

Associação de Moradores dos Capuchos

Março 2021



com um abraço Carinhoso

Capa: Aguarela de Carlos Canhão.

<b>Abril: Esperança e Liberdade</b> de José Carlos Rodrigues Nunes	Pag. 02
<b>Dois Poemas sobre o Rio</b> a propósito da imagem da capa.	Pag. 03/04
<b>Hino à Vida</b> de José Gameiro	Pag. 05/06
<b>O Prazer de Ler</b> por Ana Paula Madeira	Pag. 07/08
<b>Compreender uma aguarela</b> por Carlos Canhão	Pag. 09/10
<b>A Associação de Moradores dos Capuchos e Movimento Associativo Popular de Almada</b> por Ana Artilheiro	Pag. 11/12
<b>A mulher que olhava o rio</b> Um conto de Paulo Figueiredo	Pag. 13/16
<b>Um Passeio pelos Capuchos</b> por Um Morador	Pag. 17
<b>Não estamos sós!</b> Cartoon de Ferrer Asturiano	Pag. 18



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](mailto:associacaomoradorescapuchos@gmail.com)

## ABRIL: ESPERANÇA E LIBERDADE

Por José Carlos Rodrigues Nunes (Presidente da Direção)

No dia em que estou a escrever estas linhas, completa-se um ano após o internamento da primeira pessoa diagnosticada com a Covid-19.

Simultaneamente, neste dia 2 de Março de 2021, estão a ser divulgados indicadores que, no que respeita à pandemia, sustentam a **esperança** em muito melhores dias, notoriamente a partir do próximo mês de **Abril**. E esta evolução positiva tão esperada, a confirmar-se, poderá permitir o tão desejado acréscimo de **liberdade** de circulação e contactos das pessoas e retoma da atividade das instituições e dos agentes económicos, com os benéficos efeitos económicos e sociais.

Para que esta evolução tão ansiosamente esperada se concretize, é fundamental o cumprimento, por parte das autoridades de saúde, do programa de vacinação, acelerando-o se possível, para que mais rapidamente se atinja a chamada imunidade de grupo em Portugal. Por outro lado, é crucial a contribuição dos cidadãos para conter a disseminação da Covid-19, cumprindo de uma forma eficiente as regras/procedimentos instituídos. Por exemplo, o adequado uso da máscara, o simples gesto de lavar as mãos com sabão com a necessária frequência e a manutenção do distanciamento social, sem dúvida que contribuirão para essa positiva evolução dos indicadores e, simultaneamente, para se salvarem muitos milhares de vidas.

Usemos a máscara, agora, para que em breve possamos todos respirar livremente!

Respeitemos, agora, o distanciamento social para que rapidamente acabe a saudade e se instaure novamente a liberdade de abraçarmos os nossos familiares e os nossos amigos!

A humanidade é mais poderosa do que o SARS-CoV-2. Vamos vencê-lo. Estamos nesse processo e vale a pena fazer certos sacrifícios no presente para voltarmos a viver a vida normal em sociedade.

Temos de acreditar na ciência, confiar nos verdadeiros especialistas, nos poderes públicos e pugnar com veemência pelo indispensável fortalecimento do sistema de saúde como um todo, o público, o social e o privado. Muito importante é fortalecer a infraestrutura médica, representada por instalações, equipamentos, e recursos humanos

qualificados. Nesta pandemia, os cientistas nos seus laboratórios, os médicos e os enfermeiros nos hospitais, têm sido qualificados como heróis; merecidamente, pelo esforço inextinguível dedicado a salvarem vidas.

Neste contexto, é de realçar o papel dos meios de comunicação social. Precisamos de confiar na veracidade das informações que nos fazem chegar. Para isso, terão de fazer um “esforço” contínuo de seriedade naquilo que divulgam.

Fundamentais são, também, o respeito e a confiança mútuos e a solidariedade entre os países. Os que podem deverão ajudar os que precisam.

A organização e funcionamento das sociedades após esta pandemia muito dependerá do que neste momento está a ser decidido. Com efeito, embora nesta fase da pandemia sejam indispensáveis o confinamento e a limitação de contactos com o exterior, esta realidade terá de ser temporária. Um prolongado sistema de restrições poderá conduzir ao colapso económico, com os inevitáveis efeitos altamente nocivos para todos, especialmente os mais fracos, cidadãos e agentes económicos. Sendo assim e tão breve quanto possível, deverão ser tomadas medidas que visem a gradual eliminação dessas restrições, bem como outras medidas que tenham por objetivo facilitar a cooperação entre as pessoas, os agentes económicos e entre os países. Neste âmbito, a União Europeia pode desempenhar um papel fundamental.

Por último, destaca-se a preocupação acrescida quanto à adoção de novas tecnologias de “vigilância” de movimentos e de comportamentos das pessoas, com a justificação da necessidade de rastreamento de contágios e rapidez na identificação das pessoas infetadas. E a justificação baseia-se na intenção de mais rapidamente se combater a epidemia. E, no confronto entre a perda de privacidade e nos ganhos para a saúde, pensa-se que as pessoas optam pela saúde.... Porém, subsiste o grave risco de em alguns países com um determinado sistema político, esta “monitorização” poder evoluir para o controlo de várias outras situações, com prejuízo dos direitos e liberdades dos cidadãos, portanto não toleráveis em Democracia.

### Tejo que levas as águas

Tejo que levas as águas  
Correndo de par em par  
Lava a cidade de mágoas  
Leva as mágoas para o mar

Lava-a de crimes espantos  
De roubos fomes terror  
Lava a cidade de quantos  
Do ódio fingem amor

Lava bancos e empresas  
Dos comedores de dinheiro  
Que dos salários de tristeza  
Arrecadam lucro inteiro

Lava palácios vivendas  
Casebres bairros da lata  
Leva negócios e rendas  
Que a uns farta e a outros mata

Leva nas águas as grades  
De aço e silêncio forjadas  
Deixa soltar-se a verdade  
Das bocas amordaçadas

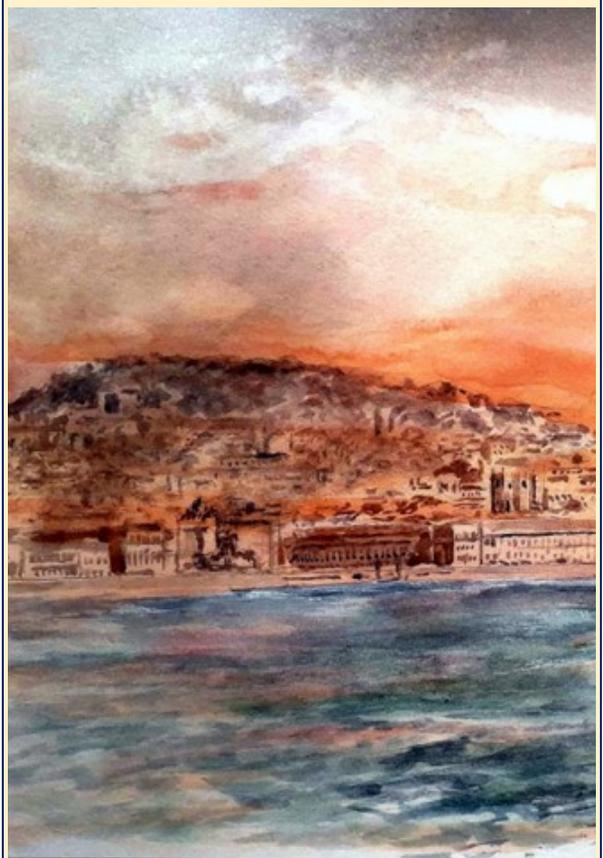
Lava avenidas de vícios  
Vielas de amores venais  
Lava albergues e hospícios  
Cadeias e hospitais

Afoga empenhos favores  
Vãs glórias, ocas palmas  
Leva o poder dos senhores  
Que comprem corpos e almas

Das camas de amor comprado  
Desata abraços de lodo  
Rostos corpos destroçados  
Lava-os com sal e iodo

Tejo que levas as águas  
Correndo de par em par  
Lava a cidade de mágoas  
Leva as mágoas para o mar.

**Manuel da Fonseca, *Poemas para Adriano*, 1972**



<https://youtu.be/rD4a1yMBcDA>

Clique no link para ver o vídeo

A figura poética e simbólica do rio Tejo foi utilizada por vários poetas nos diversos conflitos por alterações sociais que, ao longo da História, se produziram em Portugal.

Em 1972, num contexto social muito diferente do de hoje, o escritor **Manuel da Fonseca** elaborou um conjunto de nove poemas que designou “*Poemas para Adriano*”.

Estes poemas foram escritos especialmente para o álbum “*Que nunca mais*”, que o músico e cantor **Adriano Correia de Oliveira** acabou por publicar, mas apenas em 1975.

Desse álbum faz parte este “**Tejo que levas as águas**”.



[https://youtu.be/mnAojJcUm\\_Q](https://youtu.be/mnAojJcUm_Q)

Clique no link para ver o vídeo

Um “retrato” de Lisboa e do Tejo não estaria completo sem o cacilheiro.

Em 1977 foi editado o álbum “*Um homem na cidade*” com poemas de **José Carlos Ary dos Santos** cantados por **Carlos do Carmo**.

Entre eles este “*O cacilheiro*”, com música de **Paulo de Carvalho**.

Quanto ao poema, é um exemplo típico da arte maior de Ary dos Santos - palavras certas nos lugares certos, sensações, cores, sons, emoções, cheiros... e uma certa ternura.

Um “retrato” sensorial.

## O Cacilheiro

Lá vai no Mar da Palha o Cacilheiro,  
comboio de Lisboa sobre a água:  
Cacilhas e Seixal, Montijo mais Barreiro.  
Pouco Tejo, pouco Tejo e muita mágoa.

Na Ponte passam carros e turistas  
iguais a todos que há no mundo inteiro,  
mas, embora mais caras, a Ponte não tem vistas  
como as dos peitoris do Cacilheiro.

Leva namorados, marujos,  
soldados e trabalhadores,  
e parte dum cais  
que cheira a jornais,  
morangos e flores.  
Regressa contente,  
levou muita gente  
e nunca se cansa.  
Parece um barquinho  
lançado no Tejo  
por uma criança.

Num carreirinho aberto pela espuma,  
lá vai o Cacilheiro, Tejo à solta,  
e as ruas de Lisboa, sem ter pressa nenhuma,  
tiraram um bilhete de ida e volta.

Alfama, Madragoa, Bairro Alto,  
tu cá tu lá num barco de brincar.  
Metade de Lisboa à espera do asfalto,  
e já meia saudade a navegar.

Leva namorados, marujos,  
soldados e trabalhadores,  
e parte dum cais  
que cheira a jornais,  
morangos e flores.  
Regressa contente,  
levou muita gente  
e nunca se cansa.  
Parece um barquinho  
lançado no Tejo  
por uma criança.

Se um dia o Cacilheiro for embora,  
fica mais triste o coração da água,  
e o povo de Lisboa dirá, como quem chora,  
pouco Tejo, pouco Tejo e muita mágoa

**José Carlos Ary dos Santos**

Este espaço é habitualmente preenchido com um artigo do Dr. António Barbosa que, numa atitude de cidadania, nos esclarece sobre várias questões de carácter médico-sanitário, nomeadamente a pandemia que nos mantém a todos preocupados e vigilantes.

Por se encontrar doente – não é Covid! – o Dr. Barbosa não pôde, desta vez, contribuir com o seu artigo. Resolvemos então, de comum acordo, utilizar um artigo já publicado que, embora de forma diferente, aborda a mesma temática. Recaiu a escolha neste “Hino à Vida” de José Gameiro, publicado na Revista do Expresso em 26/2/2021.

Ao Dr. Barbosa, um agradecimento pela sua boa vontade e os desejos de um rápido restabelecimento.

## Hino à Vida

Por **José Gameiro**

Não posso dizer que sempre quis ser médico. Talvez tenha sido pelos meus 15 anos, depois de uma doença grave da minha avó. Marcou-me muito a relação com o colega que a tratava e que falava comigo como se eu fosse um adulto. Explicava-me todos os procedimentos e, quando ela já estava melhor, fez-me uma visita guiada à enfermaria. Pude então ver de relance um quarto em que estava um doente cheio de tubos e fios. Mal eu sabia que viria a ser intensivista.

Fiz o curso sem sobressaltos, concorri ao Internato de Medicina Interna e fiquei. Durante esta fase estagiei nos CI e aí tive a certeza absoluta de que a minha vida iria ser ali. Além daquela muito divulgada ideia de que salvamos vidas no limite, sempre tive alguma atração pela passagem para o outro lado, para o nada absoluto. Conheci-a nesses meses. Transpirava segurança e a calma de quem já tinha tratado centenas de doentes, muito graves. Tinha uma máxima que nunca mais

esqueci, “aqui não se fala da morte, nunca se sabe se os doentes nos ouvem”.

Passaram dois anos até ficar efetivo no hospital. E voltei para a unidade onde tinha aprendido. Mal sabia eu o que me esperava... Ela já era a chefe. Nos primeiros meses, os doentes eram os habituais, politraumatizados graves, com multifalência de órgãos, sépsis, cardiovasculares, complicações pós-cirurgia. Trabalho de rotina, duro, mas satisfatório, uma urgência interna semanal, com a responsabilidade de todos os doentes. E veio a pandemia. Os primeiros doentes muito graves, a tristeza de perdermos alguns e a alegria, quase euforia, de tirarmos muitos do fundo.

A pouco e pouco o ambiente foi mudando. Tornámo-nos mais próximos, por vezes quase confidentes. Os pequenos intervalos para um café ficavam, por vezes, parecidos com festas de finalistas.

Claramente o stresse tinha de sair por algum lado. Uns cantavam, outros contavam anedotas, cada vez mais arrojadas. Depois voltávamos a vestir os fatos de proteção individual e ficávamos ultrafuncionais, com gestos seguros, a cumprir os protocolos há muito estabelecidos.

Tínhamos instituído equipas de dois, para alguns procedimentos. Um pouco como trabalham dois pilotos num *cockpit* de avião. Um faz e o outro verifica.

Foi ao puncionar uma artéria mais difícil que senti a mão dela a guiar a minha. Mesmo com luvas, não me foi indiferente. Fez um sorriso aberto, que só vi nos olhos, por trás da viseira.

- Vês como é fácil, já fizeste tantas, estás cansado, a mão tremia-te.

Seguimos para a doente seguinte. Uma senhora com 90 anos, sedada há duas semanas e ainda com um prognóstico muito fechado. Antes de ser entubada pediu-nos para, sempre que possível, lhe deixarmos junto ao ouvido o telefone. Tinha muitas *playlists*, se pudéssemos ir mudando, agradecia. Na dúvida, tentámos respeitar. De Bach a Mozart, passando pelos Beatles e Rolling Stones, ouviu tudo. Enquanto a observávamos trauteámos a 'Michele'.

Parecia estar a ser um dia, não direi leve, mas sem nenhuma tragédia, quando os alarmes dispararam. Um jovem internado há dois dias, em paragem cardíaca. Os gestos foram automáticos, na sucessão protocolada das intervenções. Ainda conseguimos reanimá-lo, mas, depois, perdemo-lo para sempre. Foi o único jovem que não resistiu, na nossa unidade. Disse-me que, ao fim de tantos anos, não conseguia habituar-se àquilo. Que um velho morra é a lei da vida, agora um miúdo, com a vida toda à frente, é muito injusto. Preciso de ir beber um copo, vens comigo?

Hesitei, mas fui. Levou-me para um local com uma vista deslumbrante sobre a foz do Tejo.

- É aqui que venho quando preciso de pensar em mim. Nunca deixes de pensar em ti, se o fizeres as coisas correm mal.

Encostou a cabeça no meu ombro e pegou na minha mão. O que aconteceu depois apaguei.

Segui, quase à risca, uma das orientações das UCI.

O que acontece aqui dentro, não passa lá para fora.

Mas é sempre um hino à vida.

Artigo de José Gameiro publicado na Revista do Expresso em 26/2/2021.

## O PRAZER DE LER

Por Ana Paula Madeira

### “LER É SONHAR PELA MÃO DE OUTREM”

**Fernando Pessoa**

O bichinho da leitura sempre existiu em mim. Os livros fizeram, fazem e sempre farão parte integrante da minha vida.

Desde a minha infância e, motivada pela minha avó materna, que tinha por hábito comprar-me um livro quando me ia buscar à escola primária. Estas histórias, da coleção Formiguinha, deliciavam-me. Estes pequenos contos

Foi, sem dúvida à avó Conceição que devo este meu gosto pelos livros e pelo prazer de ler. Além disso sempre me recordo de lá em casa todos serem leitores assíduos.

Mais tarde li **“Sandálias de Fogo e Sapatos de Vento”** de **Ursula Wölfel** que obtive em 1962 o prémio alemão para a melhor obra de literatura infantil.



*Colecção Formiguinha, Edições Majora e outros*

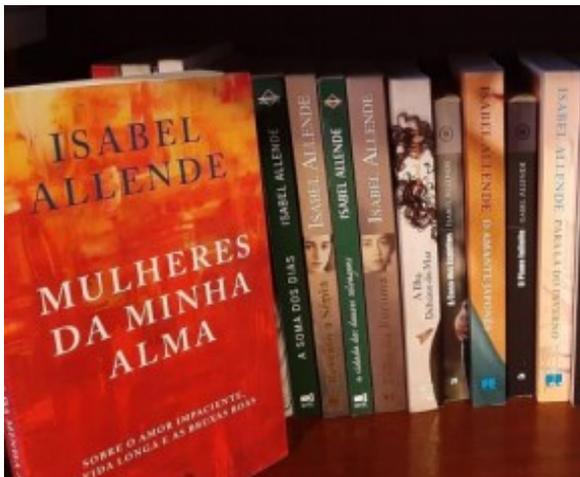
surgiram nos anos 60 e tiveram origem diversa. Eram uma adaptação dos clássicos, dos irmãos Grimm, da cultura popular, de Hans Christian Anderson, entre outros. Havia sempre uma lição, uma moral como desfecho onde o mal era castigado e o bem recompensado. Visto a décadas de distância considero que algumas destas histórias apresentavam alguma crueldade.

Relata a cumplicidade existente entre pai (Sapatos de Vento) e o filho (Sandálias de Fogo) numa viagem cheia de peripécias divertidas pela Alemanha. Como é fácil sonhar e partir por esse mundo à aventura da vida! Li de uma assentada.

Outro livro que me encantou foi **“Meu Pé de Laranja Lima”** de **José Mauro de**

**Vasconcelos** considerado um autor clássico de literatura infantil. É um livro de uma ternura imensa onde a personagem principal, um menino - o Zézé, toma por confidente um pé de laranja-lima e no qual se refugia do mundo exterior.

Na adolescência requisitei livros da biblioteca itinerante da Calouste Gulbenkian e tornei-me sócia da Biblioteca Municipal de Belém, onde li alguns clássicos da literatura portuguesa e estrangeira. Fui igualmente sócia do Círculo de Leitores. Continuo a ser uma leitora assídua chegando a ler vários livros em simultâneo. Muitas vezes a desoras, principalmente quando o sono não vem.

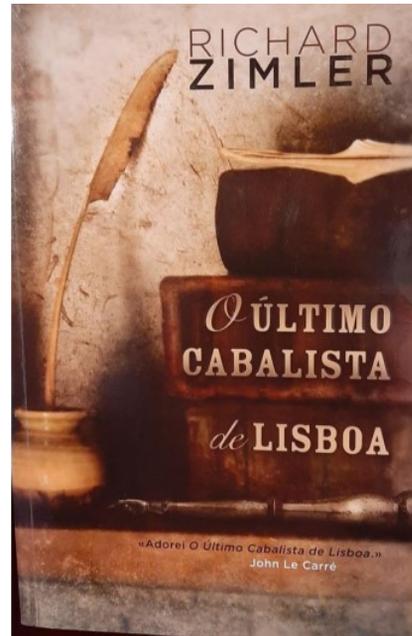


*Alguns livros de Isabel Allende*

Uma das minhas autoras preferidas é **Isabel Allende** cujos romances me prendem quer pela sua narrativa realista e cheia de emoções quer também pelas suas vivências.

Um dos últimos livros que li foi um romance histórico da autoria de **Richard Zimler** - "**O Último Cabalista de Lisboa**" – um dos meus géneros

literários preferidos - passado no tempo da inquisição, dos autos de fé, dos massacres, tendo havido um em Lisboa.



Tanto os judeus como os cristãos-novos foram barbaramente perseguidos. Este livro retrata o clima de tensão que se vivia na época - Idade Média - (século XVI). Dá, igualmente, a conhecer alguns dos lugares de Lisboa que eu já percorri. Na minha opinião é um livro denso, escrito com uma minúcia realista, que nos descreve o medo e a intolerância passados naquela época em que Lisboa vivia assolada pela fome, pela peste e pela seca extrema. Foi um acontecimento verídico e, no largo de São Domingos, perto do Rossio, existe um monumento em homenagem àqueles que perderam a vida.

Ana Paula Madeira

## Compreender uma aguarela

Por **Carlos Canhão** (pintor)

Vamos falar um pouco sobre esta técnica tão exigente e nas suas particularidades que são totalmente diferentes da pintura com óleo, acrílico, guache ou pastel.

Pintar uma aguarela requer concentração e uma prática intensa.

A aguarela não esconde nada, os erros, se os houver, vão ser difíceis de remover. Por isso, ela mostra o que se pinta e como se pinta.

O artista que decide pintar com aguarela deve ser atrevido, ousado, calmo e paciente.

É difícil ser ao mesmo tempo atrevido, ousado, calmo e paciente, por isso é um desafio pintar uma aguarela.

### **A água, a “princesa”**

É preciso controlar a humidade com que o papel se encontra, controlar a humidade existente no pincel e também a quantidade de água com que se dilui a tinta, que pode ser desde uma tinta pastosa, como sai do tubo, a uma tão líquida quase como água.

A aguarela e a água estão intimamente ligadas, não vivem uma sem a outra, é um casamento perfeito, com todos os seus

humores, e aí reside a sua beleza e dificuldade em viver com ela.

Separar esta união tão perfeita requer muita subtilidade e o tal conhecimento adquirido com a prática.

É uma grande, mas fascinante aventura, pegar num pincel, num papel e começar a pintar. Aqui, quem manda é a água, o elemento feminino - que não gosta de ser controlada nem contrariada. Mas umas vezes temos de a controlar, contrariando-a, e outras de a deixar ir, soltando-a. Não vale a pena tentar desviá-la se não a compreendermos bem.

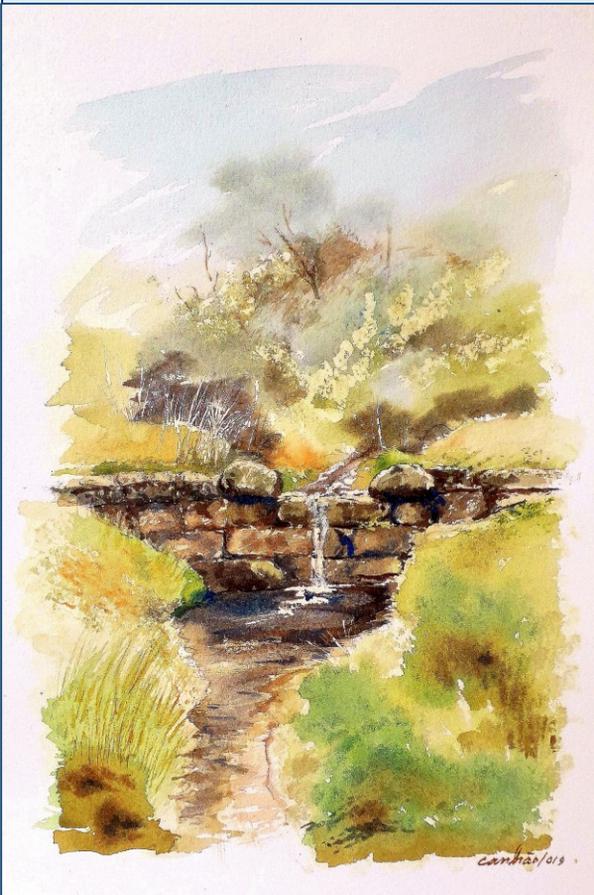
As pinturas devem ser como ela: frescas, limpas, transparentes e sensuais. E é por isso que esta é a técnica que mais tempo exige de aprendizagem e o conhecimento total do processo e dos materiais utilizados.

### **As cores**

As cores, também conhecidas por matiz, não são mais que pigmentos, um pó extremamente fino, atualmente quase todo proveniente de laboratórios químicos, o que garante mais resistência à luz. Antes disso, tinham origem orgânica ou

inorgânica e provinham de plantas, animais, óxidos, minerais e metais.

Bom, este pó colorido só serve para pintar depois de ser misturado com algo que o cole ao papel (o suporte mais frequentemente usado), onde vai ser aplicado e esse algo é, há séculos, a goma arábica - é o



aglutinante, a cola que fixará o pigmento, a cor, ao papel; existe ainda outra substância, a glicerina que se junta á mistura e tem por função unicamente manter a mistura semi líquida e permitir que se possa pintar com ela.

### O papel

O mais importante ficou para o fim. Mais importante que a tinta e muito mais que os pincéis.

Deve ser feito com fibras de algodão e deve ter um peso igual ou superior a 300 gramas por metro quadrado, o que já é suficiente para suportar a água que vamos utilizar na maior parte dos nossos trabalhos.

Quando pintamos, a humidade trazida pelo pincel, e com a qual diluímos a tinta, dilata as fibras do papel, abrindo os poros onde a tinta se introduz e onde os pigmentos, a cor, é colada pela goma arábica.

É nesta fase que precisamos da calma e da paciência para esperar os efeitos deste processo e controlá-lo, ou deixá-lo ir, criando resultados que muitas vezes surpreendem com algo inesperado, mas aceite pelo pintor.

E é este trabalho em conjunto com a água que produz as aguarelas como esta, aqui apresentada.

Desejo que estas linhas ajudem a compreender melhor esta deliciosa e fascinante técnica de pintura.

A AMC está a envidar esforços no sentido de conseguir uma exposição deste artista no Convento dos Capuchos, em data tão próxima quanto as condições sanitárias o permitam.

<https://youtu.be/vN5NpuRPDww>

*Clique no link para ver o vídeo*

## A Associação de Moradores dos Capuchos e o Movimento Associativo Popular (MAP) de Almada

Por Ana Artilheiro

Já aqui abordei esta temática (Arriba nº. 1 de Junho de 2019) mas, dada a situação atual de contração na realização de atividades e de dificuldade na obtenção de receitas, maior se torna a necessidade de conhecermos e refletirmos sobre o meio associativo em Almada para que, a seu tempo, possamos dar o salto necessário.

Cito:

*“JUNTOS SOMOS MAIS FORTES!*

*Não é só entre nós, moradores dos Capuchos, que esta frase “batida” faz sentido e é mobilizadora. Também a união das Associações e Coletividades é fundamental para a criação, realização, partilha e divulgação de projetos de interesse mútuo e no interesse coletivo.*

*Ao juntar energias, este trabalho em rede tem o condão de reforçar a ação de cada um, dando-lhe mais transparência, mais credibilidade, mais visibilidade, mais ligação à população.....”*

Então, o que é que a AMC tem feito neste sentido?

A filiação na Associação das Coletividades do Concelho de Almada (ACCA) permite contribuir com ideias, projetos e experiências que, organizadamente, reforcem a coesão e ação do MAP de

Almada e da Confederação Portuguesa das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto (CPCCRD).

Efetivamente, pela Lei 81/2017, a CPCCRD tem um representante permanente no Conselho Económico e Social (CES), cujas competências extravasam da consulta e concertação no domínio das políticas económica e social para a participação na elaboração dos planos de desenvolvimento económico e social, ou seja, coloca o MAP como parceiro em decisões políticas do Governo.

Como membro da Comissão Social de Freguesia de Caparica e Trafaria (CSF), constituída ao abrigo do Decreto-Lei 115/2006, formada pela Presidente da Junta da União das Freguesias de Caparica e Trafaria e associações de moradores, associações de pais, agrupamentos escolares, centro de emprego, entidades de solidariedade social, centros paroquiais, bombeiros, permite contribuir com ideias, projetos e experiências, que, organizadamente, reforcem a intervenção na rede social da comunidade de acordo com o regime jurídico de transferência de competências para as autarquias

locais, ou seja, coloca o MAP como parceiro na ajuda ao combate das carências e desigualdades sociais.

E foram sempre estes os princípios primordiais:

- Intervir política e socialmente na melhoria das condições de vida da comunidade, permitindo:
- a divulgação transversal do saber, da leitura, das ideias, da prática musical, recreativa e desportiva;
- O usufruto transversal da consciência cívica e solidária e do convívio democrático entre os seus membros;

Norteados por estes princípios surgiram em Almada, a partir de meados do século XIX, coletividades musicais, culturais, de recreio e desporto, associações mutualistas, associações de beneficência, cooperativas, clubes desportivos, jornais regionais, resistindo a tempos difíceis durante a Monarquia e a ditadura do Estado Novo, mas nunca perdendo de vista os princípios primordiais e a construção de uma sociedade mais justa.

Com o 25 de Abril de 1974, alimentando a corrente, muitas outras coletividades e associações surgiram, como as de moradores, de defesa das igualdades, de proteção dos mais fragilizados, de combate ao analfabetismo, da erradicação da pobreza extrema, de defesa do ambiente, alicerçadas nos princípios universais dos direitos humanos e na Constituição da República Portuguesa “de garantir os direitos fundamentais dos cidadãos.....tendo em vista a construção de um país mais livre, mais justo e mais fraterno.”.

E aí, com a corrente bem densa e forte, o MAP, consubstanciado na Confederação Portuguesa das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto, formada em 1978, intervém, reivindicando condições e direitos para que possa, com dignidade, fazer o seu trabalho junto da comunidade, preenchendo e substituindo-se, muitas vezes, às omissões e lacunas do Poder.

Como um rio que segue o seu caminho até ao mar, não há como contornar esta evidência na gestão de um Município e de um País.

Ana Artilheiro

## A mulher que olhava o rio

### Um conto de Paulo Figueiredo

Existem lugares mais ou menos esquecidos, pequenos paraísos que, por razões diversas, foram votados ao abandono. Num desses lugares, uma pequena enseada com o nome de Porto Brandão, um pescador, já no outono da vida, olhava para as vagas do Tejo que avançavam e recuavam ao bater no pontão onde os ferry-boats atracavam. Por cima das águas, o céu da Primavera pintado de azul e o sol a colorir de luz tudo o que a vista alcançava, prometiam um dia bom, mesmo que da linha esticada sobre as águas nenhum peixe surgisse.

Enquanto pescava, o velho homem olhava o fluir do rio em direcção à foz, o mesmo rio que ao correr para o mar empurrava os cacilheiros que ele pilotou entre as margens do Tejo durante uma vida de trabalho, levando de um lado para outro outras vidas. Antes, manobrava para não ser arrastado pelo rio, agora deixava-se ir pela corrente da vida, sem pressas nem horários, sem prestar atenção ao tempo, à ondulação, ao vento, ao radar, apenas atento aos relógios biológicos e aos sinais que um corpo outrora jovem vai enviando.

Apercebendo-se de que tinha perdido a noção do tempo e que já sentia fome, começou a arrumar os apetrechos de pesca, peixe é que não havia para guardar, mas isso não o incomodou, como as ondas, a sorte vai e vem.

De tanto olhar o Tejo, só naquele momento reparou em alguém que olhava fixamente as águas, o corpo imóvel, demasiado próximo da borda do pontão. O instinto, aguçado pelos anos de rio, fê-lo dirigir-se àquela pessoa e enquanto caminhava ocorriam-lhe cenas que preferia não ter visto.

- Bom dia.

- Bom dia.

- Peço desculpa, mas a senhora está muito chegada à borda.

- Não faz mal.

- A senhora sente-se bem?

- Sim, estou bem, não precisa de se incomodar, pode ir à sua vida, eu cá tenho a minha.

O instinto deu lugar a uma certeza. Quando ia dizer algo para manter a conversa, a mulher inclinou-se. Num impulso, o pescador agarrou-a e puxou-a com quanta força tinha.

- Largue-me! Largue-me!

Ele não a largou.

- Largue-me, já lhe disse! Está a magoar-me!

Entretanto, outros pescadores acorreram ao local, atraídos pelos gritos.

- Epá, que é que estás a fazer?

- Ela ia-se matar! Ajudem-me lá, que a gaja tem força!

Com alguma dificuldade, o pequeno grupo de pescadores conseguiu evitar o pior e lentamente todos abandonaram o local. O antigo piloto de cacilheiros meteu o material de pesca no carro enquanto as outras pessoas iam acalmando a mulher.

- Então, já está mais calma?

- O senhor aleijou-me.

- Salvei-lhe a vida e ainda se queixa? Eu também fiquei á rasca das costas.

- Desculpe...

- Onde é que mora?

- Na outra banda, em Oeiras.

- Eu levo-a a casa.

- Por favor, não faça isso, já bastou o que aconteceu...

- Venha comigo.

- Não...

- Eu levo-a a casa e não há discussão.

\*\*\*

Até entrarem na ponte, apenas o silêncio se ouvia no interior do carro. A mulher não tirava os olhos da janela, a esconder a maré de lágrimas que transbordava dos olhos. Não sabia se chorava de vergonha ou de alívio por ter sido salva.

- Obrigada.

- De quê?

- Por me ter salvo, não sei o que me deu.

- Porque é que fez aquilo? As pessoas só fazem coisas dessas quando já não têm saída.

A demora na resposta, fez o homem focar-se na condução. “A mulher não deve é regular bem, deixa cá ver se não morro hoje”. Por fim, ela respondeu:

- Se tiver paciência para me ouvir, eu explico.

- Ó minha senhora, o que eu tenho mais é paciência e tempo, daqui a Oeiras ainda falta um bocado.

- Sou viúva, tenho uma reforma razoável, vivo num bairro sossegado, tenho amigas com quem costume sair, não tenho uma vida má.

O condutor olhou-a de relance e voltou a concentrar-se no que estava a fazer.

- O senhor deve estar a pensar que há gente que vive só e com reformas de 200 euros e que não se mata... pois bem, a vida não é só comer e dormir. Desde nova que tive vocação para as artes, desejava ser pintora, mas apaixonei-me, casei, tive dois filhos, dediquei-me à família, deixei de pensar em mim. Mas às vezes, essa outra paixão vinha ao de cima, e nas poucas vezes que falei nisso ao meu falecido marido, ele encolhia os ombros e nunca me encorajou. Lá consegui convencê-lo, nem sei como, que precisava de arranjar um emprego e foi o que me valeu estes anos todos, para distrair a cabeça.

- E porque é que não se dedica agora à sua paixão?

- Há uns anos, os meus filhos foram para o estrangeiro, falo com eles mas não os vejo, nem aos meus netos. As amigas não matam as saudades da família.

- Não respondeu à minha pergunta.

Ela suspirou.

- Perdi o jeito. Já não vejo a família, já não consigo pintar, estou velha, o que é que me resta?

- Olhe, minha senhora, também estou reformado, não tenho queda nenhuma para as artes, o meu nível é, por assim dizer mais modesto, fui piloto de cacilheiros e se ainda hoje tivesse que voltar a pegar num, não tinha problema, porque sempre adorei navegar. Quando a gente tem uma vocação não perde o jeito, pode é ter menos força, leva mais tempo, a vista já falha, cansamo-nos mais depressa. Desculpe lá, mas não venha cá com essa. A senhora acomodou-se e deixou-se ficar nesse estado.

- Mas...

- Em toda a sua vida nunca chegou a pintar nada? – interrompeu-a.

- Sim, mas isso foi antes de casar.

- E tem isso guardado?

- Sim.

- Quando chegarmos a sua casa, vai-me mostrar as suas pinturas. Lá por causa de ser piloto de cacilheiros, acha que não posso apreciar um quadro?

- Claro que pode.

\*\*\*

A viatura parou à porta da casa da mulher.

- Eu disse aquilo há pouco, mas só entro na sua casa se a senhora quiser.

- O senhor quer ver os quadros ou não?

- Sim, claro.

Dois lanços de escadas depois, ambos contemplavam um pequeno conjunto de pinturas. Ele chegou-se mais à frente, tirou um par de óculos de um bolso, tentou ler a assinatura.

- Elisa...? – e olhou para ela, esperando a confirmação.

- Sim.

- Chamo-me Mário.

- Não percebo nada de pintura, mas gosto muito do que vejo, principalmente daquela que tem o rio, percebe porquê, não é? Reparei que em todas aparece sempre a mesma silhueta feminina a um dos cantos... por acaso não é a senhora?

Elisa soltou um suspiro antes de responder.

- Sim...

- Bem, acho que já estou a fazer perguntas a mais, vou andando, mas gostaria de ter a certeza de que a senhora não volta a fazer disparates daqueles.

- Pode ir descansado. Desculpe todo o trabalho que lhe dei. E muito obrigada.

- Não precisa de agradecer.

Mário saiu, começou a descer as escadas, não ouviu a porta fechar-se, pareceu-lhe ouvir o seu nome, voltou-se.

- Pode-me dar o seu número de telemóvel? Eu dou-lhe o meu também, assim tem a certeza que não faço mais parvoíces.

Algum tempo depois, enquanto conduzia, Mário ia pensando sobre o quanto aquele rio tinha marcado a sua vida; desta vez não levou passageiros anónimos às suas vidas, levou a vida a alguém cujo nome sabia.

\*\*\*

O toque insistente do telemóvel despertou Elisa do sono frente à televisão, as mais das vezes ligada para ouvir vozes e ver pessoas do que para ver algum programa.

- É a D. Elisa?

- Sim...

- Boa noite, é o Mário. Está tudo bem consigo?

- Está tudo, não se preocupe. Estou é cheia de sono...

- Pronto, desculpe lá, vá dormir, sim, está a precisar de dormir, boa noite.

\*\*\*

Mário acabou o pequeno-almoço, lavou a loiça e vestiu-se para sair, ia encontrar-se com amigos tão velhos quanto ele, e aproveitar para dois dedos de conversa e alguma maledicência à volta de uma chávena de café. Só faltava vestir o casaco, mas o telemóvel tocou primeiro.

- Está?

- Bom dia. Estou a falar com o sr. Mário?

Mário reconheceu a voz de imediato.

- Ó D. Elisa, é a senhora? – a voz dele não escondia a surpresa.

- Sim, sou eu e estou muito bem. Peço desculpa não lhe ter agradecido o telefonema de ontem, mas quero agradecer-lhe pessoalmente. Está ocupado agora?

- Não, não.

- Importa-se de vir ter comigo a Cacilhas? Que eu, da Margem Sul só conheço a Costa, por causa da praia e pouco mais.

Surpreso, Mário não respondeu de imediato.

- Está?

- Sim, sim, vou já ter consigo, devo estar aí em 10 minutos.

\*\*\*

- Digo-lhe que fiquei muito surpreendido e também contente por ver a senhora.

- Não me trate por senhora, o meu nome é Elisa. Como vê, agora só uso o rio para passear.

Durante uns segundos Mário olhou para Elisa sem saber o que fazer ou dizer. Por fim, disse:

- Já que gosta de passear, gosta de andar a pé?

- Sim, sim... Ai que cabeça a minha! Estou aqui consigo na rua e nem lhe perguntei se o senhor é casado ou se vive com alguém ou se tem algum compromisso...

- Não se preocupe, sou viúvo e tenho todo o tempo por minha conta. E também não vivo com ninguém, vejo a minha filha e o meu neto de vez em quando. Vamos?

À velocidade que a idade permitia meteram pela rua pedonal em direcção a Almada velha. Enquanto caminhavam, Mário ia falando do que viam, realçando isto ou aquilo, parando de falar para não perder o fôlego; Elisa perguntava sobre as casas, sobre as ruas e sobre as pessoas, como pretexto para ir sabendo da vida de Mário.

Por fim, a fome e o cansaço falaram mais alto e só nessa altura olharam para o relógio.

- Elisa, conheço um sítio bom para almoçar, se não se importar de comer numa tasquita.

- Não me importo nada, só sou esquisita com as companhias.

\*\*\*

No pequeno restaurante, Mário e Elisa, sentados a uma mesa de canto, esperavam pela comida.

- Com isto tudo ainda não lhe agradei o telefonema de ontem.

- Não tem que agradecer.

- Tenho, sim. Quando o Mário me impediu de suicidar, não foi só a minha existência que salvou, foi mesmo a minha vida. Hoje, levantei-me muito cedo e voltei a pegar nos pincéis e nas tintas, comecei por fazer uns riscos na tela e de repente decidi pintar uma versão nova do quadro do rio, aquele de que gosta muito. Desta vez já não aparece a tal figura de mulher num dos cantos, apenas um rio por onde eu navego sem medo.

Naquele instante surgiu o empregado com a comida e o silêncio caiu sobre a mesa. A refeição foi tomada com calma e com prazer, as palavras, poucas, os olhares, muitos.

\*\*\*

Saíram do restaurante. Foi a vez de Mário falar.

- Elisa, não me sinto abandonado, tenho amigos com quem estou quase todos os dias, mas há alturas em que isso não chega. Hoje foi um dia especial, e gostaria de ter mais dias assim, especiais. Não sei quanto tempo me resta, gostaria de ter alguém para me acompanhar até ao fim da viagem. Mesmo que não seja todos os dias...

Elisa tomou as mãos de Mário.

- Mário, graças a ti, descobri que consigo estar na margem certa da vida, sinto que estou num porto de abrigo. Vamos viver um dia de cada vez, cada dia uma viagem. Levas-me a casa?

Capuchos, 14 de Fevereiro de 2021

Paulo Figueiredo

## Festival Internacional de Música dos Capuchos 2021

A Câmara Municipal de Almada assumiu, nas Grandes Opções do Plano de 2021, retomar a organização do Festival Internacional de Música dos Capuchos, 20 anos após a sua interrupção.

A CMA aprovou o estabelecimento de um protocolo de colaboração com a DSCH – Associação Musical, associação cultural sem fins lucrativos, representada por Filipe Pinto Ribeiro. A proposta de produção e realização, apresentada pela DSCH, aponta para a realização do Festival durante o próximo mês de junho, com 10 a 12 concertos.

## Um Passeio pelos Capuchos

Por Um Morador

Estava uma linda manhã de primavera. Encontrava-me à entrada dos Capuchos, junto ao monumento que tanto aprecio, o “Emissor Recetor de Ondas Poéticas”. A Costa espreguiçava-se ao sol diante de um mar azul sereno. À minha direita, ao lado de uma tabuleta identificativa, abria-se o acesso ao passadiço que, em socalcos, descia até à Costa. Estava deserto, a esta hora. Os grandes apreciadores de caminhadas ainda não tinham chegado.

Virando costas à Costa, iniciei o meu passeio pelos Capuchos, minha terra. Logo no início da EN10-1, junto da placa que avisava os condutores de que iam entrar numa zona de velocidade controlada, parei novamente. Reparei no estado impecável da estrada, com um piso uniforme, as passadeiras bem visíveis e os semáforos exibindo um verde brilhante, uma vez que nenhuma viatura circulava neste momento. Nem viaturas nem peões. Os passeios estavam desertos.

Prosegui pela Lourenço Pires de Távora, rumo ao Convento. Desde logo me chamou a atenção o estado de limpeza da rua e a regularidade do piso, quer nos passeios quer no asfalto. O Convento estava magnífico, ao sol da manhã. Do outro lado da estrada, o viveiro das plantas mostrava-se em todo o seu esplendor. Mas não se via ninguém a trabalhar.

Depois de passar pelo largo do Convento, onde estava anunciado o próximo concerto, dirigi-me para o miradouro. Atalhei caminho pelo circuito de manutenção no pequeno bosque que ladeia o miradouro. Mais uma vez, não se via ninguém.

De regresso resolvi meter pela nova via pedonal que, passando junto à horta comunitária, conduzia ao recém recuperado moinho da Chibata, agora adaptado a museu etnográfico. Nem na horta nem no moinho encontrei ninguém.

Descendo pela rua dos Capuchos, impecável no asseio e no renovado pavimento, dei por mim a matutar no facto insólito de ainda não ter encontrado nenhum dos meus vizinhos. Nem na rua nem nos quintais nem à janela. Nada.

Estava nisto quando, no cruzamento com a Lourenço Pires de Távora, ouvi risos e gritos alegres de crianças. Provinham de um pouco mais abaixo, do jardim onde antes existia a escola primária. Pois é, lembrei-me, existe lá um parque infantil. Mas que estão lá a fazer os miúdos? Sem os adultos?

Sobressaltado, quase corri em direção ao jardim. Ao chegar verifiquei, com alívio, que vários adultos se encontravam sentados nos bancos do jardim, conversando e vigiando os pequenos, que se divertiam à grande no meio duma estridente chilreada.

Descansei, mas por pouco tempo.

Reparei que nenhum dos adultos nem dos miúdos usava máscara. Que grande imprudência! Alarmado, levei as mãos à cara e compreendi que eu próprio não usava máscara. Frenético, procurei nos bolsos e foi então que, num relâmpago... acordei!

Afinal não passa dum sonho...

Capuchos, 28/2/2021

# FREI FORTUNATO E FREI SIMPLÍCIO

## Não estamos sós!



