



Associação de Moradores dos Capuchos

Junho 2020

EDITORIAL

José Carlos Rodrigues Nunes

Presidente da Direção

Considero o jornal da AMC – o ARRIBA - um projecto bem conseguido e que está cumprindo a intenção inicial de dar a adequada relevância a assuntos de natureza associativa, cultural e informativa.

O primeiro jornal foi divulgado em Junho de 2019. Agora, a 5ª edição celebra o primeiro aniversário do ARRIBA. Aproveito esta oportunidade para realçar a intervenção do amigo e colega Ferrer Asturiano como dinamizador e coordenador do projecto e, também, para aqui deixar uma palavra de apreço a todos aqueles que prestaram a sua colaboração ao longo deste ano.

A melhor forma de celebrar a existência do nosso jornal é dar-lhe “vida”. Para isso, é necessário que nós, os associados, contribuamos para o enriquecer com informações, comentários e textos sobre temas actuais e interessantes. Vamos a isso!

Outro assunto que nos toca a todos é o COVID-19.

Desde há 3 meses, sensivelmente, temos sido forçados a introduzir profundas alterações nas nossas rotinas devido às limitações impostas pela pandemia. Mas a vida das pessoas, a actividade das instituições privadas e públicas e de grande parte dos agentes económicos tem continuado, inicialmente com muitas limitações, mas progressivamente foi-se dinamizando. Isso é bom. É a vitalidade da nossa sociedade a garantir o futuro, dentro da razão do equilíbrio entre o que é necessário e o que é possível.

Nesse equilíbrio pesam, principalmente, dois factores – a preservação da vida, “versus” a dinamização da economia. Terceiro factor, não menos importante, é o respeito pelos direitos constitucionais vigentes.

O grau do prosseguimento das actividades da nossa Associação tem estado em consonância com esta realidade. Mas, permanecemos atentos ao evoluir da situação e agiremos em conformidade, continuando a pugnar junto das entidades envolvidas pela concretização das propostas que temos vindo a apresentar e de outras que, entretanto, consideremos pertinentes. As primeiras, estão reflectidas no documento “Plano de Actividades para 2020”, que será apresentado na próxima Assembleia Geral da AMC a realizar, em princípio, no dia 27 de Junho p.f. Por este e por outros motivos, directamente relacionados com o bem-estar da nossa comunidade e com a vida da nossa Associação, apelamos à comparência do maior número possível de associados.

Nós iremos cumprir todas as regras de segurança que se encontrem definidas. APAREÇAM E INTERVENHAM.

NESTE NÚMERO PODE LER:

A vida em tempos de pandemia	Pag. 2/5
A propósito da Covid-19	Pag. 6/9
Por quem os sinos doam	Pag. 10
Covide, 19	Pag.11/13
O Sistema Imunitário	Pag.14/15
A Igualdade	Pag. 16

A Palavra aos Vizinhos



Alda Silva

Fomos à casa da nossa filha levar compras, vimos o nosso neto no quarto com a cancela posta com um livro na mão e a chorar, história vovó, história vovó, não o pudemos abraçar ou beijar...

A Karly estava em Portugal a fazer o pós doutoramento na universidade, é nossa amiga e foi ao almoço da associação. Conseguiu viagem quinze dias mais cedo para ela e para a filha, para aí uns dez dias depois foi para o hospital, de onde já saiu e onde viu morrer muitas pessoas. Como por aqui ninguém tem o vírus pensamos que foi no voo que foi contagiada.

Vítor Lopes

Trabalho na Associação dos Comerciantes de Lisboa, fomos mandados para casa a meio de março, devemos voltar a 4 de maio. Foram pagos os ordenados por inteiro. Fico pelo quintal, faço limpezas e arranjos.

Carlos Heitor Ribeiro

O café que costumo frequentar está fechado, também não tenho estado a fazer os trabalhos de canalização, fico mais por casa.

Fernando Santos Silva

Como pertença, pela idade, a grupo de risco usei sempre máscara, luvas e muitas lavagens de mãos.

O que me custou mais foi não poder ver o meu neto e filhas, ir ao ginásio, fórum e viajar.

Aproveitei para fazer pinturas em casa.

Ana Paula Madeira

Vivências em tempo de Pandemia

“Este vírus é o inimigo número um de todo o mundo” - João Tordo – escritor

Verdade!

De repente este vírus tomou conta de nós! Tudo nos condicionou e nos reduziu à nossa pequenez. No confinamento da nossa casa deixámos de ver os nossos amigos, familiares e, muito especialmente, os nossos filhos e netos. Falar com eles à distância não é, com certeza, a mesma coisa pois a interação presencial não existe. As rotinas modificaram-se. O receio e as preocupações instalaram-se no nosso dia a dia.

Reconheço que moro num sítio privilegiado. Descubri o prazer que certas tarefas me proporcionam. Fazer pão tornou-se um hábito. Chegar ao terraço e contemplar o oceano mesmo à minha frente e o Tejo do outro lado, tranquiliza-me. Descobrir a natureza nos pequenos passeios que dou e fotografar os malmequeres, papoilas, rosmaninho e estevas reconforta-me. Verificar, ao acordar, que o céu está

A Palavra aos Vizinhos

mais azul dá-me mais energia. Verificar que pequenos pássaros de penugem acinzentada saltitam na relva do meu jardim e que os melros de bico amarelo regressaram faz-me passar por variadas emoções.

O prazer de ler tem-me, igualmente, acompanhado ao longo de toda a minha vida. Neste momento estou a ler “O Último Cabalista de Lisboa” de Richard Zimler. Ouvir música também me preenche alguns momentos nestes dias.

Constato que o Universo chama por nós e que a nossa tranquilidade e paz emocional será ultrapassada se conseguirmos momentos de bem estar e, deste modo, superar este período difícil. Hoje em dia a resiliência será uma palavra chave mas haverá sempre um arco-íris que espera por nós.

“Não espere por uma crise para saber o que é importante na sua vida.” - Platão

Ana Maria Artilheiro

A Liberdade

Gosto de festejar o nosso 25 de Abril. Ir para a rua e à solta e de cravo na mão, cantar, conviver e recordar o Outro, o Primordial, aquele que nos permitiu esta liberdade de falar e agir livremente, como se tudo começasse e acabasse aí.

Confinada, neste 25 de Abril de 2020,

cheguei várias vezes à varanda, lá cantei a Grândola com outros vizinhos, mas a maior festa que vi foi a da “passarada”... pássaros machos e pássaros fêmeas, uns maiores, outros mais pequenos, pretos, cinzentos e pardos, com bicos curtos e brancos ou compridos e amarelos e até um falcão pairava lá no alto... festejando, alegremente e sem opressão, o seu dia de liberdade.

E ainda hoje, passados alguns dias, ando a pensar nisto. Sempre me ensinaram que a maior liberdade é a liberdade consciente e responsável... é a liberdade de não fazer ao outro o que não se quer para si... é a liberdade que termina quando começa a do outro..., princípios morais aceites por todos e tão bem evidenciados no Artº. 13 da Constituição da República Portuguesa, como o Direito à Igualdade.

E é aqui que entra a passarada!...

Nós, seres pensantes, a espécie alfa do Planeta, cheios de conhecimentos, teorias, tecnologias, dados científicos, permitimo-nos, na nossa ânsia de liberdade, quebrar todas as regras de respeito e de sábia convivência com a nossa e com as outras espécies... até que ele chegou, esse tal de corona vírus, apenas um vírus... chegou... e está a pôr-nos à prova e a mostrar-nos quão Preciosas e Frágeis são as nossas Liberdades.

A Palavra aos Vizinhos

Cláudia Domingues

Estes dias têm trazido grandes desafios para cada um de nós. Indivíduos, famílias, escolas e empresas, todos estamos a passar por um processo de adaptação e crescimento.

De repente, as nossas casas transformaram-se em salas de convívio, escritórios e salas de aula. Os pais passaram a acumular às suas horas de trabalho e gestão da casa, a função de explicador, técnico de informática e assistente de tempos livres. As crianças confinadas nas suas casas, a ver os amigos através de ecrãs e os avós pela janela do carro ou ao portão, tiveram de criar muito rapidamente novas rotinas e novos hábitos.

É verdade que têm sido tempos difíceis, mas com sentido de otimismo, acredito que nos vai trazer muitos aspetos positivos. Logo à partida, vamos todos com certeza valorizar mais as nossas casas e o nosso bairro: o espaço onde passamos o nosso dia a dia e que é uma extensão das nossas casas, onde construímos memórias de família e que todos temos a obrigação de cuidar e manter, num sentido de comunidade e partilha.

Maria Inês Falcão Teles

Caros vizinhos e amigos:
Escrever sobre os Capuchos não é fácil, dada a beleza do território.
Se hoje podemos ditar altos elogios ao sítio, também é verdade que já foi

bem melhor. Quando vim morar com a minha família nos Capuchos, há 45 anos, era um espaço bem melhor para o ambiente. Temos razões para estar contentes apesar da C. M. nem sempre se lembrar de nós.

Ficámos satisfeitos com as promessas de remoção da antiga E. Básica. É, sem dúvida, um passo prioritário.

Os meus cumprimentos e desejos de que tudo corra bem, no meio desta Pandemia.

Capuchos, 23/05/20

Ferrer Asturiano

“Perfilados de medo”

O poema que Alexandre O’Neill escreveu em 1962 referia-se, seguramente, a outro tipo de medo (ou outro tipo de vírus)... No entanto, o medo é sempre o medo e o poema, lido hoje, assume todo um outro significado.

*Perfilados de medo, agradecemos
o medo que nos salva da loucura.
Decisão e coragem valem menos
e a vida sem viver é mais segura.*

*Aventureiros já sem aventura
perfilados de medo combatemos
irónicos fantasmas à procura
do que não fomos, do que não seremos.*

*Perfilados de medo, sem mais voz,
o coração nos dentes oprimido
os loucos, os fantasmas somos nós.*

*Rebanho pelo medo perseguido
já vivemos tão juntos e tão sós
que da vida perdemos o sentido.*

A Palavra aos Vizinhos

Eduardo Joaquim Rodrigues

Capuchos, Terra Abençoada,
tem gente Honesta e Humilde.
Sem isso não era nada!

Na Emergência e Quarentena
entramos em decadência.
Foi muito difícil
esta nova vivência.

Na Pandemia tivemos
poucos argumentos:
muita contenção
e ficarmos atentos.

Capuchos, 6 de maio de 2020

António Manuel Ribeiro

Para mim no dia a dia não houve
assim uma grande mudança. Estou
reformado e passo a maior parte do
tempo a fazer arranjos na minha
garagem.

Aos fins de semana não fizemos
almoços de família e também evitei ir
às compras aos sítios muito
movimentados.

João Vicente Canelas

Para mim a quarentena foi a trabalhar
todos os dias, como sempre, apesar
de ser doente diabético.

Aos fins de semana fiquei em casa,
não fui à Igreja nem à minha
terra, sou do Alentejo.

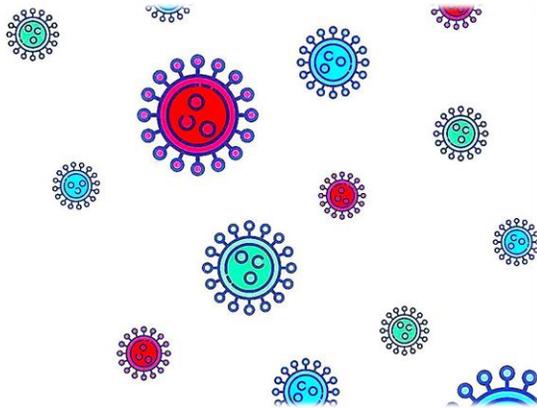
25 de ABRIL DE 2020

Uma comemoração diferente



A PROPÓSITO DA COVID-19: OS DADOS DESCONHECIDOS

Por Álvaro Donas-Boto Bordalo (Médico de cardiologia)



O Vírus

O vírus SARS-Cov-2 é o agente patogénico da doença designada por Covid-19. É um novo vírus altamente transmissível (muito mais transmissível do que o vírus da chamada gripe sazonal), mas relativamente benigno nos seus efeitos sobre os seres humanos. A Prof^a Maria Manuel Mota tinha razão quando disse, há algumas semanas, que o SARS-Cov-2 é “um vírus relativamente bonzinho”. Na realidade, provavelmente em mais de 95 por cento dos casos, o vírus não causa sintomas ou provoca apenas ligeiras queixas inespecíficas; ele é potencialmente agressivo ou muito agressivo quase exclusivamente para as pessoas com imunidade deprimida, os muito idosos frágeis (na curva final da sua vida) e os idosos (geralmente acima dos 70 anos) portadores de doença cardiovascular grave ou instável; por outro lado, o vírus praticamente não afecta as crianças (particularmente as crianças pequenas, quer as que estão na fase pré-ensino

básico quer as que frequentam os primeiros anos de escolaridade) e, por outro lado ainda, as crianças parecem ter uma diminuta capacidade de transmitir a doença a terceiros.

Como apareceu?

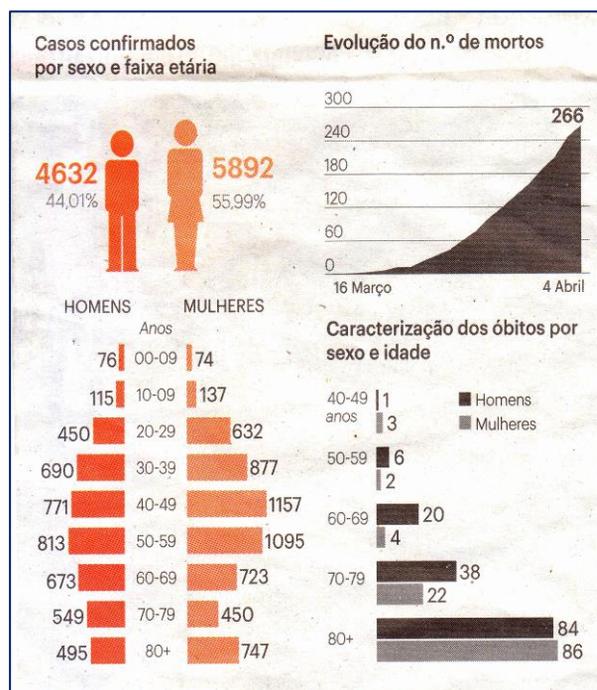
O vírus SARS-Cov-2 terá “aparecido” na província chinesa de Hubei (e nomeadamente na cidade de Wuhan) no princípio do Outono, começando lentamente o seu percurso de infecção humana. Ao mesmo tempo, viajantes chineses (partindo daquela zona da República Popular da China com destino à Europa, para frequentar reuniões de carácter profissional ou feiras comerciais ou industriais ou ainda em viagens de turismo), infectados mas assintomáticos, terão trazido o vírus para a Europa, provavelmente para o Sul da Alemanha e o Norte de Itália, onde o vírus prosseguiu (com algum atraso) o mesmo percurso que estava a ter na China. Um fenómeno semelhante poderá ter acontecido pouco depois em relação à Costa Oeste dos Estados Unidos da América. A mais emblemática e uma das mais graves manifestações clínicas da doença (embora afectando um pequeno número das pessoas infectadas) é a pneumonia viral. Trata-se de uma forma de pneumonia dita atípica, que também pode ser provocada por outros vírus e que é relativamente rara, em comparação

com as pneumonias bacterianas “habituais”. Registrando-se um número inusualmente elevado de pneumonias atípicas e não se encontrando evidência de outros vírus “culpáveis”, foi então dado o alerta para uma eventual nova doença, que foi rapidamente confirmada pelas autoridades chinesas. Entretanto, o vírus continuava a sua lenta progressão silenciosa na Europa.

A Covid-19

A Covid-19 é uma doença que, em Portugal e noutros países, mata duas a três vezes mais do que os mais habituais surtos de gripe sazonal – o que significa uma letalidade entre 0,15 e 0,3 por cento na população portuguesa – e essa mortalidade vai essencialmente concentrar-se no mesmo tipo de pessoas que são também objecto da mortalidade anual por gripe. Embora a mortalidade extra provocada pela gripe sazonal na população portuguesa varie de ano para ano, isso não produz variações significativas na mortalidade anual global, dado que os óbitos atingem geralmente pessoas muito frágeis que na sua maioria, e na ausência de gripe, iriam falecer nas semanas ou nos meses seguintes (não afectando os resultados globais do ano). Um fenómeno semelhante está a ser registado com a Covid-19: à volta de 40 por cento dos óbitos registaram-se em pessoas que residiam em lares – tradicionalmente o sector mais frágil da população –

e a grande maioria dos restantes ocorreu em pessoas acima dos 70 anos muitas vezes portadoras de problemas cardiovasculares sérios. Interessa aqui salientar que os portugueses com mais de 80 anos, quando infectados, correm um risco de morrer inferior a 20 por cento e um número significativo deles vai permanecer assintomático. Ter mais de 70 anos e ser saudável representa um risco mínimo de ter um quadro clínico grave de Covid-19.



In jornal “Público”, 5 de Abril 2020.

Panorama de mortalidade oficial (superior à mortalidade real) nas primeiras semanas após o registo do primeiro óbito (a mortalidade foi nula abaixo dos 40 anos e mínima entre os 40 e os 60 anos e tornou-se expressiva nos homens acima dos 60 anos e nas mulheres acima dos 70 anos, atingindo taxas de 17% e 12%, respectivamente, nos homens e mulheres acima dos 80 anos). Seis semanas mais tarde, o panorama não se alterou significativamente.

O Medo

O que acabei de escrever significa que se deve ter respeito pelo vírus, mas é absurdo temê-lo em excesso. Ter respeito pelo vírus implicará fazer o que for necessário e suficiente para proteger os concidadãos em risco significativo, mas será contraproducente e mesmo errado entrar, por acções e por discurso, em paranóia. As consequências dessa paranóia traduzem-se, por exemplo, nas atitudes públicas de um ou outro dos nossos vizinhos, que reflectem repercussões psicológicas que podem pôr em risco a sua sanidade mental, dados o longo período de confinamento social e a lenta evolução da epidemia.

O erro da O.M.S.

A Organização Mundial de Saúde (O.M.S.) cometeu um erro grave quando começou a monitorizar a progressão da epidemia no Oriente (numa altura em que os primeiros casos oficiais começavam a ser registados na Europa e nos Estados Unidos da América). Ignorou uma informação importantíssima fornecida pela China: apesar dos dados oficiais chineses serem muito controversos, não há dúvida de que o país conseguiu abortar o alastramento maciço da epidemia à generalidade do seu território (a partir do epicentro inicial na região de Wuhan) pelo uso generalizado, permanente e obrigatório de máscaras faciais (associado a algum distanciamento social).

O SARS-Cov-2 é um vírus que se transmite por via respiratória directa; as outras hipotéticas vias de transmissão não têm importância prática relevante e o papel das mãos será também pouco relevante desde que sejam lavadas com frequência (ou se use desinfecção com álcool-gel). Por conseguinte, usar máscara – qualquer tipo de máscara, no fundo, é útil – é o elemento-chave para cortar a transmissão do vírus a partir de um portador. Portanto, é essencial usar máscara tão permanentemente quanto possível quando se está fora de casa. E basta isto, no essencial.



A O.M.S. não reconheceu a importância daquela precoce informação oriental (e não apenas chinesa) e recusou-se a promover o uso de máscaras no mundo ocidental, quando a epidemia prosseguia a sua marcha. E a Direcção-Geral de Saúde (D.G.S.) de Portugal, num seguidismo asinino e altamente negligente, só muito tarde, a contragosto e a gaguejar, veio reconhecer que o uso de máscara facial era útil fora dos ambientes dos Serviços de Saúde.

Letalidade

Anteriormente, eu referi que a Covid-19 terá uma letalidade em Portugal de até 0,3 por cento. Trata-se de um número que contrasta com os dados oficiais, que referem uma letalidade de cerca de 4 por cento. Acontece que os dados oficiais reconhecem apenas os doentes oficialmente registados como infectados. Porém (com base em dados serológicos já colhidos em Portugal e que são concordantes com outros dados europeus e americanos), eu estimo que, no momento em que escrevo estas linhas (dia 20 de Maio), haja entre 400000 e 800000 pessoas infectadas até agora com o vírus no nosso país. E a esmagadora maioria destes portugueses teve uma doença assintomática ou quase assintomática.

A pandemia do medo

Uma outra questão muito importante diz respeito à acção concertada entre a D.G.S. (com a sua corte de epidemiologistas catastrofistas), os “pivots” dos telejornais, diversos membros do governo, directores de jornais, comentadores televisivos e o próprio Presidente da República. À pandemia de Covid-19 adicionaram uma verdadeira pandemia do medo, conduzindo, por acções variadas, a duas consequências terríveis:

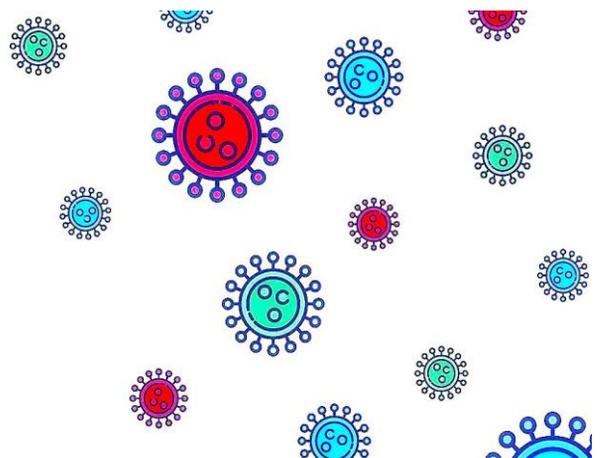
1) um aumento do número de mortes não-Covid (sobretudo de natureza cardiovascular) – pela acção combinada da disrupção dos Serviços de Saúde com

o pânico de recorrer ao INEM e aos Serviços de Urgência – num volume que superou largamente o número de óbitos provocados pela Covid-19;

2) a potenciação de uma crise socioeconómica gravíssima, cujas consequências a longo prazo são ainda difíceis de estimar.

A análise do facto de em Portugal a Covid-19 apresentar uma mortalidade (por milhão de habitantes) claramente mais baixa do que a Espanha, Itália, Suécia, Holanda, Reino Unido e Bélgica, por exemplo, seria também uma questão interessante, tal como informações sobre a famigerada segunda vaga de Covid-19 no próximo Outono-Inverno. Ficarão para outros contos. De momento, e prevendo que a primeira vaga da pandemia tenha o seu funeral (em Portugal) ao longo do mês de Julho, gostaria de acertar em cheio ao prever um curto mas glorioso Verão de 2020.

Capuchos, Maio de 2020



Por Quem os Sinos Dobram

Ferrer Asturiano

“É preciso que tudo mude para que tudo possa continuar.” – dizia o Príncipe de Salinas, um nobre siciliano, personagem do romance *“O Leopardo”* de *Tomasi de Lampedusa*, ao aperceber-se das mudanças que se produziam na sociedade da época, que obrigavam a decadente nobreza a passar, progressivamente, o poder para as mãos de uma burguesia ascendente.

Da mesma forma, mas por razões diferentes – ou, talvez, não muito diferentes – hoje se ouve, a cada passo, frases como: *“o mundo nunca mais será o mesmo”*, *“temos de habituar-nos ao novo normal”* ou *“é necessário uma mudança de atitude”*.

Mas, que *“novo normal”* e que *“mudança de atitude”*?

Na verdade, estamos hoje entre a incerteza de uma segunda vaga da pandemia e a certeza de uma inevitável recessão económica, que vai mudar as nossas vidas.

Entretanto, a linguagem fria dos números: apenas em 6 meses, em todo o mundo mais de 6 milhões de pessoas foram infectadas e 370 mil pessoas morreram; em Portugal mais de 32 mil pessoas infectadas e cerca de mil e 300 mortos. Até agora...

Assistir diariamente ao aumento continuado destes números pode ter provocado, em muitos de nós, uma sensação de entorpecimento e quase nos fazer sentir satisfeitos por os números do nosso país serem quase insignificantes em relação ao total.

Mas a visão da floresta não pode fazer-nos esquecer as árvores...

Vêm-me à memória as palavras de *John Mayra Donne* – poeta inglês dos inícios do sec. XVII - que soube transmitir, de forma admirável, a ideia de uma humanidade partilhada.

Estas palavras serviram de mote e deram título ao romance de Ernest Hemingway acerca da Guerra Civil de Espanha.

Nenhum homem é uma ilha isolada; cada homem é uma partícula do continente, uma parte da terra; se um torrão é arrastado para o mar, a Europa fica diminuída, como se fosse um promontório, como se fosse a casa dos teus amigos ou a tua própria; a morte de qualquer homem diminui-me, porque sou parte do género humano.

*E por isso não perguntes
por quem os sinos
dobram; eles
dobram*

*por
TI*

COVIDE, 19

Um conto de **Paulo Figueiredo**



Ao fim de umas boas horas de viagem, a placa com o nome Covidie surgiu, e o carro entrou pouco depois na vila. Noutros tempos, a visão do automóvel de gama alta faria virar as cabeças dos habitantes de admiração, mas naquele dia as pessoas viravam as cabeças como quem olha para um visitante indesejado.

- A minha família era a mais importante cá do sítio, os Murteira, o meu avô era dono de quase todo o comércio e de muitas terras, a minha avó era professora primária – falou o condutor.

- Ah, sim? E já não é? - perguntou o passageiro, pouco impressionado.

- Os meus pais, como sabes, foram para o Porto e depois divorciaram-se. Eu e o meu irmão fomos estudar, eu para Lisboa, ele para Coimbra, mas, tal como o meu pai, acabou por regressar aqui e hoje é presidente da Câmara Municipal. O meu pai herdou tudo do meu avô, mas acabou por vender as lojas e as terras, ficou só com uma territa, para se entreter e cultivar umas couves e umas frutas.

- O teu irmão estudou o quê?

- Medicina.

Afonso estacionou o carro junto a um café.

- Boa tarde. Dois cafés, se faz favor.

Atrás do balcão um velho homem respondeu com um “boa tarde” meio sumido.

- Já não se deve lembrar de mim, eu sou filho do Sr. Murteira, o Afonso.

- Ah, sim, ... como está? Parece que aquilo anda mal lá para Lisboa, por causa dessa coisa do vírus...

- Vim a ver a minha avó, está muito doente.

- Pois, eu sei, coitada. Ainda se lembra onde é a casa...?

- Sim, claro.

Ao sair do café, Afonso sentiu-se agastado, os tempos do menino Afonso, ou do Sr. Dr. Afonso, ficaram algures num tempo sem retorno. A última vez que na vila o trataram por doutor tinha sido há trinta anos.

- Até parece que nem me querem cá.

- Estavas à espera de quê, já se fala em estado de emergência, toda a gente anda com medo e nós a aparecer assim do nada? E não é só o vírus. Parece-me que estavas à espera de tratamento VIP. Há quanto tempo não vens cá? As pessoas da província também evoluem – rematou Sara.

Uma caminhada de alguns minutos conduziu-os a uma casa com o número 19. A porta foi aberta por um homem já nos seus setenta anos.

- Até que enfim que cá vens, sou sempre eu a ir lá abaixo – falou o pai de Afonso, e virando-se para companheira de Afonso – Sara, não é? Sou o pai do Afonso.

A velha casa dos Murteira, outrora plena de vida, enchia-se de uma atmosfera pesada que sufocava conversas de circunstância.

Sem demora, os três entraram no quarto da avó, Maria Murteira.

- Mãe, tem aqui umas visitas – avisou o pai de Afonso.

Maria Murteira rodou a cabeça e viu umas pessoas que a princípio não identificou, acabou por reconhecer apenas o neto Afonso.

- Olá avó, sou eu, o Afonso, e esta é a Sara, a sua nova neta. Como é que avó se sente?

- Mal, filho, está a chegar a hora...

Não foi longa a conversa, o estado de saúde da idosa não dava tréguas. Saíram do quarto, Sara inconscientemente estranhou as lágrimas nos olhos de Afonso, o advogado frio e impiedoso por quem se apaixonara. Nesse momento, entrou em casa João, o presidente da Câmara, irmão de Afonso, dirigindo-se a passos largos para o quarto da avó.

- Já falo contigo, deixa-me ir ver a avó primeiro – virando-se para Afonso.

João juntou-se ao irmão algum tempo depois.

- Sou médico, mas não posso fazer nada – lamentou-se João e falou longamente sobre a doença de Maria Murteira.

A noite foi passada em claro por todos, uma noite que parecia não ter fim. Aos alvares do novo dia, o sofrimento acabou, a matriarca despediu-se de uma longa vida.

A vila de Covide não voltaria a ver um funeral tão concorrido: nessa noite foi comunicado ao país o estado de emergência.

Alguns dias após o enterro, Afonso decidiu regressar a Lisboa, mas não o quis fazer antes de conversar com o irmão, afinal, embora juntos no desgosto, mal conversaram. O pai, esse, refugiou-se na sua pequena quinta.

- Agora estamos todos de quarentena. Era preciso isto? Já viste o transtorno que isto causa? - interrogou Afonso.

João olhou para ele, perplexo.

- Já te ouviste a ti mesmo? Estás parvo? Claro que se ficares infectado, isso não causa qualquer transtorno, não é?

- Eu li que a gripe normal mata mais gente do que este vírus.

- Provavelmente, sim. E o que é que leste mais no Dr. Google?

- Eu conheço umas pessoas...

- Tu conheces o caraças, pá. O médico sou eu. Não sou virologista, nem epidemiologista, mas há um grande perigo de contágio e de que venha a morrer muita gente.

- Mas conheço uns especialistas...

- Pois, mas eles não têm que gerir a crise, nem o Serviço Nacional de Saúde, nem o número de camas, nem a quantidade de pessoas que vão às urgências, certo? A possibilidade de os serviços de saúde entrarem em colapso é real. Não é só o número de infectados, o pior é o medo, o pânico, percebes? Temos que nos safar com o que há. Nem toda a gente pode ir ao privado, como tu.

- Pois, já cá faltava essa. E como achas que vai ficar a economia? Os pobres vão ser os mais afectados.

- Infelizmente, é sempre assim. E como queres ter a economia a funcionar com pessoas doentes e a pôr os outros doentes?

Afonso não respondeu.

- Além de médico, sou autarca. Sou responsável pelos meus munícipes e não vou ficar na História como o gajo que se borriou para as pessoas da terra.

- Quanto tempo é que achas que isto vai durar até voltarmos a ter uma vida normal?

- Sei lá, meses na melhor das hipóteses... não sei é se devíamos voltar ao normal... - Se for verdade que o vírus veio de animais vivos, se calhar temos que mudar hábitos alimentares, as epidemias espalham-se mais depressa onde há mais gente, se calhar devíamos ter cidades mais pequenas, outro tipo de economia, etc.

- Deves estar é maluco.

- O progresso foi feito por malucos, e não por gajos certinhos e preocupados em manter tudo como está, se todos pensassem como tu ainda estaríamos na Idade Média.

- É melhor parar com a conversa por aqui.

Mais tarde, Afonso e Sara fizeram-se à estrada, após umas curtas despedidas.

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/MC-Associação-de-Moradores-dos-Capuchos-426610328116880/>

E-mail:

associacaomoradorescapuchos@gmail.com



Ao fim de umas boas horas de viagem, a placa com o nome Covide surgiu, e uma viatura entrou pouco depois na vila. Desta vez, não havia ninguém a olhar para o carro.

- Olha, está ali um café aberto.

- Ainda bem, estava mesmo a precisar de um café.

A equipa de reportagem saiu de carro estacionado e entrou no estabelecimento.

- Boa tarde. Dois cafés, se faz favor.

Atrás do balcão um velho homem respondeu com um “boa tarde” meio sumido.

- Nós somos da televisão e soubemos da existência desta terra com este nome e também nos informaram de que tinha morrido uma pessoa com Covid-19.

- Pois informaram-nos mal, a senhora que morreu há uns dias morreu de cancro no estômago, não dessa porra desse vírus. Lá por causa da vila se chamar Covide, as pessoas daqui não andam todas infectadas, também há uma terra chamada Venda das Raparigas e não há lá mulheres à venda.

A equipa de reportagem enfiou-se no carro depois de saírem do café. Passaram o resto da viagem a chamar nomes ao velho e àquela terreola atrás do sol posto. Uma vulgar morte por cancro numa vila chamada Covide nunca poderia ser notícia.

Capuchos, 17 de Maio de 2020

O Sistema Imunitário

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

Antes de entrarmos no tema que propomos para hoje gostaria de esclarecer uma dúvida que me tem sido colocada no dia a dia.

Algumas pessoas questionam a diferença entre **Pandemia** e **Endemia**.

Assim, esclarecemos que se designa por **Endemia**, ou situação Endémica, uma doença contagiosa que atinge vários elementos da população, mas limitada a determinada área geográfica.

De outra forma, a **Pandemia**, ou situação Pandémica, é igualmente uma situação de doença contagiosa mas que se estende por áreas geográficas mais extensas, ultrapassando fronteiras e, portanto, com múltiplos focos.

O SISTEMA IMUNITÁRIO

O sistema imunitário é um conjunto de elementos que compõem o “exército” que defende o organismo da entrada e/ou proliferação de elementos estranhos, capazes de o agredir, causando distúrbios de funcionamento e, como tal, doença.

O conjunto é complexo e seria fastidioso estar a enumerar todos e

cada um, bem como as suas funções (algumas até, ainda mal conhecidas).

Deixamos desde já uma nota de que este sistema de defesas pode, por vezes, apresentar defeitos de funcionamento, que o levam a “atacar” elementos normais do organismo, constituindo um conjunto de doenças designadas de autoimunes.

Também não nos ajuda nas situações de transplantes, os quais pode reconhecer como elementos estranhos, e promover a sua rejeição.

COMO FUNCIONA O SISTEMA

Poderemos dizer que o primeiro defensor que pertence a este sistema são as estruturas de porta de entrada, ou seja, o local por onde o agente “infetante” penetra no organismo (pele e mucosas), e já representam uma primeira barreira.

Sendo esta primeira barreira ultrapassada, entrarão em ação os outros agentes celulares, sobretudo linfócitos “generalistas” e específicos, Imunoglobulinas, sobretudo IgG e IgM, bem como muitos outros agentes, por norma químicos proteicos, (genéricamente designados anticorpos)

capazes quer de anular os agentes agressores quer de impedir a sua multiplicação, dando tempo a que os agentes terapêuticos (Antibióticos, Antivirais, Anti-parasitantes...) os anulem, quer ainda promovendo como que o enquistamento dos agressores impedindo a sua ação patogénica....

MEDIDAS DE PREVENÇÃO CO-ADJUVANTES DO SISTEMA IMUNITÁRIO

As medidas de prevenção podem inferir-se do que acima se disse sobre o funcionamento deste nosso sistema de defesa orgânica, e assim:

1) - Cuidados inerentes à porta de entrada dos eventuais agentes agressores, nomeadamente limpeza e desinfeção de feridas cutâneas, higiene dentária e da mucosa da boca e orofaringe, manter uma boa higiene nasal e etiqueta respiratória e higiene geral com particular atenção a mucosas mais expostas.

2) - Manter um bom regime alimentar de acordo com a conhecida "roda do alimentos", assim como exercício físico moderado e de acordo com a idade e condições de saúde.

3) - Sempre que tal seja possível, e sobretudo para patologias que sejam de maior risco, quer pelo grupo etário quer pelas condições físicas da pessoa em apreço, estimular a formação de anticorpos específicos, seja por vacinoterapia seja por aquisição de imunidade de grupo (são célebres as "RUBÉOLA TEA PARTYS" em que se reuniam jovens adolescentes com vista a contrair a doença para adquirir imunidade e assim evitar a doença quando dos primeiros 3-4 meses de gravidez, que podia, com frequência, levar a mal formações fetais).

4) - A imunidade pode também adquirir-se quando se têm algumas patologias, mantendo-se a natural formação de anticorpos por períodos de duração variável. Devemos no entanto ter em atenção que alguns agentes patogénicos (essencialmente vírus mas também bactérias) se "defendem" sofrendo mutações que obrigam a vacinações periódicas (como o vírus da gripe). Noutros, os anticorpos surgidos por vacina ou patologia prévia têm ação limitada no tempo porque são entretanto destruídos pelo organismo.

Capuchos, 26 de maio de 2020

FREI FORTUNATO E FREI SIMPLÍCIO

A IGUALDADE

