caiu nas mãos dos Espanhóis, que em Nápoles o maltrataram, humilharam em público, e o embarcaram como escravo. Defendiam os espanhóis, que aquele sofredor era um mágico, mas tal justificação foi vista como um reconhecimento tácito da verdade das suas pretensões.



A ÚLTIMA NAU

Levando a bordo El Rei D. Sebastião,
E erguendo, como um nome, alto o pendão
Do Império,
Foi-se a última nau, ao sol aziago
Erma, e entre choros de ânsia e de presago
Mistério.
Não voltou mais. A que ilha indescoberta
Aportou? Voltará da sorte incerta
Que teve?
Deus guarda o corpo e a forma do futuro,
Mas Sua luz projecta-o, sonho escuro
E breve.
Ah, quanto mais ao povo a alma falta,
Mais a minha alma atlântica se exalta
E entorna,
E em mim, num mar que não tem tempo ou
espaço,
Vejo entre a cerração teu vulto baço
Que torna.
Não sei a hora, mas sei que há a hora,
Demore-a Deus, chame-lhe a alma embora
Mistério.
Surges ao sol em mim, e a névoa finda:
A mesma, e trazes o pendão ainda
Do Império.

Fernando Pessoa
In "Mensagem"

Obras citadas:

"Os Távoras de Caparica" de Victor Aparício e Abrantes Raposo;
Comer Plummer, oficial do exército dos EUA
<http://www.militaryhistoryonline.com/medieval/articles/apocalypsethen.aspx#>
"Jornada Del-Rei D.Sebastião a África" Autor desconhecido;
<https://ensinarhistoriajoelza.com.br/batalha-de-alcacer-quibir-e-o-mito-do-sebastianismo/> - Blog: Ensinar História - Joelza Ester Domingues

Um pequeno conto de Natal

Paulo Figueiredo

Assim que a bola decorativa caiu no chão desfez-se em pedacinhos e um rubor assomou ao rosto do rapazito que a deixou cair, com medo do ralhete da mãe.

- Deixa lá, não faz mal, tens é que ir buscar a vassoura e apanhar os vidros, deviam ter comprado em plástico, que já não partia, tanta coisa por causa de uma árvore – serenou a avó.

- Ó avó, até parece que não gostas do Natal – retorquiu Pedro, o rapazito, já mais tranquilo.

- Eu cá gosto é do bacalhau, do tintol e de estar com a família.

- E as prendas, não gostas?

- Pois, o Natal é só isso, não é?

- Mas ainda agora disseste que querias estar com a família – interveio a mãe de Pedro, Fátima de seu nome, assomando à entrada da sala. O teu avô era muito dado a estas coisas, mas a tua avó foi sempre assim, uma herege – continuou Fátima, rindo ao de leve, a disfarçar a censura.

- Não herege, sou ateia, não foi Deus que me operou, se não fosse aquele cirurgião, eu já cá não estava. Por acaso até se chamava Jesus, era o Dr. Jesus, esse fazia mesmo milagres.

- Oh, mãe! Não liguês ao que a tua avó diz, Pedro!

Pedro olhava para ambas, confuso.

- No meu tempo pedia-se as prendas ao Menino Jesus, não havia cá o Pai Natal, um gordo que anda a fazer anúncios para a Coca-Cola.

Uma risada ouviu-se do outro lado da sala, a irmã adolescente de Pedro, tinha apanhado a conversa a meio.

- Também achas graça, tu? - disparou a mãe.

- O Natal é uma época comercial, basicamente – respondeu Leonor.

- É preciso ter muita lata, a tal que um mês antes anda a chatear toda a gente com as prendas dela – Fátima pôs as mãos na

cintura, olhando em redor, a desafiar aquelas mulheres pagãs, umas mal-agraçadas à Divina Providência.

- Logo, quando o pai chegar, a gente fala.

O dia de trabalho terminou para Tiago, mas ainda lhe faltava meia hora de viagem até casa.

- Às vezes não sei o que me custa mais, se é as oito horas de trabalho, se é a deslocação...Aqui não há transportes públicos, só de carro, e o trânsito é sempre isto.

- Tens que ter paciência...

Daquela vez Tiago não regressava conversando com os seus pensamentos, mas com alguém a seu lado, um convidado-surpresa para o jantar.

- Vê lá se eu vou causar transtorno, ninguém está a contar comigo...

- Deixa lá que não passas fome e nós também não.

Não era aquela a resposta que queria dar.

- Não te preocupes, vai correr bem.

Não trocaram mais palavras até chegarem ao destino.

Ao meter a chave na porta de casa, Tiago sentia-se, como sempre, aliviado por mais um dia de trabalho ter chegado ao fim, mas apreensivo pela imprevisível reacção da família ao ver o convidado.

- Boa noite.

- Boa noite – responderam em coro Fátima, Maria, Leonor e Pedro, as últimas sílabas a morrerem na garganta ao verem aquela espécie de aparição trazida por Tiago.

Pedro não sabia quem era, Leonor lembrava-se vagamente, Fátima e Maria sabiam e lembravam-se e Tiago procurava

uma forma de apresentar o passageiro que veio consigo.

- Chamo-me João, andei muito tempo por África, fui missionário, sou pai do Tiago, e sou vosso avô, Pedro e Leonor, não me esqueci dos vossos nomes nem de vocês. Se me deixarem sentar à vossa mesa, explico tudo...explico porque é que só agora apareço – assim se apresentou o convidado-mistério.

- Os padres podem ter filhos? – interrogou Leonor, entre duas garfadas.

- Os católicos, não, mas eu sou protestante, evangélico, por isso posso.

E continuou:

- Eu disse que ia explicar tudo e vou fazê-lo. Quando o Tiago arranhou emprego e começou a namorar a vossa mãe, decidi que era altura de seguir a minha vocação, falei com a vossa avó, Deus a tenha em descanso, e ela, embora evangélica como eu, não gostou da ideia.

Expliquei-lhe que sentia uma espécie de chamamento e que a ele devia responder. Prometi-lhe que só seria por um ano e teria cumprido a promessa se entretanto ela não tivesse morrido... - parou de falar por uns instantes, retomou o discurso – o vosso pai já tinha casado, tinha mais em que pensar, voltei para África. Lá aprendi que a melhor forma de servir a Deus não é rezar, é ajudar quem precisa. Acabei por criar uma grande família constituída por todos aqueles a quem auxiliei e a quem levei a palavra de Deus. Apesar da idade ir avançando ainda sentia forças para continuar, mas um dia dei comigo a sentir outro chamamento, o da minha própria família, de quem tinha saudades e gostaria de ver antes de Deus me levar.

Durante e depois do jantar, João foi falando do tempo que passou em terras africanas, à medida que ia aumentando o interesse dos convivas, sobretudo dos netos, habituados ao conforto ocidental, ficando estes incrédulos ou chocados com as agruras da vida daquelas gentes.

- Eles também têm Natal? – perguntou Pedro.

- Os que são cristãos, sim.

- Ouvi dizer que Jesus não nasceu a 25 de Dezembro e que os cristãos roubaram a data a outras religiões, é verdade? – foi a vez de Leonor fazer a pergunta que nunca quis fazer aos pais.

- Onde é que ouviste essa parvoíce? – interrogou Fátima, indignada, já não bastava as bocas da mãe e da filha antes do pai chegar.

- Calma, Fátima, eu sou cristão, e sou também sacerdote, com essa abordagem não tinha conseguido converter ninguém.

- Mas...

- Mas nada, ainda não acabei. De facto, não se sabe ao certo em que dia Jesus nasceu. A data de 25 de Dezembro foi escolhida pela Igreja porque era usada há muito tempo para comemorar o solstício de Inverno, para esses povos antigos era sinal de que os dias iriam ser maiores e que haveria colheitas no ano seguinte. Mais tarde, os romanos usaram a mesma data em honra do deus Mitra, deus persa da Luz, com umas comemorações chamadas Saturnália e outras chamadas do Sol Invicto.

- Os romanos eram bons a fazer festas... - comentou Tiago, com o riso abafado da avó Maria em fundo e o olhar reprovador da esposa.

- Nessa festas comia-se e trocava-se presentes, tal como hoje, o que faziam mais, não sei. Nós não roubamos o 25 de Dezembro, fizemo-lo para trazer mais pessoas para a nossa fé, sem ser preciso obrigá-las, aproveitando uma data que era familiar a todos.

- Então e o Pai Natal? A avó diz que no tempo dela era o Menino Jesus que dava as prendas – a pergunta inevitável de Pedro.

- O Pai Natal apareceu muito depois do Menino Jesus, este é que nasceu a 25 e veio para nos salvar e não o das barbas. Havia um senhor que dava dinheiro aos pobres, chamado Nicolau, que mais tarde tornou-se no São Nicolau, ele foi durante muitos anos o Pai Natal. A figura dele aparecia sempre vestida de bispo, até que houve alguém, no Séc. XIX, que lhe mudou a roupa para aquela que a gente conhece e no Séc. XX, apareceram uns anúncios da Coca-Cola com o Pai Natal gorducho vestido de vermelho. E assim ficou.

- Então, afinal, o que é o Natal? – perguntou, em jeito de conclusão, e talvez por cansaço de toda aquela conversa, a avó Maria.

- É o reencontro da família, nem que seja só uma vez por ano, por isso fui buscar o meu pai – rematou Tiago, e continuou – Já ninguém se lembra do solstício de Inverno, que até é 20 ou 21 e não a 25, mas podemos lembrar

daqueles que nos são próximos, que é a família, mas também poderiam ser os amigos, tal como o meu pai fez em África. Eu quero o meu pai na Consoada e vamos depois à missa do Galo.

A palavra católico vem do grego “katholikos” e significa “para todos” ou “universal”, portanto, somos todos filhos de Deus – rematou João.

A noite de Natal trouxe mais gente do que o habitual na casa dos católicos Fátima e Tiago: a ateia avó Maria, o protestante avô João, tios e primos de todos os credos. Tanto ecumenismo só esmoreceu quando se falou de futebol, e aí forjaram-se estranhas e imprevisíveis alianças, mas o espírito natalício acabou por se impor.

Lá fora, na noite fria e escura, no meio de tantas estrelas brilhantes, uma delas, escondida no escuro, aguardava a hora em que ofuscaria todas as outras trazendo um novo e mais longo dia.

Paulo Figueiredo

Capuchos, 3 de Novembro de 2019

ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DOS CAPUCHOS

Deseja a todos os Vizinhos

Um Bom Natal

Um Feliz Ano Novo



Vamos tratar da saúde

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

Por sugestão da A.M.C. pareceu útil a publicação de um espaço dedicado a assuntos relacionados com a saúde, sobretudo sob o ponto de vista das precauções a ter para prevenir a sua manutenção, mais do que dar “dicas” de diagnósticos e/ou terapêuticas (pois aí cada caso é um caso).

Como se aproxima a época do ano em que as infeções respiratórias são mais frequentes e, quiçá, apresentam maior gravidade, iremos começar por abordar aquela que é mais “falada” e talvez (dizemo-lo por experiência própria) levanta mais dúvidas, quer quanto á prevenção, quer quanto às medidas a adotar no seu decurso.

Já devem ter adivinhado que se trata da **GRIPE**.

Vamos sistematizar abordando os itens seguintes:

- 1 – O que é a gripe e como se transmite.
- 2 – Quais os sintomas e como se diferencia de outras doenças com sinais semelhantes.
- 3 – Medidas para prevenir a doença. Cuidados básicos para evitar contágio. Vacinação – quando(?), indicações e contra-indicações.
- 4 – Medidas de ordem geral que o doente deve adotar para si próprio e para evitar contágio de terceiros. Referiremos medidas de “higiene” geral, já que medidas medicamentosas só se devem iniciar quando aconselhadas por profissionais de saúde com competência para tal.

A gripe é uma doença infeto contagiosa, aguda, viral, que afeta predominantemente as vias respiratórias.

É causada por um vírus do tipo A ou B, dos

quais circulam, nesta altura, alguns subgrupos.

O contágio faz-se por via inalatória, através de gotículas de saliva provenientes de tosse ou de espirros, mas também por contacto de partes do corpo como, por exemplo, e principalmente, as mãos.

As manifestações da gripe são, inicialmente, de ordem geral: dores no corpo, cefaleias, mau estar geral, cansaço e febre. Surgem depois os sintomas respiratórios: espirros, corrimento e obstrução nasal, tosse, dores de garganta (faringite e/ou laringite) e, por vezes, também sintomas oculares como a conjuntivite. Simultaneamente a febre torna-se mais elevada. Estes sintomas duram, em regra, 2 a 4 dias, começando então a regredir e o doente estará restabelecido ao fim de 1 a 2 semanas.

De referir que na criança pequena, o quadro pode ter outro tipo de apresentação, nomeadamente com vómitos e diarreia, tendo a febre tendência a ser mais elevada e apresentar quadros de bronquiolite e/ou laringite.

A situação clínica que mais se confunde com a gripe será, por certo, a constipação. Esta é causada por outros agentes infetantes e o quadro clínico é mais ligeiro. A febre não surge ou é mais baixa, e todos os sintomas acima descritos são mais ligeiros, para além das complicações serem muito mais raras.

Para evitar o contágio não nos devemos expor ao contacto com doentes infetados e, se tal não é possível, usar meios de proteção, nomeadamente máscara, e lavar frequentemente as mãos.

Também, durante a época de maior incidência da doença, procurar evitar a frequência de lugares públicos com grande afluência de pessoas, sobretudo se se tratar de locais fechados (é sabido que a permanência em salas de espera das consultas/urgências dos serviços de saúde são fontes privilegiadas de contágio).

O período de contágio estende-se desde 1 a 2 dias antes do início dos sintomas até cerca de 7 dias após a manifestação da gripe. Nas crianças este período pode ser mais alargado. De notar que o período de incubação da doença (ou seja, o período que decorre entre o contágio e o início dos sintomas, é geralmente, em média, de 2 a 3 dias).

Vacinação – será a forma eventualmente mais eficaz de nos defendermos. Devemos, contudo, ter a noção de que as vacinas são preparadas com base no cálculo da probabilidade de quais serão as estirpes do vírus que vão prevalecer no surto gripal desse ano, pois a vacina tem que ser preparada antes da doença se manifestar. Daí, por vezes, a sua eficácia poder ser, eventualmente, mais reduzida. No entanto, reduz o risco de contrair gripe bem como, e muito importante, o risco de surgirem complicações, por vezes bem mais graves que a gripe em si.

INDICAÇÕES PARA VACINAR:

- 1 – Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos;
- 2 – Pessoas com doenças crónicas, nomeadamente respiratórias, cardíacas, renais ou hepáticas;
- 3 – Diabéticos;
- 4 – Doentes com doenças ou outras situações (nomeadamente terapêuticas) que lhes causem imunodeficiência (baixa de defesas do organismo);
- 5 – Grávidas;
- 6 – Profissionais de saúde.

Em Portugal, a vacinação deve ser feita de Outubro a Dezembro. Pode, contudo, decorrer durante todo o Outono e Inverno. Informe-se na sua Unidade de Saúde sobre as condições para aplicação gratuita da vacina.

O doente com síndrome gripal deverá tomar medidas de suporte em relação a si próprio, mas também de prevenção de eventuais contágios.

Assim:

- 1 – O doente deve ficar em casa e em repouso;
- 2 – Não deve estar com o ambiente muito aquecido nem demasiado agasalhado. Estando com febre, o corpo necessita de perder calor e não de concentrá-lo;
- 3 – Deverá medir a temperatura 3 vezes ao dia. Se esta estiver acima dos 38,5°C pode tomar *Paracetamol*. Contudo, se possível, contacte a linha Saúde 24 para obter informação de pessoal habilitado. **NUNCA TOME ANTIBIÓTICOS** sem ser observado, e só por indicação do profissional de saúde. (Nota – Às crianças abaixo de 16 anos não administrar aspirina);
- 4 – Deve ingerir líquidos abundantemente (2 a 3 litros por dia) preferencialmente água e sumos de frutos. Lembre-se que as pessoas idosas não têm sensação de sede e, por isso, deve insistir-se com a ingestão hídrica;
- 5 – Utilize soro fisiológico para limpeza e desobstrução nasal.

PARA QUALQUER DÚVIDA, CONSULTE A LINHA SAÚDE 24 - 808 24 24 24

No próximo número do “ARRIBA”
Alergias

FREI FORTUNATO E FREI SIMPLÍCIO

O Patrocínio



Freire Nov/2019

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