Revista
Amar®
EDIÇÃO 62 • ANO 5 • MENSAL • WWW.REVISTAMAR.COM
Simone
de Oliveira
MAIO 2021

Ficha Técnica

Direção
Carmo Monteiro
Manuel DaCosta

Edição Gráfica
Carlos Monteiro

Marketing
Carmo Monteiro
MDC Media Group

Fotografia
Carmo Monteiro

Colaboradores
André Marques
Armando Correa de Siqueira Neto
Carlos Cruchinho
Helena Rodrigues
Inês Barbosa
Isabel Rebelo
Luísa Silva Geraldes
Madalena Balça
Manuela Marujo
Maria João Rafael
Pedro M. Salvador
Telma Pinguelo

Participação Especial
Alexandra Tavares-Teles
Catarina Silva
Sara Dias Oliveira
Simone de Oliveira
Valter Hugo Mãe

Agradecimentos
Jornal de Notícias
MDC Media Group
Notícias Magazine

Contacto
www.revistamar.com
info@revistamar.com
www.facebook.com/revistamar
416.806.7616

Revista Amar®

Revista Amar é uma marca registada e empresa subsidiária dos grupos Cyber Planet Inc. e MDC Media Group.

Custo estimado por exemplar
$5.99

Conteúdos

Maio 2020

4 O lago não é o mar

Acompanhe Manuela Marujo numa viagem aos arredores de Fort York, na cidado de Toronto.

16 Re'Pensar as megacidades

Carlos Cruchinho fala-nos-nos os novos conceitos de hortas comunitárias nas megacidades e a sua importância para que estas possam sobreviver.

28 Escrivaninha de Livros

André Marques traz-nos um livro do aclamado autor português Afonso Cruz.

32 Simone de Oliveira

Nasceu há 83 anos, uma mulher livre e fora do seu tempo. Chama-se Simone e canta cantigas. Para além de ser uma atriz de reconhecido valor, foi jornalista, radialista e apresentadora de espetáculos para se agarrar à vida, quando esta lhe pregou uma das muitas partidas que aprendeu a superar, buscando forças nem a própria sabe muito bem onde.

42 Fronteiras de Amor

No mês dedicado às mães, Madalane Balça fala-nos sobre o dilema daquelas que abandonam os seus filhos para que possam ter uma vida melhor. Será esta a maior prova de amor possível?

50 Novas Cidadanias

Valter Hugo Mãe fala sobre o impacto das novas tecnologias e uma mudança comportamental necessária na sociedade e nas redes sociais em partular.

52 Telma Monteiro

Fique a conhecer um pouco melhor a judoca portuguesa que acabou de conquistar mais uma medalha de ouro para Portugal.

60 Emoções sem fronteiras

As emoções ocupam um lugar significativo nas nossas vidas, são guias fundamentais na nossa rotina. Isabel Rebelo traz-nos mais uma crónica mensal sobre psicologia.

64 Copy Paste

Maria João Rafael fala-nos sobre o dilema das copias e da abuso indevido de expropriações de cariz cultural no mundo da moda e styling.

página 24

página 46

página 48

página 54

página 56

página 58

página 64

página 73

Os artigos publicados na presente edição são da inteira responsabilidade dos seus autores, podendo não refletir as opiniões e posições da Revista Amar naquela matéria.
A utilização do novo acordo ortográfico, na matéria da presente edição, ficou à inteira descrição dos seus autores.
Os conteúdos publicitários publicados na presente edição são da inteira responsabilidade, com autorização e aprovação prévia dos seus autores.

You provide the dream. I'll do the rest.

Selling homes in Canada + condos & villas in Portugal

HAPPY MOTHER'S DAY

RE/MAX ULTIMATE
Realty Inc., Brokerage
Independently Owned and Operated

Fernando Ferreira

Sales Representative

For a FREE home evaluation
or any real estate INFO call

416.528.4724

fernandoferreirasells@gmail.com
fernandoferreira.ca

O lago **não é o mar**

Vista da cidade
Créditos © Manuela Marujo

Apercebo-me, com bastante frequência, ser um privilégio viver em Toronto, cidade localizada à beira do vasto Lago Ontário. O mês de Abril é dedicado à poesia no Canadá - evoco Fátima Toste, autora luso-canadiana que, num dos seus poemas intitulado "O lago não é o mar" escreve numa das quadras: "Falta-lhe as algas marinhas/ Falta-lhe as ondas rolando/Pra embalar saudades minhas/ Que p'lo mar estão suspirando." Identifico-me, sem dúvida, e sinto igualmente essa falha, assim descrita de forma poética. Ao mesmo tempo, não posso deixar de reconhecer a atração profunda pelo azul das águas que me tranquiliza, pelo brilho do sol que nelas se reflete, animando-me o espírito, e pela vida animal de patos e gaivotas, traços duma natureza ainda pura.

Vivo na Baixa da cidade, e é natural que muitas das minhas caminhadas me conduzam ao lago. Atenta, observo as mudanças que se têm dado nas suas margens, ao longo dos anos. Prezo o empenho do governo e de iniciativas privadas que têm melhorado e valorizado o espaço da "harbourfront" e desse modo contribuído para divulgar, sob múltiplas formas, eventos e factos relevantes da história do país ligados à água – desde os primeiros contactos entre os povos indígenas e colonizadores, ao desembarque de tropas, à chegada de novos imigrantes e outros.

Num dos meus passeios recentes, depois de atravessar o "Little Norway Park", na vizinhança do quase despercebido e histórico "Fort York", deparei-me, ao fundo da Bathurst Street, com o "Ireland Park" de que nunca ouvira falar. Está localizado à beira do lago, a leste do túnel que leva ao aeroporto da ilha, Billy Bishop.

Vista geral do Fort York
Créditos © Manuela Marujo

Fort York
Créditos © Manuela Marujo

Parede fragmentada de pedras de calcário negro no Ireladn Park
Créditos © Manuela Marujo

Protegida por três silos gigantescos de cereais, agora inoperantes, ergue-se uma parede fragmentada de pedras de calcário negro, que enquadra um espaço onde outros fragmentos de pedra e esculturas de bronze foram artisticamente dispostos. A sensação é a de termos entrado num lugar sagrado. Comovi-me com as expressões de dor e sofrimento que as cinco estátuas de bronze, do escultor irlandês Rowan Gillespie, retratam. Este conjunto de figuras, intitulado "A chegada", simboliza a vinda dos 38.000 irlandeses que procuraram refúgio no Canadá entre 1847-1852.

O ano de 1847 marca a maior catástrofe humanitária do século XIX, a "Grande Fome" da Irlanda, em que um milhão de pessoas morreu por falta de alimento. Nem todos os que procuraram refúgio no Canadá conseguiram sobreviver. Foi ao desembarcar na Front Street, nessa altura ainda a limitar o lago, que os irlandeses doentes com tifo e cólera ali pereceram, em "barracas da febre", onde ficavam de quarentena. Na parede de pedras negras do "Ireland Park" estão gravados os nomes das 675 vítimas, para que a sua memória não se perca.

Vista geral do Ireland Park
Créditos © Manuela Marujo

Estátua no Ireland Park
Créditos © Manuela Marujo

Estátua no Ireland Park
Créditos © Manuela Marujo

Totem no Little Norway Park
Créditos © Manuela Marujo

Little Norway Park
Créditos © Manuela Marujo

Totem no Little Norway Park
Créditos © Manuela Marujo

Não foi difícil identificar vários poetas irlandeses que escreveram sobre esse desastre terrível que marca a história da Irlanda. Escolhi a tradução do poema "Quarentena", da poetisa Eavan Boland de que transcrevo excertos: "Na pior hora da pior estação/do pior ano de todo um povo/ Um homem partiu... com a mulher/ de manhã ambos foram encontrados mortos/ De frio. De fome. Das toxinas de toda uma história./ Mas os pés dela estavam aninhados no peito dele./O calor final da sua carne foi presente para ela./ Nunca deixe um poema de amor chegar a esse fim./ Sua morte juntos no inverno de 1847."

Do "Ireland Park", a vista para a cidade é muito bonita, dada a contínua transformação de Toronto com inovadores projetos arquitetónicos. Aconselho a parar no "Little Norway Park", na ida ou no regresso, para admirar uma oferta da Noruega ao Canadá e conhecer as razões desse gesto. Nesse espaço, ergue-se também um totem belíssimo que foi esculpido num cedro com 700 anos, por um grupo de artistas indígenas da Columbia Britânica sob a orientação de Georgana Maloff. Foi ali colocado, a 13 de outubro de 1981, com a ajuda de 300 voluntários. Rodeado de canteiros de flores, com um banco de jardim onde nos podemos sentar a admirar a obra de arte, serve de refúgio perfeito aos esquilos do parque.

Apesar de partilhar da mesma voz de Fátima Toste quando afirma que "o lago não é o mar", o fascínio dos dois povoará, para sempre, o meu imaginário.

Manuela Marujo
Professora Emérita da Universidade de Toronto

COMERCIAL • INDUSTRIAL • RESIDENCIAL

AJF Forming LIMITED

HAPPY Mother's day

Feliz Dia da Mãe são os votos da AJF Forming LTD
para todos os seus clientes, familiares, amigos e comunidade portuguesa

TUDO COMEÇA AQUI!

JOHN SILVA
416.891.5781

TONY SILVA
416.936.3961

Escritório: (416) 537-7431 • Fax: (416) 537-0111

Email: ajfforming53@gmail.com

Celebrate Mother's Day

AVAILABLE MAY 3-9

Quarter Chicken & 1/3 Rack BBQ Ribs
plus Chocolate Brownie Cheesecake

Quarter Chicken Dinner
plus Chocolate Brownie Cheesecake

HARVEY'S BETTER TOGETHER SWISS CHALET ROTISSERIE & GRILL

®Registered Trademark of Recipe Unlimited Corporation

JOE & ANDREW AMORIM

TORONTO
590 KEELE STREET
(KEELE & ST. CLAIR)
416.760.7893

VAUGHAN
3737 RUTHERFORD ROAD
(RUTHERFORD & WESTON)
905.264.4017

Re'Pensar
as megacidades para sobreviver

Cada vez mais vivemos imersos numa sociedade de ruído sonoro e visual; as metrópoles esmagam a essência do Homem; os sons vitais da natureza são abafados pelo som trepidante das deslocações em massa, em horas de ponta infernais.

Uma espécie de cronómetro diário implacável mede o tempo gasto nas infinitas tarefas diárias. Enclausurados em meia dúzia de metros quadrados, em duas assoalhadas verticais posteriores, por vezes sem luz natural, os habitantes das grandes cidades estão sujeitos a um ritmo frenético, que exclui tempo e espaço para reflexões mais demoradas sobre o significado da vida urbana, repetem com elevada frequência as palavras *"estou atrasado"*.

As periferias das cidades alargam-se semeando bairros dormitórios, sem vida própria de comunidade, apenas envolvidos por grandes eixos rodoviários e ferroviários. As bolsas de natureza resumem-se a escassos parques públicos, mosaicos de terras baldias entre torres residenciais, vazadouros de lixos e entulhos, uma espécie de terra ninguém, onde todos põem e dispõem sem nenhum critério, sem uma política ambiental sustentável para a gestão destes territórios abandonados.

A criação de corredores verdes no âmago das megacidades surge como alternativa à massificação, permitindo a existência de manchas verdes e possibilitando a fixação de grandes quantidades de dióxido de carbono, sequelas da poluição atmosférica urbana. Os leitores mais atentos comungarão destes ideais; um novo conceito de cidade surgirá das novas abordagens da arquitetura paisagística.

Habitat 67 em Montreal
Créditos: Direitos Reservados

Gonçalo Ribeiro Teles
Créditos: Direitos Reservados

Um grande entusiasta destas correntes, o agrónomo versus arquiteto Gonçalo Ribeiro Teles, considerado como um guerreiro incansável na revolução verde das cidades, numa entrevista à Visão Verde em 2013 - republicada *online* no dia do seu falecimento afirmava: *"As nossas elites acham que ser-se agricultor é coisa de saloios. Essa cultura pseudourbana é que é saloia"*. Este decano da arquitetura paisagística em Portugal, mostrou ser um homem à frente do seu tempo, literalmente muito fora da caixa. Gonçalo Ribeiro Teles, nascido e criado numa transversal da Avenida da Liberdade, em Lisboa, que nesse ano de 1922 estava seguramente muito longe de ser a artéria mais poluída da cidade e do país. O nosso utópico sonhador relembra esses tempos com uma frase desconcertante: "Aquilo era tudo hortas, à volta. Lembro-me de as vaquinhas virem à avenida, aos sábados".

O nosso entrevistado devido à sua formação académica defendeu em várias publicações sobre o tema, uma nova perspetiva da arquitetura paisagística. Citando o autor, no seu livro *Um Novo Conceito de Paisagem Global: Tradição, Confrontos e Futuro*, considera *"uma Paisagem Global como uma visão globalizante que liga o passado (tradição) à construção de um futuro próspero desejado. Na sua origem, estão a organização das paisagens históricas e os sistemas de utilização dos recursos naturais. Visa uma humanização do espaço onde as comunidades humanas compreendem e valorizam a natureza segundo as suas próprias regras"*.

A sustentabilidade das cidades passará pela interpenetração das paisagens históricas com os sistemas de utilização dos recursos naturais, tendo como finalidade a humanização das megacidades e a sua eficiência como habitat sustentável para a fruição das cada vez mais numerosas comunidades humanas. A maior dependência das megacidades na obtenção de alimentos frescos para consumo dos seus habitantes, proporciona a oportunidade de produzir localmente esses hortícolas.

Em 1960, no seu livro A Árvore em Portugal, em coautoria com o seu mentor Caldeira Cabral, o arquiteto Gonçalo Ribeiro Teles defendia a necessidade de assegurar a agricultura, nas cidades e a fixação da população no interior, nas zonas de baixa densidade populacional. Em Portugal no início da segunda década do séc. XXI, ainda há muito a fazer neste aspeto.

Voltando à entrevista supracitada, ao ser interpelado para apontar soluções exequíveis para aumentar a sustentabilidade das megacidades respondeu que: *"É o que se está a fazer noutros países. A palavra de ordem, nos EUA, é o regresso à agricultura tradicional. Em Chicago, abriram, agora, 26 mercados de frescos, para vender os produtos produzidos na própria cidade. E 30% dos ativos agrícolas para lá dos Pirenéus já são pessoas "mistas", que têm empregos em centros urbanos e uma casa com quintal, nos arredores, onde trabalham a terra. Construir a cidade, hoje, é fazê-la voltar a isso."*

Em Portugal estas novas tendências vão fazendo caminho; as hortas comunitárias começam a ser uma realidade um pouco por todo país, a grande maioria semeadas de forma tradicional, outras semeadas de forma mais inovadora, utilizando as técnicas de aeorponia e hidroponia. Os agricultores estão sempre à procura de formas de plantar que aumente a quantidade de plantas por metro quadrado e que potenciem a produção em relação ao cultivo convencional. A utilização destas tecnologias depressa ficou ao alcance dos agricultores urbanos domésticos em kits.

Neste momento, alguns leitores vão franzindo o sobrolho em jeito de desconfiança, considerando uma utopia esta revolução agrícola urbana. Contudo, os factos desmentem esta desconfiança *à priori* como bem evidenciam as hortas urbanas, na cidade de Lisboa, uma perseverança durante décadas do engenheiro – arquiteto Gonçalo Ribeiro Teles.

Em 2018 a cidade de Lisboa já contava com seis hortas comunitárias, Parque da Quinta da Granja, Horta de Telheiras, Parque Hortícola de Carnide, Parque Hortícola dos Olivais e Jardins de Campolide. A mais recente, o Parque Hortícola de Carnide, situada na freguesia de Carnide, tem uma área total de 2,5 hectares, divididos por 106 talhões para cultivo. Integrada no corredor verde periférico, entre o Parque Urbano da Quinta da Granja, em Benfica, e o Vale de Ameixoeira, em Santa Clara. O leitor mais cético poderá refugiar-se num preconceito empírico deixando uma pergunta pertinente: A poluição poderá afetar a qualidade das culturas, aparentemente expostas a um meio ambiente agressivo? Fica a resposta para os mais céticos: em 2016, um estudo feito pelo Laboratório Nacional de Engenharia Civil (LNEC) e pelo Instituto Superior de Agronomia (ISA), em parceria com a Câmara de Lisboa e com a Junta de Freguesia de Alvalade, avaliou seis hortas. O estudo revelou elementos no solo e águas com valores acima dos recomendados, mas a qualidade do que é produzido nestas hortas não saiu afetada: os produtos não estavam contaminados.

E se fizéssemos do ato de cultivar, um ato de desobediência civil.

Parque Hortícola em Lisboa
Créditos: Direitos Reservados

A revolução alimentar silenciosa passaria por cada um de nós começar a semear, cultivar e produzir grande parte da nossa alimentação. O exemplo das hortas comunitárias de Lisboa seria um exemplo a seguir, contudo temos que ter consciência que existem alguns riscos nessa agricultura. Apesar de tudo, consequentemente, os produtos expostos pela grande distribuição nos seus expositores de frescos, embora supostamente controlados, enfermam por vezes dos mesmos problemas, quanto à sua inocuidade química.

Em 2013 Marc Estévez Casbosch[1] deu uma entrevista à Magazine do Diário de Notícias onde à questão:

- Mas, há cada vez mais produtos biológicos nos supermercados. Não se pode dizer que cultivarmos a nossa própria comida seja a única solução.

- Sim, há corredores inteiros de produtos biológicos nos supermercados. Mas são embalados em plástico e produzidos pelas mesmas pessoas que cultivam os vegetais cheios de químicos, ou alterados geneticamente. Simplesmente criam nas mesmas quintas áreas de cultivo em que abdicam de alguns químicos. Mas usam solos contaminados, continuam a produzir em série e cobram três vezes mais. Eu não gosto do nome «agricultura biológica», porque é um conceito mercantil. Aquilo a que deveríamos dar nome era aos produtos envenenados e transformados, não aos naturais. A solução para uma alimentação saudável é cultivarmos os nossos próprios produtos.

Horta em Várzea de Calde
Créditos © Carlos Cruchinho

- Acredita que um dia todos teremos a nossa própria horta?

- Se alguma coisa este milénio nos está a mostrar é a consciência coletiva de que podemos tomar as nossas próprias decisões. Estamos a assistir como nunca antes a um tempo de desobediência civil, em que as populações põem de facto em causa o que as instituições lhes dizem que é obrigatório. Não sei se vamos ter todos uma horta, mas que esta tendência vai continuar a crescer, vai. De certeza.

Richard Stenguel no seu livro Caminhos de Mandela, com excertos inéditos do diário de Madiba, no capítulo 15, intitulado Encontre a sua própria horta, referindo -se ao preso 466/64 afirma *"mesmo numa remota e linda ilha – Ilha Robben, Mandela precisava de um lugar à parte. Um lugar onde se pudesse perder para se encontrar. Então, no começo da década de 1970, apesar de todos os seus problemas, Nelson Mandela decidiu plantar uma horta. Num mundo no qual não tinha privacidade e poucos bens, a horta foi um pedaço de terra que era inteiramente dele. Num mundo que não podia controlar, que o afrontava e punia, que parecia hostil aos seus valores e aos seus sonhos, ela era um lugar de beleza, regularidade e renovação. O esforço era recompensado. As estações mudavam com ordem regular. As sementes transformavam- se em plantas. Os caules cresciam. As folhas germinavam."*

Toronto Tree Tower
Créditos: Direitos Reservados

O futuro passa seguramente por Re'Pensar as megacidades para sobreviver. Será o futuro uma simbiose perfeita entre a arquitetura e a natureza? O projeto Tree Tower da Penta pretende criar um verdadeiro arranha-céus ecológico, fornecendo aos seus residentes um ar mais fresco e uma pegada de carbono menor. O uso extensivo de madeira estabelecerá metas ambiciosas de sustentabilidade e será um catalisador para o desenvolvimento da construção nas megacidades. Uma possibilidade de encontrar a nossa própria horta, num ato de desobediência civil, alimentando o sonho duma revolução agrícola urbana voltando à génese da humanidade.

(1) Estreou-se a semana passada em português com Uma Horta Para Ser Feliz [ed. Arte Plural], mas é autor de uma boa uma dezena de livros em espanhol. Especialista em horticultura e cogumelos, é uma autoridade em tudo o que tenha a ver com autoalimentação. Nasceu e cresceu em Barcelona e só começou a cultivar aos 20 anos, quando se mudou para os Pirenéus. Tem 32 anos, uma mulher e um filho e tudo o que os três comem é fruto dos 15 minutos diários que Marc dedica à horta. O resto do tempo, além dos livros, dedica-os a conferências, workshops e seminários.

Bibliografia consultada:

- *visao.sapo.pt/visao_verde/ambiente/2020-11-11-goncalo-ribeiro-telles-o-guerreiro-incansavel/*
- *paisageiro.com/blog/goncalo-ribeiro-telles-vida-e-obra*
- *dn.pt/revistas/nm/cultivar-um-ato-desobediencia-civil-3471377.html?id=3471377*
- *nit.pt/fora-de-casa/na-cidade/as-hortas-urbanas-continuam-a-invadir-lisboa*
- *http://www.saserj.org.br/uploads/2016/06/14/downloads/os-caminhos-de-mandela.pdf*
- *https://www.behance.net/gallery/55626045/Toronto-Tree-Tower*

Carlos Cruchinho
Licenciado no ensino da História e Ciências Sociais

Melhor Destino Europeu

para visitar em 2021

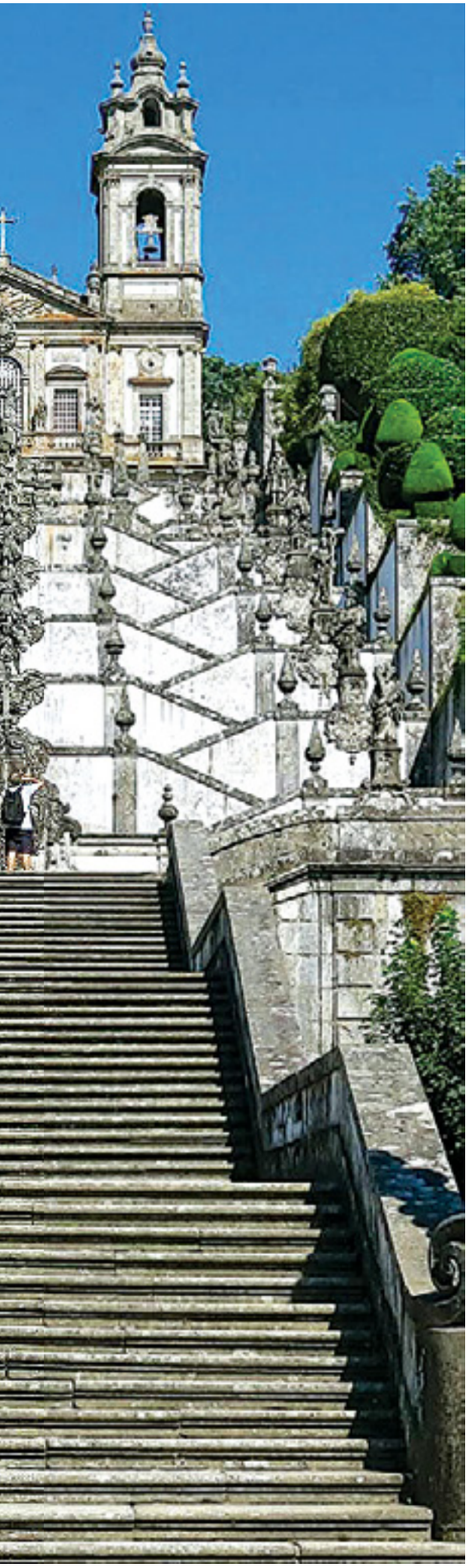
Créditos © Trabantos

Tíbias de Braga
Créditos: Direitos Reservados

Bananeiro
Créditos: Direitos Reservados

Sé Catedral de Braga
Créditos: Direitos Reservados

Santuário do Bom Jesus
Créditos: Direitos Reservados



Hoje vamos até Braga!

Entendo que para mim seja bem mais fácil, por perto que é, daqui de onde vos escrevo, ainda que saiba que muitos dos que nos leem, já visitaram, ou ouviram falar da Cidade dos Arcebispos, a Roma portuguesa, como muitos lhe chamam, pela fé das suas gentes, materializada nas inúmeras igrejas que povoam a cidade. Diz-se até que há uma capela por cada dia do ano.

Encontramo-la a cerca de 30 minutos da magnífica cidade do Porto, também ela vencedora do troféu do Melhor Destino Europeu para Escapadela Urbana no ano de 2020, prémio atribuído pela European Best Destinations, organização sediada em Bruxelas e promotora do turismo na Europa.

No entanto, este ano, o troféu foi entregue mais a Norte.

Vibrante, moderna e encantadora, esta cidade cuja história e fé se sente e revê em cada canto, desde o Santuário do Bom Jesus do Monte, tão ímpar na sua imponência a vigiar a cidade, como ao Santuário Mariano do Sameiro, e imaginem, o êxtase de visitar a exuberante e inigualável, Sé Catedral, datada do século XI e onde se encontram os túmulos de Henrique de Borgonha e Teresa de Leão, pais de D. Afonso Henriques, primeiro Rei de Portugal.

Braga ganhou cor e alegria com a criação do seu pólo universitário. São os estudantes a cumprir a tradição de cantar, encantar e embelezar, para além do seu propósito primeiro, estudo e futuro. Vieram, estabeleceram-se e não mais querem deixar a cidade. Tornaram-na uma cidade jovem, cosmopolita e multicultural. Calma, acolhedora, mas viva, Braga tem o ar de cidade do interior com tudo o que uma metrópole tem a oferecer.

Além disto, Braga tem uma oferta turística capaz de responder a múltiplas exigências e interesses, os seus hotéis tradicionais, ou de charme, as inúmeras pastelarias e cafés encontrados a cada esquina, onde podemos saborear os famosos doces típicos, a Tíbia e o Pudim Abade de Priscos, que com seus 15 ovos, faz jus à doçaria conventual toda ela irresistível e deliciosa.

Não esquecendo de passar na Casa das Bananas, onde se cumpre a tradição de comer uma banana e beber um copo de vinho Moscatel. O "bananeiro", nome pelo qual o ritual é conhecido, acontece no centro da cidade, na emblemática Rua do Souto, e tem especial significado e afluência na véspera de Natal, onde conta com a presença de milhares de bracarenses que aproveitam este momento para trocar entre si votos de Boas Festas.

Como o Natal é quando um homem quiser, as oportunidades são muitas para desfrutar deste bom vinho!

O centro histórico, local dos mais visitados e concorridos de Braga, onde em cada esquina se vislumbra uma história, e de onde se destaca a famosa e bela Praça da República, conhecida como Arcada, com seus arcos datados de 1715.

A Torre de Menagem, que pertenceu ao antigo castelo medieval do século XIV. O sumptuoso Theatro Circo, com mais de 100 anos de história. O Jardim de Santa Bárbara, um dos mais bonitos da cidade, que ao fundo abriga parte do paço medieval, e o não menos famoso Arco da Porta Nova, datado de 1512.

Não podemos deixar de voltar a mencionar aquele que é o símbolo e o lugar mais icónico desta magnífica cidade; a escadaria da Basílica do Bom Jesus do Monte, onde os seus 573 degraus desafiam quem quiser deslumbrar-se com uma das melhores vistas panorâmicas da cidade. A pensar nos menos corajosos, o funicular mais antigo da Península Ibérica, datado de 1882, pode evitar maiores cansaços e muitas paragens pelo caminho, ainda que todas elas mereçam a subida. Importante destino no segmento do Turismo Religioso, quer pelas suas celebrações, que têm o seu expoente máximo na Semana Santa, quer nas celebrações do São João, a 24 de junho, em pleno solstício de verão, Braga traz às ruas, nas noites longas e quentes, as gentes que dançando, cantando, e comendo sardinhas assadas, regadas, não elas, mas quem as come, com um bom vinho! - A quantos estamos hoje??

Braga é religiosidade, fé, património, tradição, juventude e alegria!

Luísa Silva Geraldes

Escrivaninha de Livros

Afonso Cruz e "O Vício dos Livros". O vício – hábito inveterado, arraigado, radicado profundamente. A intimidade perfeita para quem não consegue viver sem livros, ou para quem queira voar sem sair do lugar.

Depois de "Flores" (Prémio Fernando Namora 2016), "A Boneca de Kokoschka" (Prémio Camilo Castelo Branco), "Os livros que devoraram o meu pai" (Prémio Literário Maria Rosa Colaço 2009), entre outros títulos marcados pela indomável distinção, o multipremiado autor e também ilustrador, cineasta e músico da banda The Soaked Lamb, regressa à faina literária com uma obra que aproxima um encadeamento de relatos históricos, reflexões e memórias pessoais. O ponto onde dois rios se juntam num só – o amor aos livros, histórias que tocam o imediato e onde Afonso Cruz conversa com obras várias, escritores e leitores. A beleza das palavras e a fervida criatividade. A literatura de excelência a servir de epígrafe, que brota debaixo da terra, caminhada com intensa genialidade.

"Contar para, mais do que viver séculos, morrer feliz

"A minha avó, já demasiado cansada, tinha quase cem anos, dizia que Deus se esquecera dela e que já cá não estava a fazer nada, mas ficava particularmente feliz quando, sentada na sala ou à mesa da cozinha, contava as suas histórias, partilhava as suas memórias. Pelo sentimento de plenitude de as ter vivido e de as poder contar, havia nela uma pacificação em relação à morte" – Afonso Cruz, in "O Vício dos Livros"

"A primeira vez que conheci um esquifobético *(a neve desaparece, mas o original não desoriginaliza)*

"Há leitores que anotam os livros, que sublinham, que arrancam páginas, que os enrolam como se fossem revistas, há leitores que dobram os cantos (como eu, mas esse é o gesto mais violento que imponho a um livro. Escrever nas margens, por exemplo, parece-me uma espécie de tatuagem de que me envergonharei no futuro, quando voltar – ou se voltar – a encontrar-me com ele)." – Afonso Cruz, in "O Vício dos Livros"

É assim que se adentra no interior de um livro – com verdade, com diafaneidade, com mestria, o inteiro de todas as coisas. Um livro que nos obriga a aceitar um ritmo de leitura absolutamente voraz, a autenticidade no coração dos olhos. Há caminhadas bonitas.

Dos campos do Alentejo para o mundo... Afonso Cruz.

André Marques
facebook.com/livrosemrodape

É a única conta que necessita

Perfetto.® combina uma alta taxa de juro poupança com as conveniências de uma conta corrente. E quando necessitar, tem também uma linha de crédito flexível.

Perfetto®

Economize, gaste e peça emprestado com Perfetto.
Isto sim é uma conta bancária perfeita.

- Alta taxa de juro poupança diária
- Serviços bancários diários gratuitos
- Transacções ilimitadas e gratuitas de Interact e-Transfer
- Sem custos de manutenção de conta
- Sem saldo mínimo obrigatório
- Linha de crédito flexível [1]
- Cobertura de seguro de depósito até $ 250.000 [2]

[1] A linha de crédito está sujeita a um processo de qualificação padrão. [2] Os depósitos elegíveis (sem serem depósitos registradas) têm seguro até $ 250,000 pelo Financial Services Regulatory Authority (FSRA) of Ontario. Saiba mais em **www.fsrao.ca**

IC SAVINGS
Sempre consigo

SAIBA MAIS EM ICSAVINGS.CA

BEAUTIFUL **BUT NOT PRACTICAL**

Viana Roofing & Sheetmetal Ltd. is a progressive roofing, waterproofing and restoration company who has successfully completed thousands of projects over the past **34 years**. Our services include all types of roofing, sheetmetal and siding, caulking work, waterproofing and more.

ROOFING SOLUTIONS YOU CAN TRUST

Viana SINCE 1984 ROOFING & SHEETMETAL LTD

74 Advance Road
Toronto, ON M8Z 2T7
T 416.763.2664
F 416.763.5195
info@vianaroofing.com
vianaroofing.com

Simone de Oliveira

“Quero sair pela porta larga, com a voz que tenho

Nasceu há 83 anos, uma mulher livre e fora do seu tempo. Chama-se Simone e canta cantigas. Para além de ser uma atriz de reconhecido valor, foi jornalista, radialista e apresentadora de espetáculos para se agarrar à vida, quando esta lhe pregou uma das muitas partidas que aprendeu a superar, buscando forças nem a própria sabe muito bem onde. Numa conversa intimista com Madalena Balça a inesquecível Simone de Oliveira, mostra-se tal como é. Uma mulher de coragem, resiliente, divertida e cheia de memórias que se cruzam com a história da cultura portuguesa dos últimos 63 anos. Simone anuncia a sua retirada dos palcos para breve. Pode até ser, Simone, mas dos nossos corações não sairá nunca.

Créditos © Simone de Oliveira

Revista Amar: A Revista Amar dedica a edição de maio às mães... e se não se importa, gostava precisamente de começar por aí. Que memórias mais profundas tem da sua infância e em concreto da sua relação com a sua mãe?

Simone de Oliveira: A relação com a minha mãe foi extraordinária como também foi com o meu pai. A minha infância foi passada numa quinta nos Olivais, porque o meu pai era gerente duma fábrica de moagem e as minhas grandes recordações são ver o Tejo que batia ali, hoje é uma autoestrada, e portanto continuo a perguntar-me para onde foi o Tejo... lembro-me das barcaças a subirem o Tejo para descarregarem o trigo naquele cais para ir para a fábrica, lembro-me que havia um poço muito grande, que para mim e para a minha irmã era uma piscina que não o era, lembro-me de uma palmeira enorme, lembro-me que tinha figueiras, nogueiras e cerejeiras e o meu pai, que era considerado um bolchevista. Porque o meu pai, tudo o que havia nas árvores era primeiro dividido pelos empregados e o que sobrava é que era para nós (risos). A minha mãe foi funcionária dos correios, odiou toda a vida ser empregada e o dia mais feliz da vida dela foi o dia em que ela ficou reformada. O grande desespero dela era fazer-me as tranças, porque ela tinha que ir para Lisboa de comboio e claro que fazer-me as tranças era um desassossego e uma coisa horrível. E eu chorava baba e ranho. A relação com a minha mãe foi sempre extraordinária... eu tive a sorte de ter uns pais que foram capazes de suportar esta mulher completamente diferente do tempo em que nós vivíamos e ter as atitudes todas que eu tive e que depois foram o grande esteio da minha vida até, infelizmente, desaparecerem muito novos. A minha mãe morreu quando eu tinha 33 anos e foi pela morte da minha mãe que voltei a cantar. Eu estive entre os 30 e os 33 sem cantar porque tinha perdido a voz, por voz mal colocada e excesso de trabalho.

RA: Antes de falarmos desse período, que foi dos mais negros, lembro-me de ter lido em algum lado que o dia da morte da sua mãe foi a maior tragédia da sua vida...

SdO: E foi... foi porque eu estava a trabalhar no Parque Mayer, a fazer uma comédia com a Io Appolloni com a casa esgotada e estava na igreja e o meu pai batia-me no ombro e dizia-me "Simone, olha as horas... Simone, olha as horas"... fui fazer a peça e ninguém soube, ninguém deu por isso. Tive uma grande exaltação com uma amiga minha que estava no camarim e que me tinha tirado a fotografia da minha mãe. Quando entrei no camarim e não vi a fotografia da minha mãe pu-la fora do camarim e ninguém soube... só no fim. Lembro-me do Vasco Morgado que sempre me tratou por "vedeta" dizer-me "ó vedeta, porque é que não disse?" e eu respondi "não, a casa estava esgotada e eu não fazia uma coisa dessas"... foi o dia mais horrível da minha vida. Por muito tempo tive a fotografia da minha mãe e do meu pai, mas depois acabei com isso.

Ela estava deitada na cama e passou o dia todo a dizer "quero olhar para a Simone, eu quero olhar para os olhos da Simone" e eu estava em casa e ninguém me chamou. Ela morreu com o médico lá, que disse que ela tinha morrido de um ataque de pânico porque ela tinha um aperto mitral e não quis ser operada ao coração e começou a enervar-se, a enervar-se, a enervar-se e o sangue chegou ao coração e não passou. Quando eu entrei em casa ela estava a dormir e eu só dizia "ó mãe fala comigo, ó mãe fala comigo"... foi o dia pior da minha vida... o pior dia da minha vida.

RA: É melhor ficarmos com as memórias mais felizes, não é? Memórias em que a sua mãe lhe deu a mão, no sentido literal até do termo e não só, quando a Simone passou por fases difíceis e a primeira foi a do seu primeiro casamento, aqueles 3 meses terríveis...

SdO: Sim, foram... de violência doméstica profunda! E eu fugi (risos)... ninguém fugia em 1957, como eu fugi de casa, porque os pais mandariam a menina para casa. Eu tinha casado pela igreja e talvez o senhor com quem casei na altura tivesse pensado "ela vai para Alvalade e mandam-na para cá", só que eu meti-me no comboio na Amadora e tinha 25 tostões fechados na mão direita e não tinha mais nada... nem mala. Tinha uma saia verde, às pregas, com peitilho e uma blusa branca e aqueles 25 tostões fechados na mão... como é que eu apareci em Alvalade, não me lembro até hoje! Só sei que disse ao meu pai que "se quer que eu vá para a rua, eu vou, mas para lá não volto!". E o sr. Macedo olhou para a minha cara e pensou "não vale a pena, que ela não vai" e aceitaram-me em casa. Depois estive muito doente e muito mal da cabeça.

RA: Essa parte da doença também é uma parte fulcral, porque lembro-me também de, numa outra ocasião que conversámos, a Simone ter dito que, de certa maneira, as cantigas salvaram-na da própria depressão.

SdO: Completamente...

RA: Quer contar essa história, que muita gente não conhece?

SdO: Eu conto com certeza. Eu costumava ouvir a então Emissora Nacional e à sexta-feira dava um programa entre o meio-dia e vinte e a uma da tarde. Eu gostava de ouvir as cantigas e a minha mãe dizia "olha, vai começar aquele programa que tu gostas de ouvir", porque a minha mãe pedia-me muitas vezes para cantar e eu cantava sempre a mesma coisa (risos) levei anos a cantar o Fado da Carta da Fernanda Baptista (risos) e o Marco do Correio do Alberto Ribeiro. Quando vou para casa naquela crise e o médico dizia que eu não estava bem da cabeça e perguntava-se "o que se pode fazer por esta miúda? Como é que a gente a tira da cama?", a minha irmã diz à nossa mãe "ó mãe, ela tem uma voz tão bonita e gosta daquele programazinho" e claro que foi dizer ao nosso pai e ele "jamais na vida" e só porque o médico disse que se tinha que se "fazer qualquer coisa senão a cabeça dela dá a volta", que a minha mãe tem uma longa conversa com o meu pai e disse-lhe "faz dias sem ela sair de casa e fazia-lhe bem sair 3 horas por dia, das 5 às 8 e vai com a mana" mas o meu pai não queria, até que se convenceu. A minha mãe foi ao Centro de Preparação de Artistas da Rádio que era na Casa das Beiras, falou e contou ao Mota Pereira o que se estava a passar comigo e que só ia 3 horas por dia. Eu nunca fui para lá para cantar ou para ser o que fosse. E fui com a minha irmã e quando cheguei lá perguntaram-me se eu sabia o que era um piano e eu disse que sim, microfone não sabia o que era porque nunca tinha visto um. Cantei um bolero e lembro-me perfeitamente qual foi e ficaram todos a olhar para mim... a Alice Amaro entre outros ficaram admirados com a minha voz... a minha outra voz, claro! A que eu tinha. Perguntaram-me se eu queria cantar e eu disse que não. Eu não queria nada, eu só queria que o que me aconteceu não me tivesse acontecido. Acabei por ficar lá e 3 meses depois eu estava naquele programa da Emissora Nacional que costumava ouvir às sextas-feiras ao meio-dia e vinte. E aparece a televisão nesse ano.

RA: Exatamente, ainda por cima coincide com o período grandioso da comunicação em Portugal. Entretanto, estava aqui a ouvi-la, e estava a pensar "que grande ato de amor do seu pai", não é?

SdO: Sim, sim... mas eu tive vários atos de amor do meu pai. Quando fiquei grávida depois, sem casar (risos) ele só se apercebeu que estava grávida quando a neta nasceu (risos) eu já tinha 2 ou 3 meses de gravidez e ela acabou por nascer com 7 meses. A minha filha chama-se Maria Eduarda, porque ele estava a ler Os Maias de Eça de Queirós e eu estava no fim da gravidez e ele pensou sempre que ia ter um neto porque tinha duas filhas e já estava muito cansado das raparigas. Ele então disse "eu ainda vou ter um neto com certeza, mas se fosse uma neta gostava que o nome fosse Maria Eduarda" e ela nasceu no outro dia e ficou Maria Eduarda. Ele teve uma grande paixão pela minha filha, aliás o meu neto chama-se Guy, exatamente porque era o nome do meu pai.

RA: A Simone até nesse ponto foi realmente uma mulher completamente fora da época, porque quando quis ter os filhos, teve.

SdO: Exatamente... tive de quem quis, quando quis e como quis. Eu digo-lhe uma coisa... eu gosto de ser livre. Eu costumo dizer que o 25 de Abril foi extraordinário, mas eu nasci livre e aquilo que eu achava que estava errado eu dizia que estava errado e havia as coisas que eu não entendia e eu perguntava-me, "mas porquê? E porque é que isto é assim?"... e, portanto, fui agindo conforme eu achava que devia viver, contra uma sociedade perfeitamente fechada, Católica Apostólica e Romana. Para batizar os meus filhos foi uma desgraça, andei de igreja em igreja... corri 5 igrejas. Não podia batizar, porque eu era "amancebada", que é das palavras que até hoje mais odeio. Por isso é que a minha relação com a Igreja é muito complicada, embora tenha sido profundamente amiga do Padre Cristóvão, que era o diretor da Casa Pia de Évora que conheci quando fui lá fazer um espetáculo. Eu quando estava muito aflita metia-me no carro e ia para Évora. Ele tirava o crucifixo de madeira e ponha-o na secretária e dizia-me assim: "então Simone, vamos tomar um Porto?" e eu falava, falava, falava e depois dizia "então, até logo", metia-me no carro e vinha para Lisboa. Esse padre acabou por casar a minha irmã e ficar muito amigo da minha mãe.

RA: Mas essa sua atitude na época, de ter os seus filhos, para além de tudo mais teve um peso até na vida dos próprios miúdos, porque a Simone não lhe podia dar-lhes nome, não é?

SdO: Eles eram filhos de pai e mãe incógnita... eu não podia dar-lhes o meu nome porque se desse iam ter o nome daquele senhor de quem tinha fugido...

RA:... porque, para todos os efeitos ainda estava casada?

SdO: Pois claro. Eu só consigo a separação judicial de pessoas e bens que tinha no Bilhete de Identidade e no Passaporte porque levei uma grande tareia em público e nessa última grande tareia as minhas testemunhas, que não podiam ser de família, foi o meu querido Artur Garcia que já partiu e mais umas colegas que estavam lá, uma delas até foi a madrinha da minha filha, que foram testemunhar que eu realmente tinha levado a tareia e só assim é que consegui a separação judicial de pessoas e bens, porque senão eu nem podia sair do país e nem trabalhar, porque precisava da autorização do marido.

RA: Apesar de percebermos a evolução, pelo menos em termos legais, a verdade é que quando a Simone veio falar desta situação da sua vida particular, veio também muito em socorro daquilo que percebia que muitas mulheres ainda passam hoje. E isso para si, deve ser uma coisa particularmente deprimente e até angustiante, não?

SdO: Naquela altura, não tive muito essa noção. Só tive a noção muito mais tarde. Talvez eu tenha com a minha atitude aberto algumas portas, para que as pessoas não tivessem medo de dizer as coisas, mas naquela altura eu era muito miúda, minha querida, eu tinha 19 anos! Portanto, eu só achava que não queria aquilo e que aquilo não podia ser de qualquer maneira nenhuma!

RA: Mas em 2015, quando a Simone deu entrevistas e falou mais abertamente sobre essa fase e lembro-me que, na altura, em Portugal, acabou por ter impacto porque era muito falado o tema da violência doméstica e ainda é, como sendo uma chaga no país e é por isso que acho que a sua intervenção acabou, se calhar, por ajudar outras mulheres a acordarem para a vida, não é?

SdO: Eu quero acreditar que sim! Aliás, penso muito honestamente, até porque sei das conversas que têm comigo os vários jornais, que as minhas atitudes, embora fossem criticadas ao tempo, depois tiveram os seus resultados. Isso a mim, pronto... ai que bom que fui capaz de abrir determinadas portas... foi ao murro (risos) e ao pontapé! Mas abri e, aliás, continuo a dizer que tive um pai e uma mãe perfeitamente notáveis, porque ao tempo foram capazes de aceitar com paixão, carinho e com tudo que tinham esta filha completamente fora do contexto de tudo.

RA: Estávamos a falar dos seus filhos e lembro-me duma história também da Maria Eduarda em que a Simone foi chamada à escola...

SdO: Eu fui chamada à escola e fui perguntar porquê à diretora do ciclo, porque ela era e foi uma brilhante aluna, aliás os dois foram uns ótimos filhos, não tenho nada a dizer de um ou do outro em aspeto nenhum. Sobretudo em clareza, espinha direita e honestidade são dois filhos excecionais. E perguntaram-me como é que uma rapariga, filha de uma artista que usava decotes, fumava e se deitava tarde era a rapariga que era e a aluna que era e eu disse-lhe "ó mulher, pergunte-lhe a ela!". Como uma vez numa aula de Religião e Moral disseram que filhos de pais separados são todos infelizes, ela levantou a mão e disse "é mentira senhora doutora, porque sou filha de pais separados e não sou nada infeliz!" e lá fui eu chamada outra vez ao liceu (risos).

RA: Até nesses pequenos pormenores se via como a Simone estava a educar bem.

SdO: Tentei. Naturalmente, que errei muitas vezes, mas pus sempre os meus filhos em primeiro lugar, mesmo quando comecei a cantar eu perguntei-lhes, porque já eram mais crescidotes. Se eu dissesse que ia a Paris, o Pedro perguntava "a mãe volta?", porque o pai tinha ido e não tinha voltado, e eu respondi sempre a mesma coisa "a mãe volta sempre". Mas se eles me tivessem dito "ó mãe, nós não queremos", eu tinha deixado de cantar.

Créditos © Simone de Oliveira

RA: Portanto, os seus filhos acima de tudo, sempre.

SdO: Sempre em tudo. Se fizessem mal a um deles, eu matava. Matava! Eu digo isto, a saber o que estou a dizer... se alguém tocasse na minha filha ou no meu filho, naquela altura, ou como num dos meus netos, (eu tenho quatro netos, e sei que não devo dizer isto), mas eu matava. Não perdoava! Podia andar a pensar como iria fazer (risos). Por isso é que eu quis ter a licença de Porte de Arma, porque andei sempre sozinha, anos a fio de um lado para o outro, para cima e para baixo a conduzir para cantar, mas o meu pai nunca me deixou. Ele dizia "não Simone, com o teu feitio e a tua maneira de ser, um dia passas-te da cabeça" e eu respondi que era melhor não (risos).

RA: Foi o mais prudente...

SdO: Foi.

RA: Entretanto fez a sua vida e os seus filhos foram crescendo e não me lembro, em toda a minha carreira de jornalista, de ver os seus filhos expostos. Foi uma determinação sua, enquanto mãe?

SdO: Sim. Eles só tiraram fotografias comigo quando já eram adultos e quiseram tirar. Nunca, mesmo quando me pediam fotografias de capas e livros nunca deixei, nem dos meus filhos nem dos meus netos. Ninguém sabe quem são. Eu almoçava muitas vezes com o meu filho quando eu ia buscá-lo à faculdade e achavam sempre que era o meu namorado. Então ele dizia "ó mãe, a mãe quer sopa?" (risos) porque eu era muito nova e ele era muito bonito, ainda hoje que é um homem de 60 anos é muito bonito. E para saberem que eu era a mãe lá dizia ele "o mãe, ó mãe quer peixe ou carne?" (risos)... era muito engraçado.

RA: Também, de certa maneira, era o orgulho na mãe, que deve ser o que os dois devem sentir.

SdO: Penso que sim.

RA: Quando a Simone despertou toda aquela popularidade com a Desfolhada e a sua chegada a Portugal, os seus pais como reagiram a isso?

SdO: Eu lembro-me que para aí de Vila Franca até a Santa Apolónia o comboio não andava porque as pessoas estavam na linha. Eu só pensava, "mas que com diabos o que é que se está a passar?". Quando cheguei a Santa Apolónia estavam lá 22 mil pessoas e eu "ai, ai, ai minha Nossa Senhora!". Então a Maria Leonor, o José Fialho e o João Soares Louro, que depois foi o meu padrinho de casamento fizeram uma roda para eu poder conseguir sair do comboio. As pessoas da televisão não queriam andar de avião e viemos de comboio e levámos 10 horas da fronteira até aqui. O meu pai estava no meio deles e quando sai o meu pai agarrou-se a mim... e eu só voltei a ver isso há bem pouco tempo que a televisão fez o favor de ceder as imagens, e foi há pouco tempo que vi a chegada toda, porque nunca tinha visto. A televisão cedeu aqueles 6 ou 7 minutos onde estava o meu pai e que me deu aquele abraço, não disse nada, mas foi aquele abraço e aquele beijo... a minha mãe só chorava (risos).

RA: Era um choro de alegria e esses é dos bons...

SdO: Sim.

RA: Mas houve momentos em que o choro não foi tão bom, como quando foi o "mau uso" que fez da voz nessa fase, precisamente, e a consequência de a perder.

SdO: Sim, mas olhe, foi das coisas magníficas que me aconteceram foi perder aquela voz toda que eu tinha e vir esta. E acontece-me uma coisa, que foi o Zip Zip, e eu não cantava nessa altura e vi que já não se cantavam aqueles textos e da mesma maneira. Então tentei e tive, realmente nisso, dois homens fundamentais nos primeiros anos que foi o Nóbrega e Sousa e Gerónimo Bragança e depois aparece José Carlos Ary dos Santos, o David Mourão Ferreira, o José Luís Tinoco etc. Eu nunca pedia uma canção a ninguém, minha querida... nunca pedi um poema a ninguém.

RA: A poesia da Desfolhada estava difícil de ser cantada, porque nem toda a gente queria dizer "quem faz um filho, fá-lo por gosto".

SdO: (risos) Não, ninguém queria cantar e então o José Carlos Ary dos Santos perguntou "onde é que está aquela mulher muito grande?", porque eu pesava 85 kilos e "aquela mulher com voz muito grande, onde é que ela está?". Levaram-me a um restaurante, do qual tenho má memória porque perdi imenso dinheiro ali, O Candelabro. O Ary olhou para mim e perguntou-me "ouve lá, és capaz de cantar isto?" e eu disse "eu sou!", porque já me tinha chegado a letra, aquele texto, num papel de embrulho na boite Galeria 48 (...), portanto, eu já tinha lido aquele texto, só que não sabia porque antes as pessoas concorriam ao Festival, mas não sabiam quem eram os autores. Quando ele me dá o texto, eu disse que já o tinha lido antes. E eu não tinha problema nenhum em dizer "quem faz um filho, fá-lo por gosto". Claro que daí para a frente fui insultada do quanto há, mas hoje "quem faz um filho, fá-lo por gosto" e a Desfolhada quase que virou um hino nacional, naquela altura foi uma coisa que parecia que tinha caído a proa. Uma vez perto de Leiria cantei-a e há um senhor, com uns 50 anos, que se alevanta e me diz "parece impossível, minha senhora, ter o desplante de dizer uma coisas destas" e eu respondi "olhe, é assim... se o senhor não faz um filho por gosto porque não pode, não sabe ou se esqueceu". (risos)

RA: (risos) Esta é a Simone que gosto! (risos) Já agora, em relação ainda a essa fase... teve que fazer muita coisa pela vida e uma delas foi - ser radialista.

SdO: Foi e fiz o Um Oito Zero com Ângelo Granja

RA: E fez locução no Casino da Figueira da Foz, a apresentar os seus colegas...

SdO: Sim.

RA: Isso foi doloroso?

SdO: Foi... Foi doloroso, mas eu tinha dois filhos para criar. Quando eu perdi a voz a Maria Eduarda tinha 10 anos e o Pedro 8 anos e eu tinha que fazer qualquer coisa. Quando veio aquele convite eu disse que fazia, mas com os meus vestidos de cantar, claro! Apresentei todas as pessoas, inclusive a Amália e o Carlos do Carmo. E é o Carlos do Carmo que me chama e pediu para tocarem um fado e disse-me para cantar com ele e eu "ai não me faças isso!" e cantei e foi aí que eu pensei que "eu posso voltar a cantar, de outra maneira e com outra voz" e felizmente que isso aconteceu, porque senão, não tinha chegado até hoje. Foi das coisas mais extraordinárias que me aconteceu foi perder aquela voz.

RA: Esta fase foi passada, mas, entretanto, ainda havia mais surpresa que a vida lhe reservava. E a "surpresa" chamada cancro é sempre uma coisa aterradora, só pelo nome, não é? Como foi enfrentar esta fase, do primeiro cancro?

SdO: É e do primeiro eu estava numa casa de fados do Jorge Barradas e perguntei se alguém conhecia uma ginecologista, porque eu sentia uma coisa que me picava (no peito) como se fosse uma espetadela de alfinete (...). E havia aqui qualquer coisa que não batia certo, porque não tinha nada no peito e no Porto fui ao médico e veio o resultado (...) que guardei durante 15 dias sem dizer nada a ninguém (...) só fumei e chorei! (...) Fui para o Dr. Jorge Guidão que viu a radiografia e perguntou-me "quando quer ser operada? Segunda-feira?" e eu concordei. Para fazer exames no IPO entrava escondida, porque ninguém podia saber. Depois tinha que ir para a CUF, mas também tinha um ensaio no Teatro Maria de Matos, em Lisboa, para uma revista e a Marina Mota deu conta que alguma coisa se estava a passar comigo, porque eu não tinha aparecido para o ensaio geral e foi de hospital em hospital até me encontrar na CUF, no quarto 25.

RA: Eu já registei o facto de a Simone a dizer algumas vezes "ninguém podia saber". Era uma necessidade? Preservar a sua intimidade?

SdO: Não era isso.

RA: Era por ser uma figura pública com exposição muito grande?

SdO: Era isso e as pessoas só souberam ao fim de 6 anos, quando eu estava com o Varela e o meu filho num programa do Herman (José) quando ele me perguntou e eu olhei para o Varela e para o Pedro e pensei "é agora que tenho que dizer". Durante 6 anos ninguém soube. Ninguém deu por isso e eu não fiz reconstrução, tenho uma prótese mamária do lado direito e do lado esquerdo não tenho prótese porque só tiraram metade e ficou bem. Eu não queria que tivessem pena. Porque é que eu vou acabar de cantar este ano? Porque eu quero sair pela porta larga e quero sair com a voz que tenho, lúcida, a conseguir saber o que digo.

RA: Eu acho que a conheci quando apresentei uns espetáculos na Feira Popular com a Mara Abrantes, que era a produtora, não sei se se lembra. Até o Carlos Paião cantou nesse espetáculo.

SdO: Sim, lembro-me muito bem.

RA: E lembro-me das coisas mais marcantes, dessa altura, foi pensar "que mulher esta! Que mulher de força!" Lembro-me perfeitamente, porque sabia parte da história. Mudando de assunto, a perda dos seus pais foi violenta, naturalmente... mas a perda do Varela Silva, que foi o grande amor da sua vida, foi dura...

SdO: Foi horrível! Nesta casa, onde vivo há 47 anos, e ele faleceu vai fazer 25 anos no dia 15 de dezembro, durmo na mesma cama... só mudei o colchão, claro e a casa depois foi toda modificada e mudei de móveis, mas a mobília do quarto é a mesma, não mudei rigorosamente nada. Ele morreu aqui em casa, na casa de banho... foi a empregada que me veio dizer que ele tinha caído na banheira e quando o vi comecei aos gritos. Ainda vieram médicos e tentámos de tudo.

RA: Foi um vazio...

SdO: Foi um vazio e no dia do funeral, o meu filho quis que eu fosse para casa dele, mas eu não quis porque era na minha casa que tinha que viver. Fiquei sozinha e sei que durante 3 anos chorei de tal maneira, que depois acabei por ir para a casa de banho chorar com uma toalha à volta da cara, porque um dia o meu vizinho bateu-me à porta com um grande ramo de malmequeres brancos porque me ouviu a chorar muito. E eu jurei a mim própria que nunca mais chorava alto e nunca mais chorei até hoje.

RA: Vamos, agora, falar de coisas mais divertidas. Dentro do seu trabalho, sei que cantar não é um trabalho ou uma profissão para si, não é?

SdO: Não é. É uma paixão.

RA: E a sua vida.

SdO: É a minha vida... são 63 anos de cantigas. Comecei aos 20 anos.

RA: Mas para lá das cantigas, a representação acabou por surgir, também, nessa época. O seu lado teatral vem muito de dentro, ou seja, a Simone por si mesma já era uma atriz, só que não o sabia, não é?

SdO: Talvez... não sei. Quer dizer, a primeira coisa que fiz foi a Tragédia da Rua das Flores, no Maria de Matos e tinha eu 42 anos. Eu cheguei a casa e contei ao Varela que o Couto Dias do Armando Cortez me tinha telefonado para fazer a peça e ele respondeu "você não tem onda de atriz para fazer isso e vai estragar as cantigas todas"... ó diacho que ele foi dizer! Ai não sou? Então vou fazer mesmo! (risos)... E tivemos 1 ano em cena, esgotados. Foi um espetáculo que amei fazer. Mas eu gosto muito de fazer telenovela. Só não trabalhei com o Vasco Santana e com o António Silva, de resto até hoje, trabalhei com toda a gente. Novos, velhos... que já partiram ou não. E não tenho nada que dizer absolutamente de ninguém, nem de um técnico e sou incapaz de não ser grata a todas as pessoas que me ajudaram a chegar até aqui.

RA: O que não é muito normal neste meio.

SdO: Pois não. (risos) Não tenho mesmo nada e mesmo a rivalidade com a Madalena (Iglésias) era muito mais criada pelos grupos de fãs que havia, do que propriamente por nós duas.

RA: E pela própria imprensa também.

SdO: Sim, também. Quando fiz o espetáculo dos 50 Anos e ela estava em Barcelona e veio, eu dei-lhe o espaço todo do Coliseu... chorámos abraçadas e tenho muita pena que ela tenha partido tão cedo... e sei que ela sofreu muito com um cancro complicadíssimo. Tenho uma pena enorme, como agora com a partida do Artur Garcia, porque na altura era a Simone, a Madalena, o Artur e o Calvário. E não esqueço! Naquela fase dos 25 aos 30 anos, dos festivais... ou cantas tu ou canto eu, quem fica em primeiro, quem fica em segundo... foram muitos dias e muitas horas por Portugal acima – Portugal abaixo, nas estradas antigas, não era como agora que há autoestradas! (risos)

Entrevista conduzida por Madalena Balça

MDC Media Group

Créditos © Simone de Oliveira

RA: Falando de espetáculos e andar por Portugal. O mais recente que marcou a sua carreira, foi o espetáculo sobre a sua vida. Um espetáculo que homenageia a Simone, com a Simone em palco, algo que não é vulgar ver-se, aliás acho que foi inédito em Portugal. Como foi viver esse período - do Simone, O Musical – em palco com aqueles colegas extraordinários? Um espetáculo absolutamente deslumbrante...

SdO: Eu devo isso àquela gente toda. Devo ao Tiago Torres da Silva que escreveu e ensaiou. Nos primeiros ensaios a Sissi (Martins) que fazia a Simone só chorava e eu tinha que sair para fora... ela dizia que não era capaz. Naquele espetáculo os microfones estavam sempre ligados e quando nos mudávamos nos camarins nunca houve um barrulho, uma queixa... seja do FF, da Maria João (Bastos) que fazia uma Simone maravilhosa, o José Raposo que fazia um Varela extraordinário, o Pedro Pernas, todos... tenho-lhes a maior das ternuras, a maior das amizades e devo-lhes tudo. Foram eles que construíram aquele espetáculo e que se comprometeram para que ele se fizesse. Claro que eu estava lá, com certeza... e é engraçado que eu cantava No Teu Poema sozinha e depois o Pernas entrava que fazia de David Mourão Ferreira e era sempre uma desgraça porque entrava todos dias a chorar (risos). Eu só dizia "ó homem, pela tua rica saúde tu não me faças chorar na cena!". O Coliseu do Porto levantou-se todo, só pela minha entrada e eu ainda não tinha dito nada... fiz um esforço para não chorar, logo eu que não choro com facilidade. Eu fiquei tão estupefacta com o Coliseu esgotado e, de repente, entrei sem dizer nada... pensei "tudo valeu a pena!" Foi um espetáculo que amei profundamente.

RA: E é com esse espetáculo que se vai despedir, de uma certa maneira, dos palcos ou vai preparar alguma coisa especial?

SdO: Não. Vou preparar uma coisa especial. Será este ano, só não lhe sei dizer quando, nem como, nem a que horas e nem em que sítio. Mas, como costumo dizer, será o "last one on the road" e não quero dizer com isto que não possa cantar aqui ou ali, não é isso..., mas acho que aos 83 anos e depois de 63 anos a cantar... só me falta um prémio, que é o Prémio Revelação. (risos) Ainda há bocado pus ali mais uma medalha, porque cada um dos meus netos quer um prémio, então tenho andado a distribuir os prémios por eles. Ao meu neto que fez agora 25 anos dei-lhe o Globo de Ouro.

RA: Mas nenhum deles seguiu os passos da avó?

SdO: Não. Um é arquiteto e os outros três são engenheiros... felizmente!

RA: Felizmente? Não gostava que tivessem seguido?

SdO: Não, porque é uma vida muito dura. Nunca se sabe se se ganha ou não, se se tem contrato ou não... tudo mudou, minha querida. Desde a forma de cantar, à forma de se estar... mudou para melhor felizmente, portanto, quem está, está. Eles que sigam os seus caminhos, vão ver a avó e, normalmente, vão e choram muito.

RA: A sua filha vive já há alguns anos fora do país.

SdO: Há 35 anos.

RA: E como é viver com a distância?

SdO: Os primeiros anos foram muito difíceis e fui muitas vezes ao Luxemburgo e assisti ao nascimento do meu neto Guy que está em Berlim... o outro neto também está no Luxemburgo. Eu habituei-me muito às distâncias, porque a Eduarda foi-se embora porque é licenciada em Psicologia e queria ser psicóloga a sério e não de empresas e como não havia psicólogos nos hospitais decidiu ir embora. Foi para tradutora, porque fala várias línguas, cantou no Coro da Ópera... é doida como a mãe. (risos) Mas é uma mulher com garra e com força de espírito. Quando ela foi para o Luxemburgo, a primeira casa que teve só tinha o colchão no chão e o telefone... e mais nada. Mas hoje está ótima e de entre nós todos é a que ganha muito dinheiro.

RA: Estamos no ano em que vai fazer, digamos, a despedida formal dos palcos... um ano depois de vivermos a pandemia, que ainda perdura e que afetou tanto o mundo do espetáculo. Como é que tem vivido estes tempos, tão difíceis para os seus colegas?

SdO: Para os meus colegas tem sido dramático. Tenho o maior respeito por todos, não só por quem canta como também pelos técnicos da luz, técnicos de som e todas as pessoas que tiveram os seus empregos afetados. Felizmente eu estou reformada e a casa onde vivo é minha... eu tenho a obrigação de ser uma mulher feliz! Não me posso queixar da vida, nem dos filhos e nem dos netos. Eu tenho que agradecer todos os dias, e olhe que o faço com muita frequência... agradecer à vida, a Deus, às estrelas e ao mar, a vida que tenho e que tenho tido. Tive uma vida cheia de tudo, de bom e de mau. Tenho 83 anos, tenho saúde, que eu saiba neste momento não tenho nada assim complicado, estou sempre à espera, mas estou sempre extremamente atenta... um dos meus netos diz que tem uma avó "biónica", porque tenho as duas ancas e um joelho... já só falta o outro! (risos)

RA: Deste lado do oceano, há uma comunidade portuguesa com muitos admiradores seus de toda uma vida. Tem alguma mensagem especial para eles?

SdO: Obrigada e tenho. Tenho o maior respeito por quem vai para fora do país. Eu vou-lhe dizer uma coisa, eu não era capaz de viver fora de Portugal... eu fiz de tudo para cantar fora. Cantei na Inglaterra, no Brasil, no Moçambique, na Angola, na Argentina, no Canadá cantei no bar de um hotel em Toronto por mero acaso, porque estávamos lá para cantar para os portugueses e havia um pianista que perguntou quem éramos e que língua estávamos a falar e dissemos que éramos portugueses e que éramos cantores e ele disse que também cantava e perguntou-me se sabia alguma canção em inglês e eu disse que sabia a Summertime e cantámos juntos. O bar era enorme, tinha umas 500 pessoas e começaram-se a calar. Há uma senhora que estava no bar e que já estava com uns copinhos, que veio ter comigo e agarrou-se às minhas mãos a chorar. Claro que mais ninguém pagou nada naquele bar de hotel. (risos) O pianista depois deu-me um papel e pediu-me só para o ler quando chegasse a Portugal, que ainda está ali guardado num sítio que diz Não Deitar Fora e Não Rasgar, e que começa por "You are the best". (risos)

RA: Eu acho que ele tinha toda a razão, a Simone é The Best.

SdO: Não sou nada. Eu sou eu, Simone e canto cantigas. Mais nada. O resto foram todas as pessoas que puseram. A todos os portugueses o meu abraço, a minha ternura... ainda um dia gostava de voltar a Toronto cantar. Um grande abraço a todos os portugueses que moram no Canadá e que não se esqueçam da língua, da bandeira, do hino e quer se goste ou não... do Presidente da República.

Fronteiras **de amor**

Parque Hortícola em Lisboa
Créditos: Direitos Reservados

Crianças migrantes sentadas num veículo dos serviços de fronteira dos EUA: Yoandri, 4 anos; Michael, 5 anos e Yojanlee de 2 anos
Créditos © Adrees Latif/Reuters

Ao longo dos anos tenho ouvido muitas histórias de vida. Histórias de outros tempos. Tempos difíceis, onde tudo parecia ser mais cinzento e o futuro se construía a pulso, pelo menos para uma maioria esmagadora da população portuguesa. As famílias, muitas vezes numerosas ("porque Deus assim quis"), contavam com todos para arranjar sustento – fosse em casa, com as meninas, desde cedo chamadas à condição de donas de casa, cozinhando e tratando da lida, incluindo cuidar dos irmãos mais novos, fosse saindo de casa cedo para trabalhar para outros (meninos e meninas).

E as histórias que povoam as minhas memórias trazem-me os arrepios que sempre senti quando ouvia "com 10 anos fui sozinho trabalhar para Lisboa". A imagem de uma criança, ainda tão frágil e desprotegida, sair da aldeia e sozinha enfrentar a vida numa cidade (gigante à sua escala...) sempre me impressionou e me deixou enormes interrogações – como era possível? Como é que uma mãe e um pai conseguiam entregar assim um filho, à sua sorte? O que sentiria uma criança que via a mãe entregar-lhe um saco com os seus poucos pertences e dizer "vai meu filho. Vai procurar uma vida melhor"? Mais tarde, já mãe, dei por mim a pensar que o gesto de "empurrar" um filho ou uma filha para fora de casa, mais não era do que uma imensa manifestação de amor. Aquela mãe sabia que assim ainda poderia haver esperança no futuro, sendo que para muitos a situação seria até mais extrema – só assim haveria futuro. Por isso, o "vai meu filho..." era sinónimo de "amo-te profundamente". Claro que alguns podem ler estas minhas palavras e pensar "ah sim... amor... as mães sabiam lá o que isso era...". Poderei estar a ser ingénua ou até estar a, de forma inconsciente, "dourar a pílula", mas continuo certa de que o amor maternal profundo era o motor de decisões tão radicais como estas.

Histórias que se vão perdendo no tempo, de um tempo que não queremos que volte. Evoluímos. Crescemos como sociedade e hoje isso já não acontece. Não? Sim!

Os contornos são diferentes, mas as motivações, na essência, são as mesmas. O mundo assiste incrédulo e de forma demasiado passiva ao progressivo aumento de número de crianças que sozinhas, sem pai ou mãe por perto, passam a fronteira que os separa da possibilidade de terem futuro. Sozinhas. Apenas acompanhadas pelo medo, pela insegurança, pela sensação de perda.

Não, já não estou a falar-vos de histórias de outros tempos. Estou a falar do que está a acontecer agora, início da segunda década do século XXI. Há mães e pais que "empurram" os filhos para um país diferente, onde se fala uma língua que não entendem, tentando dar-lhes futuro. Seja porque fogem de guerras que parecem não ter fim, seja porque se cansam de lutar pela sobrevivência nos seus países de origem onde a pobreza e a fome matam sem dó, nem piedade, a fuga parece ser a única saída. A verdade é que quando já não se suporta o hoje, não se teme o amanhã.

Os números impressionam – cerca de um terço dos migrantes que chegam à Europa, depois de se aventurarem numa viagem de altíssimo risco, Mediterrâneo adentro, são crianças. Crianças que já viram e sentiram muito. Muito mais do que deviam. Sofreram ou sofrem de abusos de vária ordem, muitos, pelo meio da viagem ou ainda antes da partida, ficaram órfãos, absolutamente sós nesta vida. Dos 72.500 refugiados que vivem nos campos da Grécia, Chipre ou nos Balcãs, 22.500 são crianças. Com cada vez mais notórios sinais de traumas psicológicos profundos, resultantes do imenso sofrimento que os seus pequenos corpos e mentes já carregam.

Na fronteira que separa o México dos Estados Unidos da América, só nos primeiros 20 dias do mês de março, foram 11.000 as crianças não acompanhadas que acabaram detidas pelos serviços fronteiriços.

Eu disse que os números impressionam? Desculpem. Não é verdade. Os números acabam por bater na nossa carapaça de insensibilidade. Já nem ligamos. São números. Apenas isso.

Mas... experimentem olhar para a foto que acompanha este texto. Olhem com olhos de ver. Conseguem ver no olhar de cada criança o profundo amor das suas mães?

Madalena Balça
MDC Media Group

Créditos: Direitos Reservados

O mistério de ser Mãe: **uma história de amor e esperança**

Porque a ocasião é especial, hoje vou contornar as regras ortográficas e atribuir letra maiúscula ao que celebramos: a Mãe. Ser Mãe é um mistério que ainda não descobri. Mesmo quando acontecer, não estou certa de que vá deixar de ser um mistério. Acredito que nem as mulheres que já são Mães de um, três ou seis filhos desvendaram completamente esse mistério até aos dias de hoje. É que ser Mãe parece ser uma daquelas magias que experienciamos vezes e vezes sem conta e, ainda assim, ela nunca perde o encanto. Mais, daquelas magias que nunca lhes descobrimos o segredo. Talvez seja essa a beleza de ser Mãe e, arrisco dizer, da própria vida. Sim, ser Mãe é ser e dar vida. Por isso nos referimos à Mãe Natureza, à Mãe Terra, representando a fertilidade, a maternidade e a criação, o grande ventre sagrado de onde viemos e para onde retornamos. Reconhecer a Terra como nossa Mãe traz um sentido de reverência a tudo o que recebemos dela, a sua nutrição e o seu acolhimento. Por isso, neste dia da Mãe, vamos lembrar-nos de agradecer por sermos fruto deste ciclo divino e de recebermos esse amor incondicional.

Além deste olhar na terceira pessoa sobre a figura materna, posso simplesmente falar na qualidade de filha. Foi à medida que fui crescendo que comecei a compreender todos os gestos que a minha Mãe fez por amor e entendi também o privilégio de ser em todas as horas e situações a prioridade desta pessoa. Vou, em homenagem, partilhar convosco uma história muito pessoal.

Estamos agora perto do dia 13 de Maio, uma data duplamente especial para mim: é o meu aniversário de casamento e é também um segundo aniversário de vida, muito devido à minha Mãe. Em 1991, a senhora Maria Lurdes descobriu que estava grávida. Foi uma gravidez saudável e, nove meses depois, nasceu a sua bebé. Ela cresceu bem e feliz, mas aos três anos e meio, corria o ano de 1995, uma doença grave bateu à porta. Conta ela que a menina estava com rigidez no pescoço, febre, apática e sem conseguir segurar-se de pé. Já nas urgências, o pediatra fez o diagnóstico: era uma meningite bacteriana que estava a provocar septicémia. Esforçando-se para compreender todos aqueles conceitos, a senhora Maria Lurdes percebeu o veredito da questão: a sua filha ia morrer. Os recursos médicos naquele hospital não eram suficientes para oferecer os cuidados mínimos a estes casos, e ela sabia-o. "Por favor, mande a minha filha para o hospital de Coimbra" - pediu ela ao pediatra. Mas a doença era fatal para a maioria das crianças, e o médico proferiu aquelas que acredito terem sido as palavras mais difíceis de ouvir em toda a vida dela: "A verdade é que há pouca probabilidade de ela sobreviver. E se sobreviver, vai ficar com deficiências graves" - respondeu-lhe. Conta a senhora Lurdes que se ajoelhou ali mesmo e agarrou nos pulsos do médico, desesperada: "Por favor, doutor, leve-a para Coimbra! Pelo amor de Deus, pelo amor de Deus!" E o médico, contrariando tudo o que estudou nos livros, debatendo-se com o seu lado cético, sensibilizou-se com o rosto daquela mulher em lágrimas e falou com os colegas para transferir a bebé.

Foi Maria Lurdes para Coimbra com o seu marido e a sua menina de três anos sem saber se ela de lá sairia com ou sem vida. Foi duro. Durante dias, a meningite abriu feridas pelo corpo, a febre era alta e o cenário não estava promissor. A criança recebeu várias tranfusões de plasma, e as visitas apenas a podiam ver através da janelinha do quarto isolado, onde tinha sido internada para evitar contágios. O pai foi rezar a Nossa Senhora de Fátima na capelinha do hospital e, entretanto, a Mãe teve um ataque de pânico fortíssimo que a fez desmaiar num dos corredores do edifício, vieram as enfermeiras encontrá-la ali caída. Foi dias depois, contra todas as probabilidades, que a infeção começou a recuar. No dia 13 de Maio daquele ano, após melhoras notáveis, Maria Lurdes regressou a casa com a sua criança nos braços, curada. Essa criança tem hoje 29 anos e está a escrever-vos este artigo na Revista Amar. Pouco depois daquele ano, eu e a minha família participámos numa procissão em agradecimento pelo milagre. Quem me conhece não imagina que algo assim aconteceu na minha vida, pois não fiquei com qualquer deficiência ou sequela física nem cognitiva. Sempre tive boas notas na escola, formei-me em jornalismo, curiosamente, em Coimbra, hoje sou apresentadora de rádio, televisão e repórter/colunista. Nos tempos livres adoro fazer Yoga, meditação e cuidar de animais. O único vestígio que tenho deste episódio no meu corpo é uma ou duas pequenas cicatrizes, praticamente impercetíveis. Dou graças pelo amor e esperança incondicional da minha Mãe que acreditou no impossível, ao meu pai que rezou à Mãe Fátima e dou graças ao Dr. Pinhal, o médico que teve a nobreza de pôr uma Mãe e a sua criança à frente das suas crenças científicas. Sobretudo, obrigada à minha Mãe que lutou por mim e me deu vida duas vezes.

Nesta data quero ainda lembrar que nem todas as histórias de Mães e filhos têm um final ou mesmo um começo feliz. A vida é um constante improviso e desdobra-se em histórias e diferentes figuras de maternidade. Por isso um bem haja a todas as Mães: as biológicas, as adotadas, as avós, as tias, os pais que fazem papel de Mãe e tantas outras famílias chamadas não convencionais dos nossos dias.

Feliz dia a todas as Mães!

Telma Pinguelo
MDC Media Group

Moçambique: **milhares em fuga do terror**

Recorde alguns acontecimentos que ocorreram nos últimos quatro anos, em Cabo Delgado, Moçambique.

2017

A tensão instala-se no norte de Moçambique, depois de um grupo armado de cerca de 30 homens ter atacado três postos policiais na vila de Mocímboa da Praia, na província de Cabo Delgado, provocando a morte de quatro agentes. Pelo menos 15 atacantes foram abatidos e alguns acabaram detidos, mas é o início de um conflito sem fim à vista. Em dezembro, a violência regressa às aldeias da mesma vila e a suspeita do envolvimento do grupo terrorista islâmico Al-Shabab ganha força.

2018

Foi o primeiro annus horribilis do norte de Moçambique. A 27 de maio, dez pessoas foram decapitadas em duas aldeias, num ataque atribuído ao Al-Shabab. Dias depois, entre 4 e 7 de junho, as aldeias de Namaluco e Naunde foram incendiadas: mais de 200 casas ficam destruídas, morreram sete pessoas decapitadas e outras ficaram feridas. Em outubro, um ano depois da escalada de violência, já se contavam 40 ataques, 90 mortos, 67 feridos e milhares de casas destruídas. O ano terminou com 115 mortos.

2019

Os ataques sucederam-se mês após mês. Todos com vários mortos, alguns decapitados e desmembrados. O ciclone Kenneth atingiu o norte de Moçambique no final de abril, mas as tréguas pós-tempestade duraram pouco. Em maio, várias aldeias foram saqueadas e incendiadas. Pelo menos dois dos ataques tinham como alvo funcionários de uma empresa americana, estabelecida em Cabo Delgado, que se dedica à exploração de gás natural. Nos meses que se seguiram, os ataques são reivindicados por grupos ligados ao Daesh.

2020

Em novembro, o Mundo acordou em choque para o conflito em Moçambique. Mais de 50 civis foram degolados e desmembrados por grupos armados num campo de futebol, em Muatide, província de Cabo Delgado. O presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, manifestou a sua "consternação" e a disponibilidade de Portugal para apoiar o Governo de Filipe Nyusi, no plano nacional e internacional.

2021

O drama adensa-se. A 24 de março, dezenas de civis, incluindo sete que tentavam fugir do principal hotel de Palma, foram mortos durante ataques de rebeldes armados naquela vila, que fica a escassos seis quilómetros dos milionários projetos de gás natural. Um cidadão português ficou ferido nos ataques e foi resgatado com sucesso. Dias depois, o autoproclamado Estado Islâmico reivindicou o controlo da vila de Palma. Milhares de residentes puseram-se em fuga, a maioria rumo a Pemba, cerca de 360 quilómetros a sul de Palma. O Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados (ACNUR) recorda que o ataque a Palma é apenas um episódio de uma onda de violência que assola o norte de Moçambique há mais de três anos e que já levou à deslocação de mais de 700 mil pessoas. Se os ataques não pararem, o ACNUR estima que o número de deslocados poderá ultrapassar um milhão nos próximos meses. No dia de Páscoa, numa alusão às vítimas do "terrorismo internacional", o Papa Francisco chamou a atenção do Mundo para a população de Cabo Delgado.

Catarina Silva
NM

Novas cidadanias

É explícito que nós somos o produto que as redes vendem. Vendem-nos. Estamos como carne virtual ao dependuro nesse talho sempre mais agressivo que é a vastidão da Internet.

Julgo que ansiamos todos por novas plataformas virtuais onde possamos estabelecer modos de cidadania distintos, semelhante a emigrarmos de alma de um lugar para outro melhor. Habituados a esses espaços de edição, onde nos tornamos todos emissores erguidos finalmente no aparato de uma voz, é praticamente impossível imaginar o regresso ao tempo do anonimato puro, que hoje parece impotência pura, um silenciamento quase insuportável para gerações cuja identidade colectiva já se define pela explosão da informação. Fora da informação não se existe, não se importa para a avidez da contemporaneidade.

Fomos chegando às redes sociais passo a passo, com desconfianças mas atraídos pela magnífica facilidade do contacto. Subitamente, abriu-se uma praça mundial onde o encontro com o vizinho do lado ou com o mais distante dos ermitas se simplificou quase obscenamente. Reatar relações, estreitar relações, inventar relações passou a ser a ordem superior do dia e todos nos pudemos sentir no centro do Mundo. Em qualquer parte estamos em toda a parte.

O entusiasmo de habitar o Facebook ou o Instagram, o WhatsApp ou o TikTok, decai drasticamente pelo advento do ódio nosso de cada dia, pela manipulação cada vez mais insuportável dos nossos dados, pela promiscuidade com políticas totalitaristas que exponenciaram a mentira para fins de domínio criminoso dos Estados e dos mercados. Queremos estar nas redes, sabemos bem que vantagens trazem, mas perdemos a ingenuidade. É explícito que nós somos o produto que as redes vendem. Vendem-nos. Estamos como carne virtual ao dependuro nesse talho sempre mais agressivo que é a vastidão da Internet.

Mas, começava eu por dizer, ansiamos por uma plataforma nova que seja como um país prometido para o qual possamos emigrar quase euforicamente. Todos concebemos como seria esplendorosa essa praça mundial onde houvesse decoro e disciplina, respeito e cultura, verdade e criatividade, liberdade, sonho e pessoas amadas e para amar. Uma praça limpa onde nos pudéssemos apaixonar e seguir em direcção à felicidade.

De vez em quando, surge uma aplicação nova que parece propor-se a corrigir a tirania para que sucumbiram as anteriores. Agora, é a vez do Clubhouse, para onde estão a correr os entusiastas do costume. Os primeiríssimos de sempre a criar conteúdos e a fazer multidão. O que nos motiva a esta corrida? Acreditaremos porventura que ali chegarão apenas os porreiros, os muito espertos, os educados e nunca coniventes com extremistas? Ou será que já aprendemos que as plataformas sociais são de uma alegria breve, uma certa maravilha inicial que acaba quando se popularizam entre 8 e os 80? Talvez seja isso. Emigramos para esses países virtuais onde estaremos numa cidadania que já se sabe nómada, meio vampírica, a consumir tudo que possa até partir de novo, rumo a uma utopia em que ninguém mais acredita. Corrompidos os lugares, temos nenhuma capacidade para os regenerar. Simplesmente partimos, demitidos de tudo. Agora e depois, e depois.

Valter Hugo Mãe
Escritor - Crónica NM

FPJ
Monteiro

Telma Monteiro:
a menina que gosta de ser como é

Telma Alexandra Pinto Monteiro
Cargo: judoca
Nascimento: 27/12/1985 (35 anos)
Nacionalidade: Portuguesa (Lisboa)

Autoestima, talento, trabalho e resiliência, por esta ordem, "fazem dela uma força da Natureza". Foi em 2007 que o Benfica reparou na menina nascida em Lisboa e criada em Almada. Recordista de medalhas, há um mês que andava a garantir-nos a vitória nos Europeus de judo de Lisboa. Cumpriu.

Créditos © Pedro Loureiro

Créditos: Direitos Reservados

Que Telma Monteiro é talentosa, trabalhadora e resiliente, características essenciais a um atleta, todos sabemos. Porém, quem a conhece de perto destaca, a montante, um traço primordial, muito forte e necessário a tantas conquistas: "A Telma é um caso de autoestima raro. Bem, o que ela gosta dela própria, o que ela gosta de ser como é". O tom exclamativo de Ana Oliveira, agente da atleta durante 12 anos, sublinha o amor-próprio que impede Telma ou de ir ao tapete ou de lá permanecer. No judo e não só. Amor-próprio, talento, trabalho e resiliência, por esta ordem, "fazem dela uma força da Natureza", conclui Ana, que é também diretora do Projeto Benfica Olímpico, iniciativa criada à imagem da melhor judoca portuguesa de sempre, comendadora da Ordem de Mérito.

Foi em 2007 que o Benfica reparou na menina nascida em Lisboa e criada em Almada, então atleta do Construções Norte/Sul. "Vimos nela, desde logo, um potencial imenso", começa por dizer Fernando Tavares, responsável do clube pelas modalidades. "Mas vimos também capacidade de trabalho, resiliência e benfiquismo. A Telma tinha tudo para integrar o projeto", que levaria ao clube ainda Nelson Évora e Vanessa Fernandes. Também o dirigente reparou "na confiança e no positivismo" de Telma. Tinha 22 anos, preparava a licenciatura em Desporto e sonhava com a profissionalização da carreira. O Benfica atravessou-se no seu caminho em boa hora.

Em alto rendimento não há competição sem dor. Telma, que venceu duas lesões graves em tempo recorde, desmentindo todos os protocolos de recuperação – num dos casos, em vésperas de conquistar o bronze olímpico -, está habituada. Portanto, mesmo com um ombro dorido, há um mês que andava a garantir-nos a vitória no Europeu, tanto mais que decorreria em Portugal. Tinha razão. Há uma semana, em Lisboa, Telma conquistou a sexta medalha de ouro, a que junta duas de prata e sete de bronze, num total de 15 medalhas, recorde na competição entre atletas a competir apenas numa categoria (-57 kg)."Tudo nela é desafio", diz Ana Oliveira. Dá exemplos: "A Telma adora carne, batatas fritas, pizas. Portanto, para ela, a competição começa muito antes da prova, na luta pelo peso ideal. Gosta muito destes desafios e de viver nestes desequilíbrios". A amiga reconhece, porém, o esforço da atleta em prestar mais atenção a alimentação e ao repouso, num processo que tem permitido, ano a ano, "a potencialização máxima do trabalho".

A judoca Bárbara Timo (também medalhada nos Europeus de Lisboa) resume Telma numa palavra: "Energia". "Energia que consegue transmitir aos outros." Dias duros, semanas sem folgas: treinos bidiários de segunda a quinta no Benfica, seguidos de estágios de três dias sob a tutela da federação.

Treinam juntas, partilham interesses como a decoração de interiores, riem juntas "porque ela é ótima a imitar os nossos amigos e até o nosso treinador", saltaram juntas de páraquedas. Remata: "Não é para todos ser amigo dela". Os que são, sabem por exemplo, o quanto é arriscado andar de carro com Telma. "A qualquer momento podemos ficar apeados, por falta de combustível", brinca Ana Oliveira. Conhecem-lhe a paixão pelo verão e o amor por Sasha e Pantera, duas gatas com quem partilha a casa. "A casa é muito importante. Ela também gosta de estar sozinha", revela Ana.

Olha o futuro e vê a amiga em funções técnicas num organismo internacional. "Um processo natural", depois de terminada a carreira retratada por Telma em "Na vida com garra", livro "inspiracional". Nele diz que ganhou muito e sempre, mesmo quando perdeu. "A Telma vive muito bem com as suas perfeições e as suas imperfeições", acrescenta Ana. "Por exemplo, ela pensa que canta muito bem e canta muito, muito mal." A verdade é que anda a aprender a tocar viola. Ana ri: "Sabe porquê? Porque quando desafina a culpa é de quem está a tocar". Já felicitou a amiga pela vitória. Telma, pouco expansiva a expressar sentimentos, foi direta a ela, agarrou-a pela lapela e simulou um golpe de judo. "É ela a dizer que gosta muito de nós."

Alexandra Tavares-Teles
NM

Quimioterapia e alimentação

O que fazer?

Durante a delicada terapia, o organismo precisa de alimentos e não de produtos alimentícios. Mas não é o mesmo. Juliana Geraix, especialista brasileira em nutrição clínica e que marcou presença no Congresso Europeu de Nutrição Funcional, em Lisboa, revelou essas diferenças.

A quimioterapia é uma terapia citotóxica que exige vários cuidados. Alimentação incluída. Neste período de tratamento oncológico, o consumo de nutrientes aumenta, o que favorece um processo de desnutrição, podendo provocar deficiências nutricionais importantes. O tema será um dos assuntos abordados no VI Congresso Europeu de Nutrição Funcional, que tem lugar sexta-feira e sábado, no Centro de Congressos de Lisboa. As bebidas vegetais, o leite, os testes genéticos, a libido e a alimentação, os culpados do melanoma além do sol, o intestino e a sua ligação à ansiedade e à depressão, são alguns dos pontos em análise por especialistas nacionais e internacionais convidados para o evento.

Que alimentos fazem a diferença na quimioterapia? O assunto é delicado. A brasileira Juliana Geraix, especialista em nutrição clínica, uma das intervenientes no congresso, avisa que, dependendo da classe de quimioterápicos utilizados, é possível "ter toxicidade em vários órgãos, como coração, fígado, rins, medula óssea, ossos, gastrointestinais."

"Essas modificações podem levar, por exemplo, a alterações de mucosas, causando mucosites, alteração de paladar, perda de apetite, dificuldade de deglutição, o que também contribui para uma menor ingestão alimentar e consequentemente a desnutrição", referiu. Por mecanismos diretos ou indiretos, a quimioterapia pode contribuir para um quadro de desnutrição.

O organismo precisa de ser nutrido. Ponto final. Mas não de qualquer forma. Não é a quantidade que importa, é a qualidade que faz toda a diferença. "O organismo precisa de alimentos (alimentos da Natureza) e não de produtos alimentícios. Precisa de uma alimentação da naturalidade e não da normalidade, pois, hoje em dia, comer produtos alimentícios é normal e as pessoas entendem que esse seja o correto", diz a especialista. Só que há diferenças.

Quanto mais naturais os alimentos, melhor. O organismo necessita de quantidades adequadas de cada nutriente e cada caso é um caso. Juliana Geraix sublinha que tudo depende do equilíbrio. Nem de mais, nem de menos. A água é também preciosa na quimioterapia. "É um alimento fundamental para atuar no processo de filtração e eliminação de toxinas, e, portanto, deve ser estimulado o seu consumo durante esse período." Água de qualidade. Quanto maior a quantidade de magnésio e bicarbonato na água, mais adequada será.

O consumo de fibras alimentares é de extrema importância durante todo o processo do doente oncológico, da prevenção ao tratamento. A ingestão adequada de frutas e vegetais é essencial. "As fibras alimentares têm ação anticarcinogénica além de estimular a defesa imunológica, por mecanismos de atuação molecular e de estímulo de uma microbiota intestinal saudável, por ter o potencial de aumentar a diversidade da microbiota intestinal." "E o papel da microbiota em todas as etapas da doença oncológica também já é bem documentado na ciência, desde a prevenção, diminuição da toxicidade das terapias antineoplásicas e até mesmo em contribuir ou não para a resposta dos tratamentos", acrescenta a nutricionista clínica.

De que é que o organismo realmente precisa durante o período de quimioterapia? "Os alimentos mais recomendados são os alimentos naturais, principalmente verduras, legumes, frutas que são ricos em compostos bioativos, vitaminas, minerais e fitoquímicos, bem como proteínas que são associadas com menor risco de cancro, como peixes, ovos e cogumelos", responde Juliana Geraix.

Sara Dias Oliveira
NM

nova law

FELIZ DIA DA MÃE

A SUA FIRMA NA COMUNIDADE
PROFISSIONALISMO A PREÇOS COMPETITIVOS

Cada situação é única. Estou disponível para discutir o seu assunto consigo. Ligue grátis e sem compromisso.
Falamos português

Real Estate
Relação de bens & Testamentos
Certificações
Notário

Fibromialgia

e a medicina tradicional chinesa

Cerca de 1 milhão de portugueses sofre de fibromialgia, dos quais 90% são mulheres com idades compreendidas entre os 30 e os 50 anos. No Canadá os dados não são muito diferentes, estimando-se que 1 milhão e meio de canadianos sofra desta doença. A fibromialgia é caracterizada como sendo uma condição reumática não deformante, onde estão presentes dores musculares difusas do tipo crónico, em especial na região lombar, ombros, região interescapular e pescoço.

Medicina Ocidental

Várias pesquisas concluem que os pacientes afetados por esta patologia, indicam que são frequentes alterações na receção dos neurotransmissores. Estas alterações, podem ser resultado de stress prolongado grave, tais como depressão maior e ansiedade. A dor constante pode dever-se a problemas no sistema dopaminérgico, no sistema serotoninérgico (desordens no sono), nas hormonas de crescimento, no funcionamento das mitocôndrias e/ou no sistema endócrino (hormonas da tiroide e crescimento exagerado da hipófise).

Manifestações Clínicas

Não obstante a dor constante e de difícil localização, os pacientes reportam distúrbios de sono e fadiga. A fadiga é sentida logo ao despertar e vai desaparecendo cerca de uma hora depois, surgindo também a meio da tarde, em alguns casos. O sono não é tranquilo e reparador, podendo ocorrer o despertar precoce.

Esta patologia pode apresentar ainda outros sintomas, tais como: vertigem, boca e olhos secos, depressão, cefaleia tensional, sensibilidade a alguns alimentos e medicação, rigidez corporal e disfunção da articulação temporo-mandibular (ATM). Os pacientes podem desenvolver igualmente a síndrome do colon irritável o que pode levar a dor abdominal, obstipação ou diarreia e distensão abdominal.

O aspeto psicológico deve ser sempre considerado na condução dos casos pelo clínico, dado que a depressão está presente em cerca de 25% dos casos, sendo que 50% dos pacientes também relatam antecedentes depressivos.

Outros pacientes apresentam ainda intolerância alimentar a alimentos como o trigo, açúcar, chocolate, cafeína, derivados de leite, assim como ao álcool. A maioria dos pacientes não reage bem a climas frios e húmidos, dado que pioram a sua condição, melhorando, contudo, quando fazem uso do calor.

Diagnóstico Diferencial

Apesar dos diversos estudos que têm vindo a ser realizados relativamente à fibromialgia, ainda não existem exames que comprovem a doença, pelo que o diagnóstico clínico resulta da interpretação das queixas do paciente.

Existem, no entanto, em termos clínicos, quatro quadros patológicos bastante semelhantes à fibromialgia que necessitam de ser analisados e descartados no momento do diagnóstico. O primeiro é a dor por tensão muscular, causada por problemas emocionais somatizados ou pelo uso excessivo dos músculos; segue-se, sem nenhuma ordem especifica: o Síndrome Miofascial, ou seja, a lesão muscular criada por um trauma ou microtraumas repetidos na massa do músculo, o Síndrome da Fadiga Crónica, que se caracteriza por um cansaço crónico, aparecimento frequente de febre, faringite, dor axilar, muscular, cervical de início repentino e que tenha surgido depois de uma constipação e, finalmente, o Reumatismo Psicogénico cujos sintomas são o aparecimento de dor de origem psicológica por todo o corpo, sem ter influência do clima e fatores emocionais significativos que levam à somatização da dor muscular.

Tratamento na Medicina Ocidental

O tratamento é diversificado dado que não existe uma causa para a etiologia da doença. Assim, são prescritos aos pacientes portadores de fibromialgia: antidepressivos, relaxantes musculares, ansiolíticos, analgésicos, massagens, exercícios físicos, e por vezes, dieta. Atualmente, está a aumentar o número de médicos de medicina ocidental que aconselham a Medicina Tradicional Chinesa como terapêutica para o alívio da dor.

A Medicina Tradicional Chinesa

A MTC pode ajudar os fibromiálgicos em questões como o alívio da dor, distúrbios do sono, perturbações intestinais resultantes da síndrome do cólon irritável, ansiedade, entre outras. De acordo com a MTC, são três os fatores que se encontram envolvidos na patologia em questão: o Qi (energia vital do Ser Humano), o Xue (sangue) e o Fígado. A dor é sinal de estagnação da circulação do Qi no corpo, logo se o Qi não circula nos canais e meridianos de forma fluida, a circulação do sangue é prejudicada. Como o Fígado, segundo a MTC, é o órgão responsável pelo livre fluxo de Qi e de sangue no corpo, também ele se encontra envolvido nos casos de fibromialgia. Para além disso, o Fígado é também responsável pela regulação das emoções, pelo que se torna importante a avaliação das emoções e da vida psicológica do paciente.

Manifestações da deficiência de Xue (sangue) podem ser: hemorragias ou falha da produção ou circulação de sangue pelo corpo. O Estômago e o Baço são os responsáveis pela produção de sangue, pelo que em caso de face e lábios pálidos, insónia, palpitações, visão turva, vertigem, atraso menstrual ou amenorreia (ausência de menstruação), estes devem ser trabalhados clinicamente.

Já a estagnação de Qi pode manifestar-se através de sensação de opressão torácica, depressão ou estados de irritabilidade, dor migratória em distensão para os hipocôndrios e baixo ventre, tendência para suspirar, massas abdominais (ex: miomas, etc), dismenorreia (cólica menstrual) ou amenorreia.

Princípio de tratamento

Na fibromialgia, o tratamento deve focar-se em promover o livre fluxo do Qi, em nutrir o Xue e o Qi e regular as funções do Fígado. Devem ser escolhidos pontos dos meridianos do Fígado, Vesícula Biliar (acoplado do Fígado), Estômago, Baço e também do Coração, nos casos de perturbações do sono.

Dietética

Os pacientes afetados por fibromialgia devem fazer uma alimentação rica em potássio (ajuda a reduzir e evitar a fraqueza muscular e as cãimbras), magnésio (ajuda a melhorar a circulação e a relaxar os músculos) e ómega 3 (funciona como anti-inflamatório e alivia a dor).

- Alimentos ricos em Potássio: maçã, banana, ervilhas, beterraba;

- Alimentos ricos em Magnésio: alcachofra, abacate e sementes;

- Alimentos ricos em Omega 3: salmão, sardinha, nozes e sementes de chia.

E, não se esqueçam... sorriam com saúde!!!

Helena Rodrigues
Especialista de Oncologia em Medicina Chinesa

Emoções sem fronteiras

Naquela manhã Ana Cristina acordou mais cedo. Tinha dormido bem, mas havia um ruído na sua mente que lhe roubava tranquilidade. Quando se sentiu mais acordada lembrou-se "daqui a 5 dias vou fazer anos!".

O dia do seu aniversário gerava emoções ambíguas. Por um lado, gostava de fazer anos porque reunia família e amigos, convivia, e entre conversas e gargalhadas obrigava-se a celebrar a vida. Por outro, sentia algo de estranho sempre que esta data se aproximava. Um vazio que nunca procurou entender, mas que preenchia comendo de forma descontrolada, enquanto procurava ideias para celebrar esse dia.

O vazio manteve-se ignorado, mas estava lá e causava inquietação. Um "frenesim" mental ao ritmo do qual disparavam pensamentos: "Será que alguém vem à minha festa? Será que vai ser divertido? E se não se lembrarem?".

Lembra-se, ainda no ensino básico, no seu dia de anos, quando nenhum amigo apareceu na sua festa, estava apenas a família mais próxima. Nesse dia, comeu todos os pãezinhos de leite que encontrou na mesa. Ana Cristina era a mais nova de cinco irmãos e por isso começou muito cedo a querer fazer as suas coisas tal como os irmãos. Acontece que insistiu com a mãe em ser ela a entregar os convites da festa aos meninos da sua aula e como criança que era e no meio da confusão do dia, esqueceu-se completamente de o fazer.

A partir desse dia, Ana Cristina aprendeu que o seu aniversário era motivo de inquietação e nervosismo, não sabia bem porquê, mas habituou-se assim. Para se sentir melhor e gerir o tal "vazio", Ana Cristina comia todo o dia, garantia exaustivamente a presença dos convidados e esmerava-se na organização da sua festa".

Segundo Carl Gustav Jung, fundador da psicologia analítica, "A emoção é o momento em que o aço encontra a pedra e provoca uma faísca, pois a emoção é a principal fonte de qualquer tomada de consciência".

Alegria, medo, surpresa, raiva, tristeza, serenidade, ofensa, ansiedade, encantamento, nojo, desorientação, motivação, confusão, estas e muitas outras palavras pertencem à família das emoções.

As emoções ocupam um lugar significativo nas nossas vidas, são guias fundamentais na nossa rotina. A palavra "emoção" provém do latim "exmovere" ou "emovere" que significa "movimento para fora ou colocar em movimento". Entendemos então que a emoção é aquilo que nos coloca em movimento fora e dentro de nós mesmos. Pesquisas científicas demonstram que emoções mal orientadas podem exercer efeitos negativos sobre a saúde, tanto física como a mental.
Falemos agora de um conceito bastante interessante, o piloto automático das emoções. Será que já ouviu falar deste conceito? Sabemos que num avião a função do piloto automático garante o bom funcionamento de todos os mecanismos indispensáveis do voo sem a intervenção humana da tripulação. O piloto automático permite uma navegação mais precisa, económica e a rentabilização dos recursos. Na mente humana esta função existe quando processamos os nossos pensamentos e comportamentos de forma automatizada.

O funcionamento no modo automático tem muitas vantagens. No seu livro mais recente, o escritor e neurocientista David Eagleman da Universidade de Stanford diz-nos que o nosso cérebro tem a capacidade de construir circuitos dedicados às atividades que praticamos, seja andar, fazer surf, comer, falar ao telefone, ver televisão, nadar, sem qualquer esforço consciente. Esta capacidade de gravar programas na estrutura do cérebro revela-se como um dos "super-poderes do cérebro". Ao memorizar todos estes processos complexos, conseguimos empreender várias ações em simultâneo, como andar de bicicleta, comer, correr, vestir, com consumo baixo de energia, rapidez de execução e promovemos a nossa autonomia.

Como em tudo na vida, também existem desvantagens no modo automático. Ainda segundo David Eagleman, as novas competências gravadas na estrutura do cérebro passam para um nível em que a consciência não tem acesso. Perdemos então o acesso aos programas que estão a ser executados nas profundezas do cérebro. Assim, repetimos velhos hábitos diariamente que nem sempre nos são úteis sem saber precisamente como fazemos o que estamos a fazer.

Algumas pessoas reagem ao stress com agressividade, outros tendem a refugiar-se na comida pois houve um dia ou fase em que este comportamento funcionou e foi iniciado um padrão neuronal que pela repetição se tornou automático. Assim se perde a liberdade de optar conscientemente pela resposta mais adequada em determinada situação.

De facto, não somos os nossos pensamentos. No mundo complexo de hoje, pensar ainda é uma função indispensável. O problema não reside nos nossos pensamentos, mas na relação que estabelecemos com eles. Quando não os pomos em causa, deixamos que eles dirijam a nossa vida e se tornem a realidade. Ora pensamentos automáticos favorecem emoções automáticas que influenciam os nossos comportamentos.

Ocorre que nós não experienciamos o todo das nossas emoções. Não as sentimos, não as compreendemos de forma profunda e consciente, tanto as boas como as más emoções.

Consequentemente, na nossa relação com a comida, sucede que a usamos frequentemente para regular o nosso metabolismo emocional ou como forma de gerir as nossas emoções.

Desenvolve-se um ciclo: sentimo-nos mal e comemos, e sentimo-nos melhor. Estes comportamentos encadeados estabelecem sentido e ficam gravados na estrutura do cérebro.

As emoções relacionadas com a comida tornam-se simbolicamente mais importantes quando nós colocamos todo um sentimento, energia e emoção na nossa comida, convencidos de que nos faz bem. Na nossa cultura até temos a expressão "com a comida não se brinca" que demonstra bem a importância que esta tem na nossa sociedade.

Ao aceitar que é humano, que é um ser imperfeito, você começa a sentir emoções e quando consegue aceitar tudo isto começa também a amar-se mais e a querer fazer alguma coisa por si. E nas alturas em que você come de forma emocional, perdoe-se. Perdoe-se e liberte-se porque isso vai fazer com que se queira sentir melhor e optar pelo caminho da saúde, do bem-estar e da sua aceitação.

Na vida, quando começa a ouvir e a abraçar todas as suas emoções e não só aquelas que estão no seu prato e que são conduzidas pela comida, você começa a saber gerir melhor as suas relações, logo, a sua relação com a comida.

No registo automático, a nossa primeira reação é a de lutar contra sentimentos difíceis. Esta tentativa de resolver emoções de forma rápida, faz-nos perder a oportunidade de desenvolver sabedoria acerca do que sentimos e como sentimos, bem como de observar a relação que esses sentimentos estabelecem com a forma como direcionamos a nossa vida. Quando enfrentamos as nossas emoções, quando as compreendemos e as utilizamos de forma útil, começamos a sentir-nos melhor connosco, com os outros à nossa volta e a desenvolver a nossa inteligência emocional! É aqui que a magia da vida acontece!

A questão não é encontrar a dieta mais adequada, mas sim saber gerir as nossas emoções. Usar a comida para gerenciar as emoções é semelhante a utilizar óleo do carro para limpar os vidros do carro. Não funciona.

Se quer emagrecer, conheça-se melhor e permita-se desenvolver a sua inteligência emocional.

O corpo fala e dá sinais, as emoções falam. Oiça o que elas têm para lhe dizer!

Isabel Rebelo
Psicóloga e Hipnoterapeuta

BAIRRADA
CHURRASQUEIRA
GRILLHOUSE - SINCE 1989

Traditional Portuguese Cuisine

www.bairrada.ca | info@bairrada.ca

TOP CHOICE AWARD 2012 MARK OF EXCELLENCE

TOP CHOICE AWARD 2014 MARK OF EXCELLENCE

HAPPY Mother's Day

DESEJAMOS-LHE UM
FELIZ DIA DA MÃE

UBER EATS | DOORDASH delightful delivery | SKIP the DISHES | JUST EAT

1000 College St.	1560 Dundas St. W	2293 St. Clair Ave W.
(416) 539-8239	**(647) 346-1560**	**416) 762-4279**

Styling

Maria João Rafael
Consultora de Imagem

Créditos: Vogue, The Impression, The Guardian, Godustyle - Ilustração: RFenely

No mês passado, não fosse alguém mais atento a denunciar a situação ao Presidente da Junta de Póvoa de Varzim, Ricardo Silva, nem tínhamos dado conta da cópia infeliz, que a estilista Tory Burch fez da nossa Camisola Poveira. A total ignorância e o emprego vago da palavra "tradicional", têm servido para o uso e abuso indevido de expropriações de cariz cultural, por designers bem conhecidos de todos nós; sem sequer se darem ao trabalho de investigar o que copiam, desde que sirva o propósito comercial; ainda que atropelando séculos de história, assim como o ganha-pão dos artesãos indígenas, e de toda uma organização sustentada pela tradição. Não bastava a senhora Burch usurpar-nos a camisola poveira, como ainda nos ofendeu, quando a referênciou "inspirada" na "Baja" mexicana... e a pôs à venda pela quantia pornográfica de 695,00 euros – dez vezes mais cara do que as originais! O pedido de desculpas chegou, com a nota de que a camisola por lapso, não mencionou as origens poveiras. O Presidênte da Câmara de Póvoa de Varzim, Aires Pereira, exigiu de imediato, o reconhecimento de propriedade intelectual da camisola; e não se fazendo esperar, emitiu no site da Câmara, uma justa campanha com o título "A Camisola Poveira é Nossa!"; com o intento de elevar o trabalho e as técnicas dos artesãos locais. A fotografia escolhida, é esta que se vê ao lado, tirada pelo fotografo Casimiro dos Santos Vinagre, por acasião da Exposição do Mundo Português, no Jardim da Praça do Império, em Lisboa.

Se a estilista ao menos, tivesse a ténue curiosidade de perceber um pouco da etnografia do objeto que se deu à libertinagem de copiar, ficaria no mínino, surpreendida.

Com cerca de 150 anos, a camisola poveira foi criada para proteger os pescadores do frio, mas também representava os homens do mar, numa vertente festiva. É feita em lã branca de fio grosso, proveniente da zona da Serra da Estrela, denominada "lã poveira" e decorada a ponto de cruz, com motivos de inspiração náutica (escudo nacional, com coroa real; siglas; remos cruzados; vertedouros; etc), sendo somente utilizada lã de cor preta e vermelha nos bordados.

A camisola poveira era inicialmente (1ª metade do século XIX) feita em Azurara e Vila do Conde e bordada (ou marcada) na Póvoa pelos velhos pescadores, que contavam as suas histórias em simbolos misteriosos. Entretanto, passou a ser bordada pelas mães, esposas e noivas dos pescadores, e depois feita e bordada na Póvoa.

Esta peça sofreu naturalmente uma evolução ao longo do tempo. Inicialmente (séc. XIX) as camisolas eram mais simples, ficando a zona do bordado confinada praticamente ao peito.A beleza e o pormenor do trabalhado da camisola poveira não se resumem ao peito, embora seja a área objetivamente mais marcante.

Também as mangas, o decote, as barras no punho, o remate junto ao ombro e na parte inferior são objeto de trabalhos com diferentes níveis de complexidade. A originalidade desta peça não está só nos motivos decorativos, mas também no seu modelo invulgar, tendo em conta o contexto do traje tradicional em que se enquadra. De mangas reglan, tem uma abertura à frente com um conjunto de pequenos torcidos que permitem abrir ou fechar o decote.

A camisola poveira caíu de desuso, depois do trágico naufrágio de 27 de fevereiro de 1892, onde padeceram mais de cem homens. Optando por fazer o luto de preto, os pescadores puseram as suas camisolas de lado; até serem redescobertas em 1936, pelo etnólogo António dos Santos Graça; também fundador do Rancho Folclórico Poveiro. As camisolas voltaram às luzes da ribalta, com o filme de 1942, "Ala-Arriba", de Leitão de Barros.

A camisola atingiu grande popularidade nos anos setenta; e desde então tem sido modernizada. Tornou-se tão conhecida que tem sido apresentada em desfiles internacionais de moda. Foi o caso do estilista Nuno Gama, que em 2006 a incluíu na sua coleção, fazendo uma parceria com os artesãos locais. A camisola está patente de vários museus nacionais e foi incluído no lançamento de uma coleção de selos, sobre trajes regionais, em 2007.

Há até registo de celebridades que a vestiram; como a actriz Grace Kelly, o poeta Sebastião da Gama, a actriz Alissa Wilms que a exibe no filme "The Reader", e o fotógrafo da National Geographic, W. Robert Moore.

Mais interessante do que conhecer a história das camisolas poveiras, é aprofundar um pouco da origem e modo de vida dos poveiros, para compreender os mistérios que se encerram nas marcas e simbolos dos seus bordados; porque é aí que reside a herança patrimonial das camisolas, o que as faz realmente únicas.

As origens da Póvoa remontam ao século XI, com as incursões dos Viquingues e Normanos. Fundam aí uma localidade a que denominam "Euracini", e instituem o seu modo de vida aos indígenas; entre outras, a Lancha Poveira; um barco desenvolvido a partir do Dracar viquingue sem a popa e a ré pronunciadas, com vela; e as runas; os primitivos caracteres escandinavos, que se tornaram conhecidos no regionalismo por "marcas", de grande unidade cultural entre eles; e que passa a ser um código entendido por gerações de pescadores que não conheciam a escrita latina, e que permaneceu até à actualidade, através das marcas das camisolas.

As marcas fazem parte da linguagem escrita do dia a dia; quer seja para recordar datas importantes; como o casamento, viagens ou contas em dívida. Alguns merceeiros faziam assim os assentos no livro dos fiados. Os pescadores faziam as marcas a navalha, sobre a madeira; pintadas nos barcos; nas velas; nos mastros; nos lemes; nos boireis; nas talas; nos bartidoiros; nas barracas de praia; nas mesas e cadeiras; em todos os objetos de pertença; precisamente para mostrar propriedade.

O poveiro, ao casar-se, registava a sua marca na mesa da sacristia da Matriz, gravando-a com a faca que lhe servia para aparar a cortiça das redes. A mesa da sacristia da velha igreja da Misericórdia, que serviu de Matriz até 1757, tinha gravadas milhares de marcas, representando um precioso documento para estes estudos.

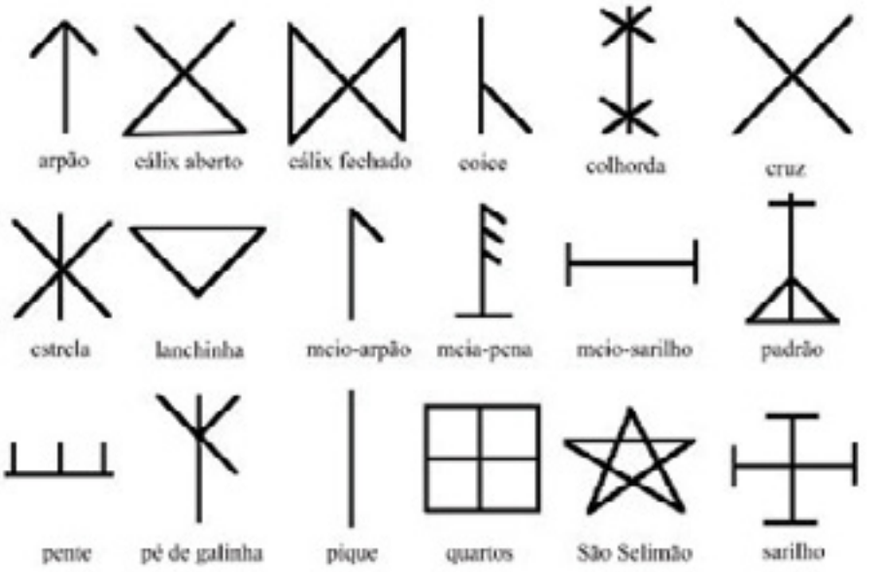
Infelizmente, essa mesa desapareceu com a demolição da Igreja sem que dela ficasse o menor vestígio ou documento fotográfico. Contudo, ainda se vêem hoje algumas gravações destas marcas nas mesas das sacristias da atual Matriz e da Igreja da Lapa.

Nas suas arribadas à costa norte, os poveiros gravavam nas portas das capelas mais destacadas, nos areais a sua marca como documento da sua passagem por ali. Algumas dessas capelinhas conservam ainda as suas antigas portas cobertas de marcas poveiras.

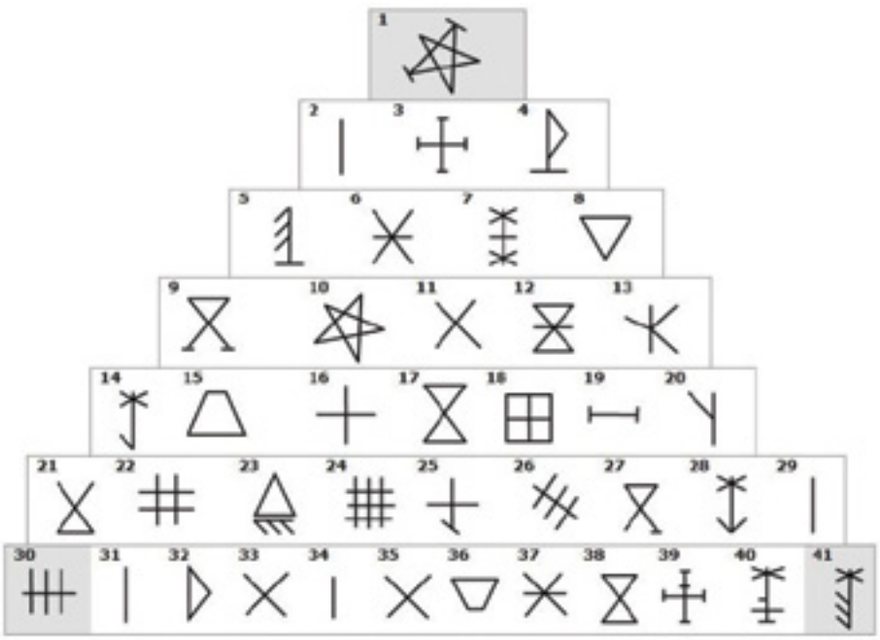
Mas não era só nas arribadas que o poveiro assinalava a sua passagem com as marcas. Nos mosteiros ou capelas onde fosse cumprir uma promessa, normalmente quando ela era feita em nome coletivo, isto é, da companha, gravava nas portas dos templos, nas mesas das sacristias, nas cercaduras em madeira, nos arcos cruzeiros, a sua marca, que assim servia de testemunho do cumprimento da sua promessa.

Era natural que os velhos poveiros analfabetos, em lugar de assinarem em cruz nos documentos públicos, fizessem a sua marca familiar, que era o equivalente à sua assinatura. Poucos documentos chegaram até aos nossos dias; apenas nas atas da velha Associação Marítima dos Poveiros, se encontram alguns vestígios.

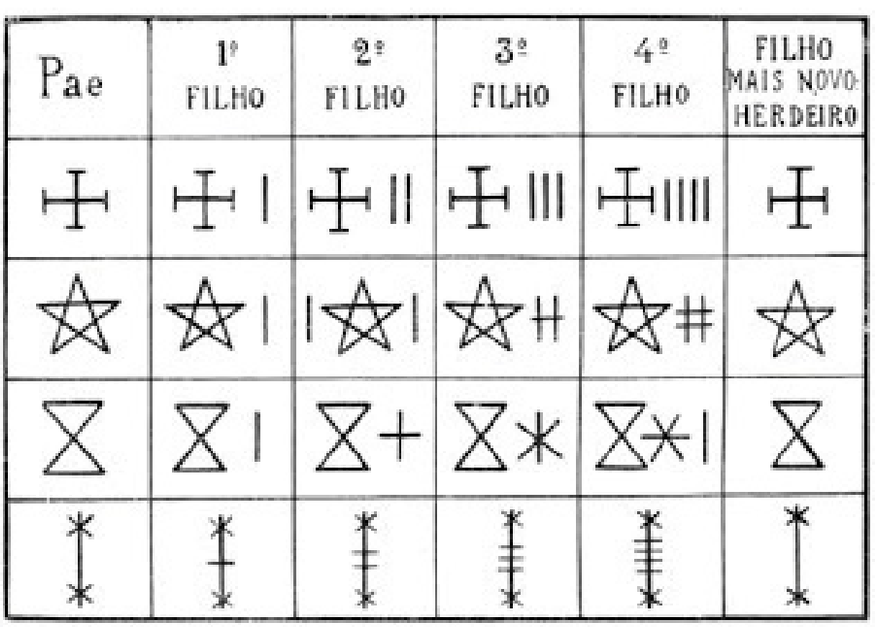
As runas representam também brasões de família, transmitidos de pais para filhos, carregados de simbolismo. Recorriam a imagens como o Sarilho, o Coice, o Arpão, o Pé de Galinha; a Grade; a Lanchinha, a Calhorda, etc. A sigla de São Selimão era vista como um símbolo protetor.



Também é de salientar os carateres númericos.



As siglas são herdadas e aos filhos era dada a mesma marca mas com um traço, chamado de pique. O mais velho tinha um pique, o segundo dois. Tal como na Dinamarca e na Bretanha, o herdeiro da família é o filho mais novo; isto porque seria esperado que este tomasse conta dos pais na velhice. O herdeiro, não teria nenhum pique, herdando assim a marca-brasão. Formava-se assim, conforme o número de piques, cruzes, estrelas ou grades, esta linguagem única e misteriosa; que definia as famílias, as castas, as localidades a que pertenciam os pescadores... e que até os identificava, no caso de morrerem num naufrágio.



Estas runas aparentemente indecifráveis, representam a história de um povo secular.

Como é comum nas regiões piscatórias, assenta numa cultura matriarcal; já que é a mulher que governa a casa, pois o destino do homem da casa é incerto. Os poveiros praticavam endogamia; casavam com parceiros genéticamente semelhantes. Através desses matrimónios, mantiveram até ao início do século XX as suas características físicas que não se assemelhavam com nenhum outro povo das outras regiões do território. Como escreveria Ramalho Ortigão: "Têm cabelo e olhos claros, ombros largos, peito atlético, braços e pernas hérculeos, rostos largos e feições duras". Por essa razão, a população antes, estava dividida por castas.

Os "Lanchões" que possuiam barcos capazes para a pesca no alto mar, eram os mais endinheirados. Os "Rasqueiros", burguesia que usava redes "rasca" para a raia e caranguejos; e os "Sardinheiros" ou "Fanequeiros", que possuíam pequenos barcos para peixe de menor importância, junto à costa. Outras castas proibidas de se misturar com as dos pescadores, eram os "Lavradores", os "Sargaceiros" e os "Seareiros"; exatamente pelas longas ausências no mar.

Os poveiros viam-se como uma raça à parte; a Raça Poveira, traço da sua valentia e garra. Tal como os povos nórdicos, acreditam em seres mitológicos e criaram um imaginário rico em lendas; como as histórias dos pescadores que vieram até Newfoundland para a apanha do bacalhau e as mulheres Esquimós que caíram de amores por eles; ou as visitas a Saint John; os naufrágios e os dóris perdidos no mar. Em relação à raça, há inclusive uma expressão que nasce de uma história.

El Rey D. Luís I, ao navegar junto à costa, viu uma lancha poveira. O rei ficou admirado pela aparência física distinta dos tripulantes e perguntou-lhes se eram espanhóis, que indignou os poveiros que responderam que não. O rei perguntou-lhes então se eram portugueses, e os poveiros dizem de novo que não; que são "Poveirinhos pela Graça de Deus". Ao que o rei lhes pergunta de que reino são, respondem que são do "Reino da Póvoa".

Depois de uma merecidissíma dissertação sobre a Camisola Poveira e os poveiros, há que referir que o plágio para a senhora Burch, parece ser algo recorrente. Na mesma coleção, podemos encontrar a nossa couve Portuguesa característica da Bordallo Pinheiro e outras peças tiradas no mesmo fôlego "inspiracional".

Já anos antes, o estilista Nuno Gama, se tinha questionado sobre Tory Burch e o seu genuíno valor. Também ele se viu lesado no logotipo da sua própria marca.

nuno gama

TORY BURCH

"A cruz Nuno Gama assenta numa cruz de cristo, que deve ser das primeiras sinaléticas que o homem criou no início da nossa cultura. A cruz de cristo não é nossa. Existem 500 mil cruzes diferentes no mundo inteiro, de todos os géneros e feitios, que foram sendo redesenhadas e readaptadas consoante a sua função. O meu logótipo tem uma história para contar. A cruz de cristo foi redesenhada por mim. Não sei o que está por detrás do outro logótipo. Agora quando tens as duas cruzes a uma determinada distância elas parecem iguais. É aqui que está o problema. Quando há confusão alguma coisa está errada", afirma o criador nacional em entrevista ao programa "Imagens de Marca". – De referir que Nuno Gama fundou a marca em 1993, e Tory Burch só apareceu em 2004.

Burch já em 2018 passou a mesma vergonha com a sua coleção "Resort", com este casaco da cultura romena – segundo a mesma – "de inspiração africana".

A expropriação intelectual é um problema costumeiro que atinge grandes nomes da moda, bem como marcas de pronto-a-vestir. A par de Burch, Carolina Herrera tem sido também uma repetente nestas lides. No ano passado, na sua coleção também denominada de "Resort", foi acusada de plágio de bordados e desenhos de povos indígenas, pela Secretária da Cultura do México.

Mas também já ultrapassou as marcas connosco, sem que ninguém tivesse dado conta, fazendo de sua criação o nosso tradicional cesto de vime, que colocou à venda por 490.00 euros.

Helmut Lang, desenhou o vestido dos gatos em 1989. Nem a propósito, Reinaldo Lourenço "cria" o segundo, em 2012.

Original, por Renè Gruau (1909-2004), ilustrador da Dior. Cópia, por Jeremy Scott, da Moschino, em 2018.

Também Marc Jacobs não escapa a estas polémicas do "cópia e cola". Terá sido acusado pelo filho do artista sueco Gosta Olofsson, que entrou em contacto com o estilista para discutir as semelhanças entre um lenço desenhado pelo seu pai, na década de cinquenta, e o do estilista americano. O lenço retrata a localidade de Linsell, onde o artista nasceu e foi criado. Alguém terá viajado da Suécia para a América com o lenço original, que o terá feito chegar ao designer; que por sua vez, viu uma oportunidade de ganhar dinheiro, mudando unicamente o nome e a assinatura. No final, Marc Jacobs terá chegado a um acordo económico com o filho do já falecido artista, que lhe permite continuar a comercializá-lo.

O original

O apresentado por Marc Jacobs

Os maus exemplos nunca se esgotam. Para finalizar, uma máquina de cópias, a Zara. A artesã que aparece na foto, é de Aguacatenango, no México, e borda desde os sete. Ganha 150 pesos por peça (menos de dez dólares canadianos). Nunca sentiu que o seu trabalho fosse valorizado; se alguém se mostra interessado, vende pelo preço que oferecerem, porque não se pode dar ao luxo de perder uma oportunidade. Oito em cada dez pessoas da sua comunidade, vivem em situação de pobreza. Olha com injustiça para o plágio das suas peças, porque sabe que muitas das vezes vão ser copiados, sem benefício para quem os criou. Foi o caso da Zara, que já é a segunda vez que abusa dos bordados de Aguacatenango, com impunidade. Só desde 2012 a 2017, oito marcas internacionais usaram o património cultural da vila, sem pagar. E é assim que os grandes vão enriquecendo, e os pequenos que trabalham o produto genuíno, vão ficando cada vez mais no limiar da pobreza.

Para terminar, como disse em entrevista o estilista Dries Von Noten ao jornal Independente:

"Podes fazer o que quiseres. Porém, quando mexes no sagrado, no religioso, tens de ter cuidado. Não é apenas um objeto, uma coisa. Há que ser honesto com esse objeto; creio que há muitas maneiras de evitar não ter de seguir o caminho do plágio." Sensibilidade que faltou a Tory Burch, quando tomou a nossa poveira como dela.

A Camisola Poveira é nossa!

Maio
Horóscopo

Em maio tudo à sua volta vai florescer. Não só a natureza, mas principalmente as relações interpessoais, e para aqueles que estão muito entusiasmados até mesmo a carreira. Pois assim revela o horóscopo para maio de 2021. Durante este período sentirá forte influência das estrelas, por exemplo, no amor. Uma certa parte disso está mesmo no subconsciente e na genética das pessoas.

Este tempo trará stresse para os signos de água. No trabalho e em casa, todos falam sobre as férias e planejá-las pode ser difícil para si. Se não sabe com quem deseja passar as férias, pode facilmente começar a pensar sobre o significado da vida e reavaliar os relacionamentos com as outras pessoas. Muitos serão fortemente influenciados por Saturno, dando-lhes a necessidade de forçar a sua autoridade e o respeito daqueles ao seu redor. Essa combinação pode ser explosiva para signos fixos, principalmente aquarianos e taurinos, tome cuidado para que seus entes queridos não sofram por causa de seu comportamento.

Por outro lado, o desenvolvimento pessoal pode, devido a outras circunstâncias, ficar um pouco desfasado, mas não desespere. Este ano, teremos melhores meses para essa finalidade.

Planetas em maio de 2021

O Sol em Touro

Este período pode ser muito vantajoso para si. Será implacável e estável quanto às suas opiniões. Assim, agerá como uma autoridade natural e é respeitado. Pode sentir necessidade juntar o seu dinheiro, uma vez que ele é relevante. Tendo isso em mente, poderá trabalhar mais do que o habitual. Em situações extremas, as outras pessoas podem achá-lo ganancioso e mesquinho.

Vénus em Touro

Este tempo parece ser muito intenso para si. Os seus sentidos estarão literalmente alerta, e por isso viverá cada momento profundamento, especialmente no que refere aos relacionamentos e ao amor em geral, aplica-se também aos eventos culturais como o teatro e as artes em geral. Têm tendência a exigir demasiado das pessoas à sua volta e isso parece-lhe natural, no entanto isto pode virar-se contra si. É melhor decidir cuidadosamente.

Mercúrio em Gémeos

Neste período, será verbalmente competente e assim será um grande orador. Não lhe vai faltar vocabulário nem autoconfiança. Além disso, graças à sua atitude de não exortação será capaz de atrair a atenção de muitas pessoas e terá capacidade de influenciá-las. Os seus interesses serão diversos. Vai estar interessado em tudo o que vai alargar os seus horizontes e satisfazer o seu desejo de educação.

Marte em Caranguejo

Durante este período, a sua energia deve ser dirigida para seus amigos mais próximos e familiares - a casa que todos criam. Nestes dias, as suas tendências protecionistas serão muito fortes. E irá responder ao stresse com uma atitude defensiva. Se mantiver as suas emoções suprimidas, isso pode levar à amargura e à raiva irracional.

AQUÁRIO
Ao longo deste mês encontrar-se-á voltado para o lar e para a sua vida privada. É possível que a família e os filhos ou até mesmo um amigo exijam agora mais a sua atenção e disponibilidade, procurando o seu apoio. O seu lado intuitivo está nesta altura mais aguçado, pelo que poderá confiar no seu instinto para tomar decisões.

CAPRICÓRNIO
O setor que está sublinhado neste mês é o que representa a consciência mais profunda de cada um de nós. Quanto melhor me conheço, melhor me posso entregar aos outros. Quanto mais adquirir consciência de mim, mais criatividade e generosidade poderei experimentar. Desenvolver a sua consciência pessoal é o desafio que os astros lhe lançam.

SAGITÁRIO
O seu poder de discernimento lógico e racional encontra-se muito aguçado. Examine o modo como resolve as situações e assuma as suas responsabilidades quotidianas. Esta é uma fase de trabalho e de serviço prestado aos outros, cujos benefícios só serão rentabilizados numa altura posterior da sua vida. Para melhorar o seu bem-estar físico faça exercício e corte com o que lhe pode prejudicar a saúde.

ESCORPIÃO
A passagem do Sol pela Casa VII poderá trazer-lhe algum problema. Depois de o resolver vai ver que pelo menos aprendeu a conhecer-se melhor, saber os seus limites e sobretudo adquiriu um conhecimento daqueles que estão a seu lado. Neste momento também poderá ter de tratar de assuntos diretamente ligados com a lei.

BALANÇA
Este mês a aproximação de uma pessoa pode produzir em si um forte impacto. Uma profunda análise psicológica poderá ocasionar uma mudança de rumo a vários níveis e é provável que experimente alguma indecisão face a valores menos tradicionais. Avalie as situações com todo o seu rigor e saberá se as novas perspetivas são corretas ou se, pelo contrário, está perante uma simples miragem ou uma armadilha intencional.

VIRGEM
Período de reforço da sua autoconfiança, que poderá projetar na relação com a sociedade. Assim, esta é uma boa altura para fazer um pedido a alguém ou, simplesmente, para fazer contactos a nível profissional e social. Possibilidade de conhecer pessoas particularmente interessantes, sobretudo em viagem.

LEÃO
A sua vida profissional está na ordem do dia. É um bom período para fazer uma retrospetiva da sua vida e analisar as boas e más decisões que tomou. É através das experiências do passado que melhor podemos planear o futuro. Evite tomar decisões de forma precipitada e leviana, que lhe poderão trazer dissabores futuros.

CARANGUEJO
A sua relação com o grupo, com o mundo dos amigos e na esfera social poderá ser amplamente desenvolvida nesta altura. Envolva os outros nas ações e projetos que quer ver desenvolvidos e analise depois as pessoas com quem se relaciona e verificará que são um desdobramento de si. Agora os projetos e os amigos poderão ser para si da maior importância.

GÉMEOS
Quando o Sol transita pela Casa XII, a perceção do lado invisível da sua vida absorve-o de forma intensa. Tente perceber de que forma as suas ações contradizem as suas intenções. É possível que se interesse menos pelo convívio com outras pessoas e que aprecie fazer meditação ou dedicar-se à leitura.

TOURO
Um novo ciclo está a começar. Esclareça de vez situações cuja concretização tem vindo a adiar; nesta fase a sua personalidade está centrada naquilo que faz e naquilo que é, mas através de uma necessidade real de olhar para si mesmo e encontrar aquilo de que necessita para o seu progresso e a sua vocação pessoal.

CARNEIRO
Este é um período em que se irá reconhecer a si próprio através dos bens materiais que possui e da sua capacidade para os obter. O prazer e bem-estar que estes lhe proporcionam, estão intensificados pelo que terá tendência a exibi-los com alegria, proporcionando festas ou oferendo presentes aos seus amigos.

PEIXES
Com o Sol a transitar pela sua Casa III, a comunicação terá agora uma relevância especial na sua vida. Haverá muito diálogo, muita correspondência escrita e uma constante partilha de ideias. Nesta fase verá aumentada a sua capacidade de concentração. Fazer planos, iniciar negócios ou fazer uma viagem são agora excelentes opções.

Espetadas de salmão com molho agridoce

Culinária

As espetadas de salmão com molho agridoce são de preparação simples, mas estão cheias de sabor e frescura. Acompanhe com arroz ou salada, ou, se preferir, sirva como entrada. Delicie-se!

SERVE 4 PESSOAS
TEMPO MÉDIO DE PREPARAÇÃO: 30 MINUTOS
DIFICULDADE: FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 c. de sopa molho agridoce
- 2 c. de sopa azeite
- 1 c. de sopa gengibre picado
- 1 lima (sumo e raspa)
- 600 g (4 unid.) lombos de salmão
- 150 g (1 unid.) alho-francês laminado
- qb coentros frescos
- qb pimenta

PREPARAÇÃO

1. Numa taça, misture o molho agridoce, o azeite, o gengibre e o sumo de lima.
2. Pincele os lombos de salmão com esta mistura e coloque-os num espeto largo. Grelhe durante cerca de 3 minutos de cada lado.
3. Sirva as espetadas com o alho-francês e polvilhe com a raspa de lima e os coentros. Tempere a gosto com pimenta.

Bom apetite!

QUE TAL É A SUA TELEVISÃO?

CAMÕESTV
WINTV

24 horas por dia, 7 dias por semana.

Ligue e peça o canal WIN TV

Bell Bell Fibe 659 | 1-866-797-8686

Rogers Cable 672 | 1-888-764-3771

IGNITE TV 880

Subscreva hoje! CAMOESTV.com