



ARRIBA

Nº. 19

Associação de Moradores dos Capuchos Dezembro 2023

**Calor que nos aquece,
fogo que nos consome**



Conteúdo

Editorial	2
Tempos muito preocupantes em várias partes do mundo, mas enquanto há esperança há vida	2
Tema de capa	3
Calor que nos aquece, fogo que nos consome	3
Ambiente.....	4
Calor que nos aquece, fogo que nos consome	4
Saúde.....	8
12 passos para uma alimentação saudável.....	8
Cultura.....	11
Os Capuchos nas minhas memórias (7ª. Parte) por Eduardo Gomes.....	11
Arte.....	15
Capuchos, uma aguarela e um poema, por Carlos Canhão	15

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

Contactos:

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

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

E-mail: associacaomoradorescapuchos@gmail.com



Editorial

Tempos muito preocupantes em várias partes do mundo, mas enquanto há esperança há vida

A situação em muitas partes do Mundo é deveras preocupante e, em alguns casos, não se vislumbra como e quando se regressará a um estado que se possa designar como normal.

A degradação da Natureza, consequência da intervenção humana, prossegue e as nefastas consequências, muitas delas perfeitamente previsíveis, são cada vez mais frequentes, violentas e atingem cada vez mais regiões do Mundo. Não obstante esta perigosa e previsível evolução, as adequadas e atempadas intervenções recomendadas por numerosos estudos científicos, vão sendo adiadas. As reuniões em luxuosos hotéis vão acontecendo, as promessas vão sendo feitas, mas... tardam as decisões.

Os conflitos armados não só persistem, mas também estão a tornar-se cada vez mais violentos e mais dispersos pelo Mundo. Em muitos casos, são a consequência da ganância de poder, de conflitos pessoais entre governantes e a procura do lucro abundante na indústria do armamento. A perda de vidas humanas, a maioria inocentes, e a destruição de cidades, pouco conta para os “senhores da guerra”...

Tenhamos ESPERANÇA que o bom senso impere. Que os países defensores da Paz se unam, em uníssono, e façam ouvir a sua voz e consigam que as armas se calem.

Reduzindo o campo da visão e orientando-o para o nosso espaço habitacional – os Capuchos, na Caparica - a Associação de Moradores dos Capuchos, já com alguns anos de existência, assume que também aqui persistem preocupações quanto a vários “problemas” existentes, e quanto à ausência de decisões retificativas por parte das entidades oficiais competentes. Isto, não obstante, a persistente intervenção da AMC, identificando os problemas e apresentando à Câmara Municipal de Almada soluções aprovadas em Assembleias Gerais, sempre na esperança de produzirem efeitos com brevidade.

Na sequência de informações, embora ainda muito resumidas, que nos têm sido prestadas e também de trabalhos de topografia que pudemos testemunhar, recentemente, presume-se que irão ser executadas em breve as tão necessárias obras de repavimentação dos arruamentos da zona dos Capuchos cujo estado de degradação, sobretudo devido ao rápido crescimento à superfície das raízes dos pinheiros mansos existentes, torna muito perigosa a circulação de viaturas e pessoas.

Acreditamos que a Câmara Municipal de Almada não vai perder esta oportunidade e investimento para, em articulação com a entidade competente em matéria de telecomunicações, assegurar o enterramento dos cabos que proliferam, atravessando pinheiros ou enrolados e caídos em várias camadas, mal presos a velhos postes junto às casas de habitação.

Esperança a transformar-se em realidade?

Estamos próximos do Natal e do princípio de mais um ano, o de 2024. Em representação da AMC, aproveito esta oportunidade para apresentar aos moradores dos Capuchos, aos representantes das entidades oficiais do Concelho de Almada e a todos os que de alguma forma têm cooperado com a nossa Associação de Moradores, os fortes votos para que possam desfrutar de um sossegado Natal e de um excelente Ano Novo.

José Carlos Rodrigues Nunes

Presidente da Direção

Tema de capa

Calor que nos aquece, fogo que nos consome

Indiferente às alterações climáticas, a Terra gira à volta do Sol como sempre e assim, mais uma vez, chegamos ao inverno. As noites mais longas e frias pedem aconchego e calor e tentamo-nos aquecer o melhor possível, seja com aparelhos inventados pelo Homem ou com a lenha criada pela Natureza.

No calorzinho do lar - um sonho para muitos neste país de pobreza energética, onde se morre mais de frio do que no norte da Europa - e aproveitando o recolhimento que a estação impõe, sugere-se ao estimado leitor uma breve reflexão sobre esta coisa chamada *fogo*, aparentemente tão banal mas vital para a nossa existência.

Os nossos antepassados habitantes de cavernas descobriram-no e com ele aqueceram-se, cozinham, afastaram predadores, fizeram ferramentas, utensílios e armas. Ao longo dos tempos, o fogo tornou-se indissociável da vida humana e tornamo-nos mestres no seu uso para a sobrevivência e para a destruição.

Durante muito tempo, os povos que viviam mais próximos da Natureza viam o fogo como um amigo que os ajudava a fertilizar as terras de cultivo, através do seu uso controlado. Infelizmente, a industrialização e as grandes plantações, como consequência da expansão do capitalismo, aliadas à ignorância e ao desprezo pelo mundo natural assentes no materialismo dos séculos XIX e XX, estabeleceram o fogo como factor de destruição da floresta, que ainda perdura no século XXI.



O fogo expõe as contradições da natureza humana: as vítimas da guerra, dos atentados e dos tiroteios querem o silêncio das

armas de fogo, os que sobrevivem nos campos de refugiados, os deslocados e os sem-abrigo querem ouvir o crepitar das chamas que os impedem de morrer de frio; é só ver os noticiários (um espécie de massacre diário só com desgraças, pois são estas que “aquecem” as audiências).

Ambiente, guerras, fome, pobreza. Também a democracia está debaixo de vários fogos que alastram rapidamente, ateados por velhos inimigos (extremismos de esquerda e direita, fundamentalismo religioso, pobreza) e novos inimigos (o “politicamente correcto”, um novo totalitarismo mas com a receita habitual de censura, controlo do pensamento e revisionismo histórico).

É o mundo que temos, mas nem tudo é mau e haverá sempre alguma esperança se mantivermos aceso o fogo da amizade, do amor, da paixão. Enquanto arder, não ficaremos reduzidos a cinzas.

Paulo Figueiredo

Nota: este artigo foi escrito de acordo com a grafia antiga

Ambiente

Calor que nos aquece, fogo que nos consome

Podem existir várias interpretações para esta frase de cariz poético. Esta dualidade do fogo é frequentemente explorada em literatura, filosofia ou na arte, como uma metáfora para as dualidades na vida humana e na natureza em geral. O fogo pode representar paixão e destruição, mas também purificação e renovação, pode ser benéfica ou destrutiva. Algo que nos aquece e nos fornece calor, conforto e segurança, mas também como algo que nos consome, destrói e causa dano. O fogo é assim uma força da natureza, que pode ser benéfica ou destrutiva, fazendo que seja visto de duas maneiras opostas:

- Destruição e Morte: Por um lado, o fogo é destrutivo. Pode consumir tudo em seu caminho, causar incêndios florestais, destruir propriedades e vidas.

- Calor e Vida: Por outro lado, o fogo também é vital. Ele fornece calor, cozinha alimentos, aquece nossas casas e é essencial para muitos processos industriais. É um símbolo de vida e sobrevivência, bem como de renovação (por exemplo, incêndios florestais podem levar a um renascimento e crescimento posterior das florestas).

Este dualismo pode ser uma metáfora para as diferentes facetas das mudanças climáticas e dos esforços para enfrentá-las. O aquecimento global tem consequências negativas significativas, mas



também desencadeou esforços em todo o mundo para reduzir as emissões de carbono, preservar ecossistemas e desenvolver soluções sustentáveis, que podem ser vistas como uma forma de renovação e renascimento na luta contra as mudanças climáticas:

- Aquecimento Global como Destruição: O aquecimento global é causado principalmente pelo aumento das emissões de gases de efeito estufa na atmosfera, devido às atividades humanas. Isso tem levado a mudanças climáticas extremas, como ondas de calor, incêndios florestais e aumento do nível do mar, que são frequentemente associadas a um lado destrutivo do clima, assim como o lado destrutivo do fogo.

- Mitigação e Adaptação como Renovação: Assim como o fogo pode ser destrutivo, mas também pode levar à renovação natural de ecossistemas, a luta contra o aquecimento global envolve esforços comuns a toda a humanidade, para mitigar os danos e adaptar-se às mudanças climáticas. Essas ações visam restaurar e proteger o equilíbrio do clima, representando o lado "renovador" do dualismo.

A adoção das necessárias medidas mitigadoras das alterações climáticas, é um esforço global, coordenados em várias frentes. Envolve a colaboração de governos, setor privado, sociedade civil e indivíduos para criar um futuro mais sustentável e resiliente.

Entre as medidas necessárias para reduzir as emissões de gases de efeito estufa e minimizar o impacto das mudanças climáticas, percebemos que todos nós, individualmente,, podemos e devemos ter um papel interventivo, nalgumas delas. Seguem, em termos genéricos, as principais destas medidas e onde a influência da nossa ação é possível:

Transição para Energias Renováveis



Investir em fontes de energia renovável, como solar, eólica, hidroelétrica e geotérmica, para reduzir a dependência de combustíveis fósseis. O preço da obtenção de energia destas fontes continua a reduzir-se e, dentro de poucos anos, será mais barata que a

energia obtida de combustíveis fósseis.

Eficiência Energética

Implementar práticas e tecnologias para melhorar a eficiência energética em edifícios, transportes e processos industriais. Qualquer habitação pode implementar medidas para reduzir a energia gasta no seu aquecimento e arrefecimento.

Reflorestamento e Conservação de Florestas

Preservar e expandir áreas florestais, além de implementar práticas sustentáveis de gestão florestal. As florestas são um dos grande sumidouros de CO₂ da atmosfera.

Agricultura Sustentável

Adotar práticas agrícolas sustentáveis, como o cultivo mínimo, a rotação de culturas e a agricultura de precisão, para reduzir as emissões de gases de efeito estufa provenientes da agricultura. A denominada agricultura 4.0, utiliza práticas mais sustentáveis que diminuem as emissões de CO₂ e o desperdício de água.

Transporte Sustentável

Incentivar o uso de transportes públicos, veículos elétricos e partilha de automóveis para reduzir as emissões do sector de transporte. Passes metropolitanos, corredores de transportes públicos, transportes ferroviários suburbanos e ciclovias, são exemplos de medidas que tornam os transportes urbanos mais sustentáveis.



Tecnologias de Captura e Armazenamento de Carbono (CCS)

Investir em tecnologias que capturem e armazenem o carbono emitido por indústrias e produtoras de energia.

Gestão de Resíduos



Promover a reciclagem, compostagem e redução do desperdício para minimizar as emissões de metano de aterros sanitários. O metano é um gás que provoca efeito de estufa muitas vezes superior ao dióxido de carbono. Estima-se que mais de 25 por cento do aquecimento global de hoje resulta do metano emitido por ações humanas.

Educação e Consciencialização

Educar a população sobre as mudanças climáticas, promover práticas sustentáveis e incentivar a participação ativa na mitigação do aquecimento global. É considerado um ponto fundamental. Só com educação e informação correta é possível haver uma mudança de atitudes que ajudem a mitigar este problema.

Políticas Governamentais e Acordos Internacionais

Implementar políticas que incentivem a redução de emissões e cumprir acordos internacionais, como o Acordo de Paris. Continua a ser muito polémico por várias razões. Por um lado, os principais poluidores desligam-se deste Acordo, por outro, os países em desenvolvimento têm dificuldades em abandonar a energia barata como o carvão. Como uma das principais fontes de CO₂, as centrais termoelétricas a carvão já há alguns anos que deixaram de funcionar em Portugal e muitos países da Europa.

Inovação Tecnológica

Investir em pesquisa e desenvolvimento de tecnologias inovadoras e soluções climáticas, buscando alternativas mais limpas e eficientes. A inovação tecnológica continua a ser uma constante com um leque muito largo de tecnologias inovadoras.

Adaptação às Mudanças Climáticas

Desenvolver estratégias de adaptação para lidar com os impactos inevitáveis das mudanças climáticas, como elevação do nível do mar, eventos climáticos extremos, etc. A elevação do nível do mar é um problema crescente visível em algumas zonas do globo e as alterações climáticas não se limitam ao aquecimento. Os fenómenos extremos (mais frio, mais seca, mais chuva, mais calor, ventos mais fortes, etc.) farão com que haja cada vez mais problemas com estas variações climáticas.

Financiamento Climático

Mobilizar recursos financeiros para apoiar países em desenvolvimento na implementação de medidas de mitigação e adaptação como ajudá-los a produzir energias renováveis e abandonarem os combustíveis fósseis.

A questão não é sobre o aquecimento climático. É sobre a velocidade deste aquecimento. Quanto mais lento for, maiores as hipóteses de adaptação!

João Paulo Curto

Nota: este artigo foi escrito com a colaboração do Chat GPT 4.0

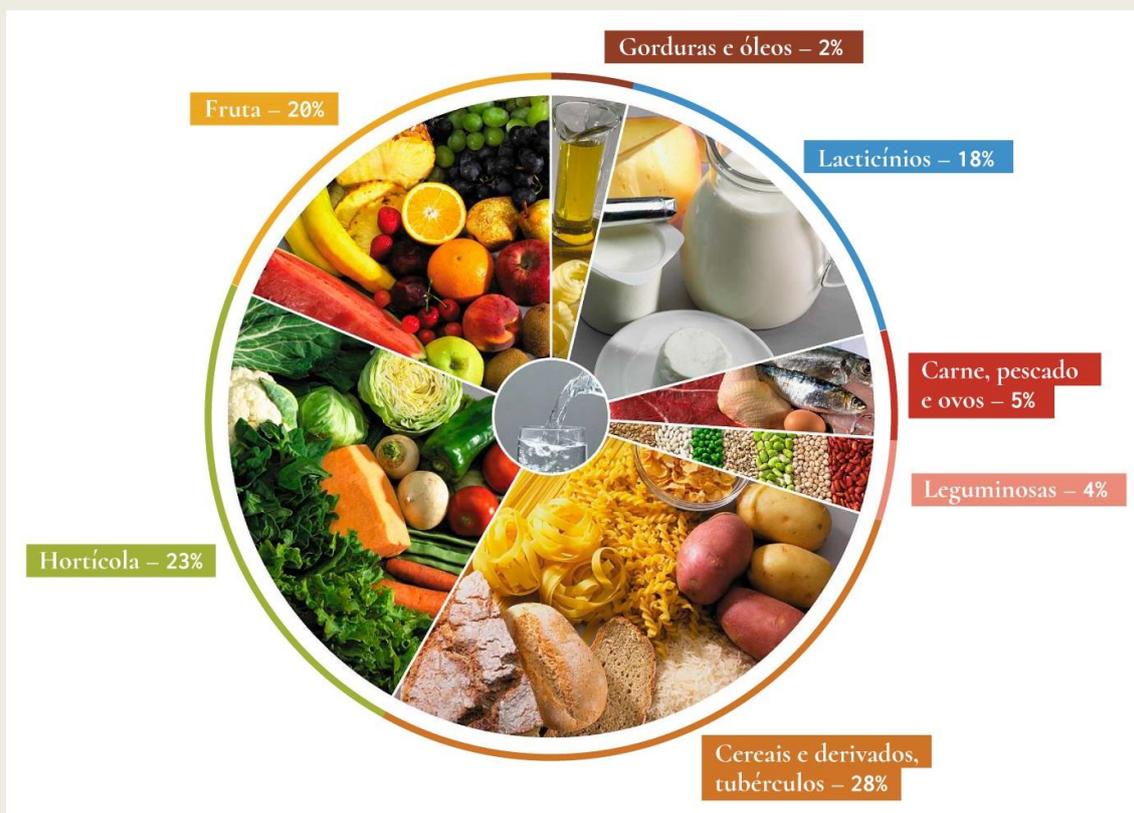
Saúde

12 passos para uma alimentação saudável

Sem prejuízo de todos engordarmos um bocadinho com as festas de Natal e Ano Novo, temos o resto do ano para nos alimentarmos de forma correcta (nós somos o que comemos) dentro do possível (a vida não está barata, como todos sabemos).

- Ter uma dieta variada com origem mais em plantas e menos em animais.
- Comer pão, cereais integrais, massas, arroz ou batatas várias vezes por dia.
- Comer uma variedade de vegetais e frutos, de preferência frescos e locais, várias vezes por dia.
- Manter o peso dentro dos limites recomendados (IMC entre 18.5 e 25) através de
- Controlar a ingestão de gordura e substituir as gorduras saturadas por gorduras insaturadas.
- Substituir carnes gordas e derivados de carne por feijões, legumes, lentilhas, peixe, aves ou carne magra.
- Usar leite e derivados (kefir, iogurte e queijo) que tenham pouco sal e gordura.
- Escolher alimentos pobres em açúcar, e limitar a ingestão de doces e bebidas açucaradas.
- Optar por uma dieta pobre em sal. A ingestão total de sal não deve ser mais que uma colher de chá (5g) por dia, incluindo o sal no pão e nos alimentos processados e curados. (Em caso de carência de iodo deve ser consumido sal iodado).

- Evitar o consumo de álcool.



- Confeccionar comida de forma segura e higiénica. Cozer, cozer a vapor, ferver, ou usar microondas para reduzir a quantidade de gordura adicionada.
- No caso dos bebés, amamentar até aos 6 meses e introduzir alimentação complementar segura e adequada a partir dos 6 meses. Preferencialmente, amamentar até aos 2 anos de idade.

IMC, Índice de massa corporal, calculado dividindo o peso (em kg) pela altura ao quadrado (em m), de acordo com a seguinte fórmula: **IMC = peso / (altura x altura)**. O resultado de IMC é dado em kg/m². Para adultos com mais de 20 anos de idade, as categorias de IMC são as seguintes:

IMC	Classificação
abaixo de 18,5	abaixo do peso
entre 18,6 e 24,9	Peso ideal (parabéns)
entre 25,0 e 29,9	Levemente acima do peso
entre 30,0 e 34,9	Obesidade grau I
entre 35,0 e 39,9	Obesidade grau II (severa)
acima de 40	Obesidade III (mórbida)

Nota: este artigo foi escrito a partir de uma página da Organização Mundial de Saúde (infelizmente não há em português...)

[A healthy lifestyle - WHO recommendations](#)

Cultura

Os Capuchos nas minhas memórias (7ª. Parte) por Eduardo Gomes

Na minha infância (décadas de 50 e 60 do século XX), cheguei a interrogar-me, porque tanta gente vive aqui nos Capuchos, nos meses de verão, vai embora deixando no resto do ano, vivendas e chalés fechados?

Com o passar do tempo, verifiquei que algumas casas abriam em fins-de-semana soalheiros, quando os donos vinham até cá, ou pessoas locais as abriam, por ser responsáveis da manutenção da casa e dos jardins.

O que terá levado tanta gente a construir a sua casa, na maioria dos casos a segunda casa, nos Capuchos?

Para mim, concorreram para isso duas questões. Primeira: O Convento dos Capuchos e a sua história de séculos - restaurado na década de 50 do século XX - todo o território à sua volta, com vistas magníficas para o oceano atlântico, cabo Espichel, serra de Sintra, foz do rio Tejo, margem norte, Fonte da Telha, Costa de Caparica, Terras da Costa e Cova do Vapor/Trafaria. Segunda: O desenvolvimento das práticas de lazer, a partir de meados do século XIX, muito ligados à valorização dos benefícios das práticas balneares.



Neste caso, foi evidente a influência do desenvolvimento da praia da Trafaria, com enorme afluência de gente mais endinheirada de Lisboa, escritores, poetas, entre eles, Bulhão Pato, no final do século XIX.

A praia da Costa de Caparica, na altura “Praia do Sol”, a iniciar o seu percurso, ainda sem suficientes acessos, nos anos 20. A praia da Cova do Vapor a partir do início dos anos 30 do século XX, contava com uma carreira de barcos, da “Parceria”, entre Lisboa, Trafaria e a Cova do Vapor.

Todo este contexto influenciou o desenvolvimento urbanístico/balnear dos Capuchos e também o aparecimento de algumas famílias de Lisboa e Almada que alugavam casas, partes de casa e anexos no verão, em vários locais da zona. Isso era visível. Lembro de casos, nomeadamente em quintas. A essas pessoas nós, aqui, costumávamos chamar de “banhistas”.

Tenho um testemunho recente de Maria Luísa Avelar, Ilda Avelar e Lucinda, que vinham de Almada com a família em férias, para uma quinta em Vila Nova, no início dos anos 30, eram crianças, mas a Luísa Avelar lembra-se que os pais alugavam carroça para ir à praia da Costa. A Lucinda era filha de industrial de Cortiça.



Vivenda Lucinda, número 674.

Na quinta da Aldeia, onde morava o Ti José Garcia, havia duas casas de veraneio alugadas. Lembro-me de lá passar quando ia a casa do meu avô Manuel Henriques e ver as pessoas no verão.

Havia “banhistas”, na quinta da Maria da Rocha (Boca do Grilo); na quinta do Ti Júlio Mesquita; na quinta da Bisca; na quinta do Mário Belo; (Estrelinha); no Sr. Custódio (fábrica de baterias - Robalo) e em outras quintas que existiam.

No Funchal (Funchalinho), no bairro Bem Querer e Vila Nova de Caparica também havia famílias de “banhistas”.

A prática balnear chegou a algumas famílias que eram donos ou rendeiros de quintas, foi o caso dos meus avós Leonor Henriques e Virgílio Nunes que nos anos 30 e 40, já iam à praia da Costa.

Contou-me a minha mãe, Eugénia Henriques: a primeira vez que foi à praia estava com meus avós na quinta do Verdego, terreno perto da Via Rápida/Funchalinho (hoje não existe) lembra-se que levaram uma alcofa com um tacho de arroz, pastéis de bacalhau e pataniscas, foram a pé pela Boca do Grilo e quando chegaram à praia estenderam uma manta para comer. Estamos a falar de há cerca de 85 anos. Só molhavam os pés. Iam mais famílias e, normalmente, conviviam em torno da

comida. Lembra-se de uma família de Vila Nova - os Rachadores. Uma senhora chamada Alzira, descendente desta antiga família, mora no Robalo.



Banhistas de Almada, numa quinta de Vila Nova/Capuchos

Eu próprio tenho uma fotografia na praia da Costa, com meus avós, Leonor Henriques e Virgílio Nunes, tios Eduardo Henriques e Maria do Carmo Henriques, a minha mãe e o bebé, que sou eu, com um ano. Isto em 1950.



Meus avós, tios, minha mãe e eu.

Julgo que o café Capuchinhos nasceu neste contexto, pela mão do Sr. Egídio, que conheci, onde ia muitas vezes fazer compras para o meu avô Virgílio Nunes.

Destaco algumas figuras muito conhecidas que tinham casas nos Capuchos:

Valentim de Carvalho, famoso proprietário de editora discográfica, comprou casa ao Sr. Torres - Outeiro dos Capuchos - nessa casa viveu Norberto de Araújo, tendo eu conhecido a sua filha Gabi;

David Mourão Ferreira, famoso poeta e escritor, era genro de Valentim de Carvalho e vivia numa vivenda, a meio da distância entre a taberna de Inácio Calcinhas, número 689 e a quinta da Bela Vista:

Comandante Sá Linhares, que foi presidente da Camara Municipal de Almada, tinha casa na estrada do Robalo;

Varela Cid, conhecido pianista, cuja casa é em frente à antiga taberna e mercearia de Inácio Calcinhas, atual número 689;



Casa do pianista Varela Cid,
em frente ao número 689.

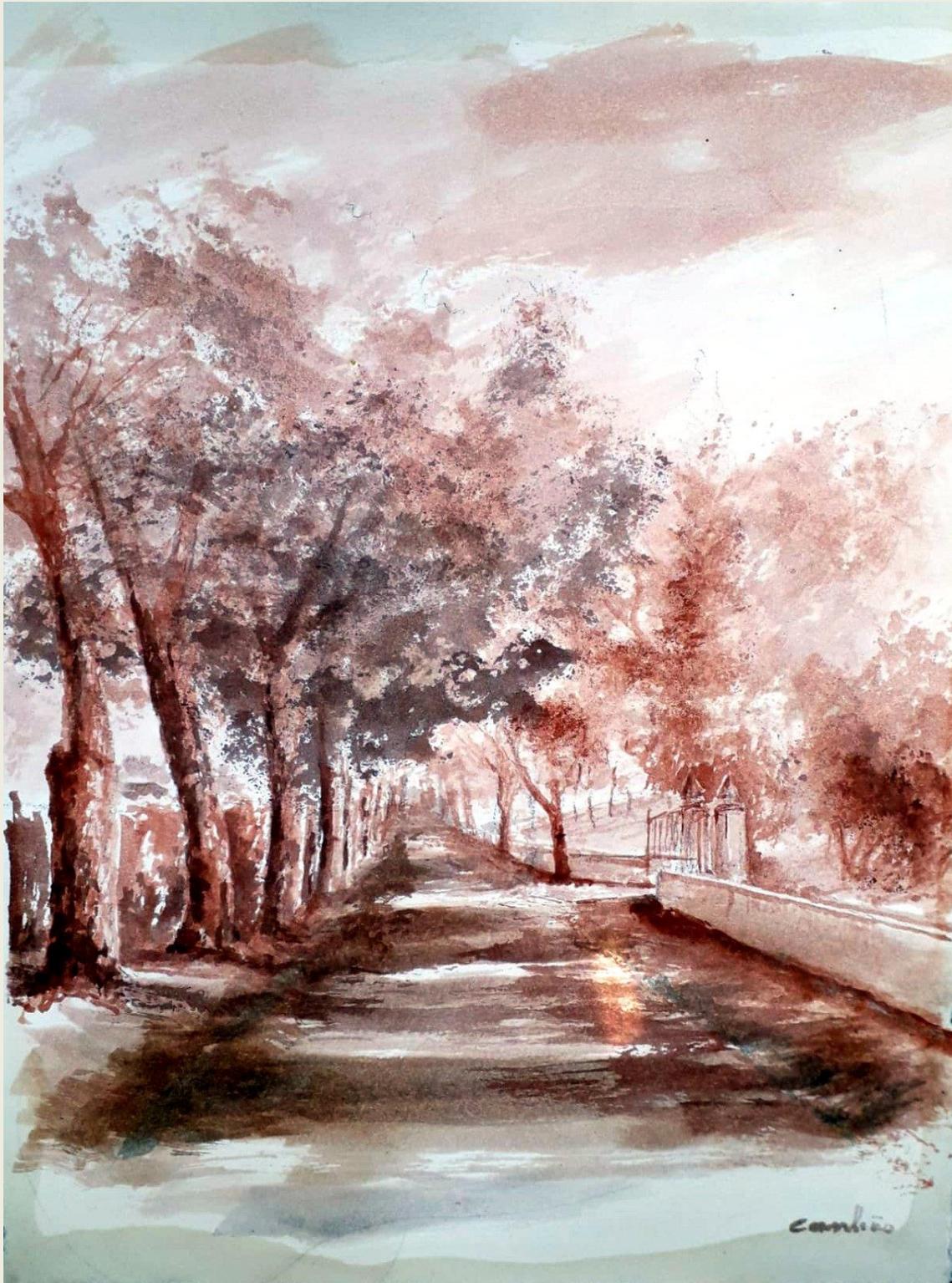
Ainda permanecem muitas das casas primitivas.

Hoje em dia o contexto mudou muito, sobretudo devido ao aparecimento da ponte 25 de Abril e a melhoria dos acessos às praias. Também mudou muito a oferta de destinos de lazer e balneares em Portugal. Não mudou foi a excelência deste lugar.

Precisa é de mais atenção e cuidado da Junta de Freguesia e da Camara Municipal de Almada.

Arte

Capuchos, uma aguarela e um poema, por Carlos Canhão



A estrada era o tapete
a caruma sua rainha
que se tornava dourada
quando pelo sol era beijada
enquanto a brisa em surdina
traz até nós o doce aroma da resina.



!

FELIZ NATAL

FELIZ ANO NOVO