

Memórias e Futuro 5

Revista da Associação de Professores do Concelho de Almada
e da Universidade Sénior de Almada



Memórias e Futuro 5

Revista da Associação de Professores do Concelho de Almada
e da Universidade Sénior de Almada

Março de 2024

FICHA TÉCNICA

Título: Memórias e Futuro 5

Autor: Associação de Professores do Concelho de Almada

Diretor: Maria Lourdes Albano e Domitila Cardoso

Propriedade e Editor:

Apcalmada – Associação de Professores do Concelho de Almada

Rua da Cerca, 21, 2800-050 Almada

Tel: 219 012 420/1/2/3

Email: apcalmada@sapo.pt

Revisão de Texto: Edite Prada

Concepção Gráfica e Paginação: Eduardo Pulido

Imagem da capa: Filtro de água Doulton Lambeth do final do século XIX

ISSN: 1647-3515

Data: Março, 2024

Índice

Editorial	5
I – Artigos	
Água nas torneiras: ciência, tecnologia e comodidade – José Manuel Brandão	7
Estado de direito e neoliberalismo: Breve introdução – Orlando Afonso	26
A saúde mental na mulher: causa ou consequência? Uma breve análise do que leva as mulheres a necessitarem de recorrer mais aos serviços relacionados com a saúde mental – Ângela Brandão	30
A Importância (ou não) da leitura – Jorge Rodrigues	36
Cuéle – O Pássaro Troçador – Maria Adelaide Silva	38
II – Atividades	
Alimentação saudável: Dieta Mediterrânica – Cristina Santana	46
Crónica Geral de Espanha de 1344 – Edite Prada e Júlia Carrapo	52
Escritora Isabela Figueiredo: um encontro especial – Edite Condeixa	55
Mentorias Intergeracionais – Domitila Cardoso	58
III – A nossa língua	
Notas sobre a história da língua no concelho de Almada: à volta do nome Caparica – Carlos Rocha	63
Em Português nos (des)entendemos – Edite Prada	65

Editorial

A revista *Memórias e Futuro* divulga textos que ilustram a vida da Associação de Professores do Concelho de Almada – Apcalmada e da Universidade Sénior de Almada – USALMA, constituindo-se como um documento relevante para o conhecimento da instituição e do serviço que esta presta à comunidade em que se insere.

Após vários anos de interregno é com imenso prazer que retomamos o lançamento da revista *Memórias e Futuro*, com mais um número, o quinto, dedicado aos alunos, professores, associados e comunidade em geral. É nossa intenção organizar dois números da revista por ano, um a publicar no mês de março e o outro no mês de outubro.

A opção pelo formato eletrónico deveu-se a questões económicas, mas também cremos que este formato beneficia da vantagem de ser de mais fácil distribuição e, assim, possivelmente, chegar a mais leitores.

Damos destaque a temas relacionados com as palestras, atividades e projetos que decorreram recentemente na nossa instituição. Esta edição convida todos a refletir sobre o valor da educação como uma ponte para o entendimento intergeracional.

Comemoramos igualmente o esforço dos professores da USALMA, pela dedicação aos seus alunos, através da partilha do conhecimento, com paciência, sabedoria e um entusiasmo contagiante pelo ensino. A promoção de um envelhecimento ativo, positivo e saudável através da sua participação em atividades em benefício dos outros é a prática diária dos professores da Universidade Sénior de Almada.

Desejamos que as narrativas partilhadas nesta edição sirvam de inspiração para continuarmos todos a pesquisar, a conhecer e a aumentar os nossos conhecimentos. Na Universidade Sénior de Almada, provamos que a aprendizagem não tem idade e que *Aprender é viver melhor!*

I – Artigos

Água nas torneiras: ciência, tecnologia e comodidade

José Manuel Brandão¹

Infraestruturas de abastecimento

O mais simples gesto de abrir uma torneira para dispor, de imediato, de água de qualidade para as necessidades quotidianas, significa um longo percurso trilhado, entre os tempos em que as populações se abasteciam da água de que necessitavam em rios, lagos e fontes naturais, ou escavando poços e minas para captarem os aquíferos subterrâneos, e a construção dos modernos *sistemas* de captação, adução, tratamento, armazenamento e distribuição.

Os romanos foram pioneiros na construção de obras hidráulicas para represar e conduzir as águas por gravidade, desde os lugares onde emergiam até aos centros de consumo, através de aquedutos e canais, por vezes com dezenas de quilómetros de extensão. Essas construções grandiosas permitiam alimentar banhos públicos, latrinas e fontes, bem como abastecer proprietários particulares. Obras com o cunho, ou sob inspiração, do génio do arquiteto militar Marcus Vitruvius (Vitrúvio, 80 a.C.-15 a.C.), autor do histórico tratado conhecido como *Os Dez Livros da Arquitetura*. Sistemas revolucionários para o seu tempo, de que se conhecem atualmente diversos testemunhos, seriam negligenciados ou caídos em desuso depois da queda do Império, em meados do século IV d.C.²

No domínio das máquinas e obras hidráulicas antigas, sublinhe-se, também, o legado islâmico na península Ibérica, ainda que este não se caracterize pela monumentalidade de algumas das obras do período da ocupação romana, uma vez que aquelas se destinavam, principalmente, às atividades agrícolas. Recordem-se, por exemplo, as *noras* e as *cegonhas*, ainda pontualmente encontradas

1 Docente da USALMA, investigador integrado do HTC – História, Territórios e Comunidades, polo na NOVA FCSH do Centro de Ecologia Funcional, Universidade de Coimbra.

2 Para Portugal v., por exemplo, A. C. Quintela et al, *Aproveitamentos hidráulicos romanos a sul do Tejo: contribuição para a sua inventariação e caracterização*. Ministério do Plano e da Administração do Território. <http://hdl.handle.net/10400.2/6461>.

nalgumas zonas rurais, e os sistemas de *acéquias*³, extensos canais destinados à irrigação dos campos⁴.

Dos tempos medievos à Idade Moderna, foram muitas as obras hidráulicas de alguma complexidade e/ou grandiosidade, destinadas, umas ao abastecimento das comunidades monásticas e conventuais, outras ao abastecimento de casas senhoriais e das populações. Pelo seu impacto na paisagem, monumentalidade e até mesmo estado de conservação, é forçoso referir as cerca de quatro dezenas de aquedutos construídos entre os séculos XVI e XIX, conhecidos em diversos pontos do país, cujo inventário e caracterização tem vindo a público nos trabalhos de Pedro Inácio (e.g. 2018, 2021). Obras grandiosas como são, por exemplo, o Aqueduto de Pegões, em Tomar (séc. XVII), que abastecia o Convento de Cristo, o Aqueduto da Amoreira (séc. XVII), que trazia a água das nascentes a NW de Elvas para dentro da “cidade-quartel”, alimentando algumas fontes ao longo do percurso, e o Aqueduto das Águas Livres em Lisboa (séc. XVIII), mandado contruir por D. João V, que termina na grande “Mãe d’Água” das Amoreiras, de onde parte um sistema de galerias que levava a água a fontes e chafarizes erigidos nalguns pontos da cidade.

Algumas dessas peças de arquitetura hidráulica estão classificadas com diferentes estatutos (Monumento Nacional, Imóvel de Interesse Público e/ou Interesse Municipal) e, mais recentemente, os aquedutos de Évora, Tomar, Elvas e Mafra, foram integrados na lista de monumentos e sítios classificados pela UNESCO como Património Cultural da Humanidade.

As primeiras fontes públicas, muitas vezes adossadas a paredes e muros, na sua simplicidade construtiva cumpriam cabalmente a sua funcionalidade: o abastecimento das populações por bicas ou por mergulho (chafurdo), convergindo, neste caso, as águas num pequeno tanque ou charco, onde se mergulhavam cântaros e baldes. As condições higiénicas destas estruturas estavam, as mais das vezes, comprometidas pelas dejeções dos animais que ali iam beber ou estacionavam, além de que, nalguns casos, eram também locais de lavagem de roupas e utensílios (Fig. 1).

3 Do árabe *as-saqia*: regato, canal para irrigar campos.

4 Sobre estas obras e máquinas hidráulicas v. por exemplo A. D. Rodrigues and Romero, M. M. (2020), *Noras, Norias and Technology of Use*. In: A. D. Rodrigues, and C. T. Marín (eds.) *The History of Water Management in the Iberian Peninsula*, (pp. 331-350). Birkhäuser.



Figura 1. Fonte de mergulho.
Fotografia: Município de Vila Flor, s.d., acessível em https://www.cm-vilafior.pt/pages/294?poi_id=149.

Independentemente da sua localização, adossadas, situadas em esquinas ou implantadas como peças independentes em lugares de grande circulação, as fontes, enquanto lugares de romagem diária, assumiam também um importante papel social, de convívio e circulação de informação. Aos poucos, às mãos de arquitetos e artistas, foram-se tornando estruturas de embelezamento urbano, sublinhando intencionalidades políticas e sobrepondo a estética e a monumentalidade à sua função original. Refiram-se, a título de exemplo entre os muitos possíveis de todo o país, a conhecida “Fonte dos Leões” na atual Praça de Gomes Teixeira no Porto, enorme peça de bronze pintado fundida em França, mandada instalar pela então concessionária do serviço de abastecimento de água à cidade na década de 1880, ou ainda as grandes fontes-repuxo de ferro do Rossio, em Lisboa, fabricadas em França na fundição artística de Val d’Osne (Haute-Marne) (Fig. 2). Estas últimas, não escaparam à crítica do *O Occidente*, ao referir que os melhoramentos promovidos pela Câmara tinham tanto em vista “embelezar uma cidade” como “dar que fazer aos seus artistas”, o que parecia não ter acontecido, optando a edilidade por colocar numa das principais praças da cidade fontes idênticas às que a fundição fornecera para “jardins de ricos ou para cidades de província”⁵.

Se bem que nalgumas cidades europeias houvesse, desde finais do século XVIII, distribuição de água a alguns domicílios através de sistemas de condutas, esta comodidade era, sobretudo, assegurada pelos aguadeiros, que iam buscar a água às nascentes e fontes públicas onde esta era distribuída gratuitamente, ali enchendo cântaros e barris, depois carregados ao ombro ou por animais de

⁵ “*O Occidente*” n.º 389 de 11 de outubro 1889, p. 226.



Figura 2. A fonte monumental do lado norte da Praça D. Pedro IV, Lisboa. Desenho de L. Freire, folha de rosto do “*O Occidente*” de 11 de outubro 1889.

trabalho, para venda porta a porta, a quem podia pagar esse serviço (Fig. 3). Uma atividade regulamentada e fiscalizada pelos municípios, que definiam os pontos e os horários em que aqueles se podiam abastecer.

Fala-se de doenças e de qualidade das águas

A problemática do abastecimento em água é indissociável de outra não menos importante: a da drenagem das águas usadas e dos resíduos domésticos e industriais, determinante nas questões de saúde pública.

Até meados do século XIX, as redes de distribuição de água e de saneamento eram praticamente inexistentes, contrastando com a crescente concentração de pessoas nas áreas urbanas e industriais. Em consequência, o precioso líquido escasseava e as doenças epidémicas grassavam; uma situação preocupante denunciada pelos inquéritos pioneiros sobre salubridade realizados no Reino Unido na década de 1840 e, algum tempo depois, em França. Estes estudos, mostravam a existência de uma relação íntima entre o surgimento de sezões e de certas doenças letais, e as (más) condições sanitárias dessas



Figura 3. O chafariz de Cacilhas, à entrada da antiga Rua Direita (atual Rua Cândido dos Reis), posto ao serviço no 1.º de novembro de 1874. Fornecia água proveniente de uma propriedade particular no Ginjal (cf. Flores & Canhão, 1994, p. 36). Postal ilustrado. Edição: Pap. e Typ. de Paulo Guedes e Saraiva, R. Aurea 80, Lisboa.

comunidades, com pouco acesso a água de qualidade e casas insalubres e mal ventiladas, sede de vapores e emanações pestilentas, os *miasmas*, responsáveis por essas doenças.

Não existindo esgotos, os despejos domésticos eram lançados em fossas mal construídas que contaminavam os aquíferos subterrâneos, ou simplesmente despejados para a via pública, apanhando por vezes os incautos, não obstante algumas restrições horárias e o (obrigatório) aviso de “*agua vae!*”. Mais tarde ou mais cedo, lixos e dejetos, acabavam, inevitavelmente, nos cursos de água, nos quais essas mesmas populações também se abasteciam.

Na década de 1850, o médico londrino John Snow (1813-1858) demonstrava a relação entre o consumo de água contaminada pelas infiltrações das fossas domésticas e a cólera, a mais mortífera das epidemias. Urgia, pois, mudar conceitos e hábitos de limpeza e higiene pessoal e dos espaços públicos, dotando os aglomerados urbanos de estruturas onde a população pudesse abastecer-se em segurança, fornecendo-lhes água *abundante* e de *qualidade*.

Porém, esta necessidade levaria ainda alguns anos a ser interiorizada pela comunidade científica, e alguns mais ainda, até se concretizarem medidas sanitárias adequadas e eficazes.

Refira-se, entretanto, que o conceito de qualidade da água, entendida no sentido da sua *potabilidade*, foi mudando ao longo do tempo, em função da exigência dos consumidores, e da evolução do conhecimento científico. A ideia defendida pelo médico grego Hipócrates (460 a.C.-370 a.C.), no seu livro “Ares, Águas e Lugares”, considerado o primeiro tratado de saúde pública, discorre longamente sobre a natureza, características e origens das águas, que considerava determinantes para a saúde humana; em resumo, respiga-se das suas considerações que, para poder ser consumida, a água devia ser límpida, leve e isenta de cheiro e sabor (Cairus, 2005). Esta ideia atravessou os tempos até meados do século XIX, quando se lhe vieram juntar outros requisitos como os de dissolver o sabão, cozer bem os legumes, ser isenta de matérias estranhas e com bastante ar em dissolução.

Em meados de Oitocentos, o estudo químico das águas permitia identificar e dosear os principais compostos em solução, nomeadamente nitratos, cloretos e sulfatos, bem como a quantidade de calcário dissolvido sob a forma de bicarbonato (dureza). Contudo, estava-se ainda longe de satisfazer as condições que, na sequência das sucessivas epidemias de peste, febres amarela e tifoide, varíola e cólera que então assolaram a Europa, viriam a ser requeridas pelos higienistas. Estes, tinham principalmente em conta os elementos da nova e emergente bacteriologia, ciência que trouxe à luz a existência de miríades de seres microscópicos nas águas usadas para consumo humano, e as descobertas do químico e microbiologista Louis Pasteur (1822-1895) que, na década de 1860, confirmara que muitas das referidas doenças eram causadas por micro-organismos.

Os progressos no domínio na metalurgia do ferro e das técnicas de fabrico de canos e acessórios em ferro fundido, também se refletiram positivamente na construção de novos sistemas públicos de abastecimento de água. Dada a sua fácil instalação, a canalização de ferro não só permitiu a rápida expansão das redes de distribuição, como também possibilitou o abandono das seculares caleiras de pedra, impedindo a entrada de matérias estranhas ao longo do percurso da água até aos reservatórios ou aos lugares de consumo,

e a substituição dos tubos de chumbo usados desde o período romano. Uma vez enterrada, oferecia ainda a vantagem de garantir a manutenção de uma temperatura constante, próxima à do local de captação.

Nas últimas décadas do século XIX, prolifera, ainda, o fabrico em série de fontanários de ferro fundido, fáceis de instalar, que ainda hoje se encontram dispersos em muitas cidades, a maior parte dos quais provenientes das desaparecidas fundições da zona do Porto (Fig. 4). Merecem especial referência os chafarizes conhecidos como “*fontes Wallace*”, assim chamados em homenagem ao filantropo britânico Richard Wallace (1818-1890), que doou à cidade de Paris cerca de uma centena destas peças. Estes fontanários de bica contínua, testemunhos românticos da década de 1870, foram criados pelo escultor francês Charles Lebourg (1829-1906); eram ornamentados com quatro cariátides sustentando uma cúpula. Terão sido, por certo modelo para o fontanário instalado na praça do Rossio, em



Figura 4. Um dos fontanários-bebedouro em ferro fundido oferecidos à cidade em 1882 em nome da Sociedade Protetora dos Animais, instalado na Praça do Comércio. Fotografia de Joshua Benoliel, 1912. Arquivo Fotográfico Municipal de Lisboa, disponível em <https://twitter.com/CamaraLisboa/status/1164235949347430400>.

Lisboa, peça fabricada em França, no *atelier* do escultor e fundidor Antoine Durenne (1822-1895), em que quatro “anjinhos”, substituem as estatuetas de Lebourg (Roque, 2021).

Durante muito tempo, o *tratamento* das *águas brutas* captadas para abastecimento público limitou-se à *decantação* dos sólidos arrastados desde as captações e à *filtração* com areia, um processo que se aceita ter-se iniciado em 1804, na fábrica de branqueamento de John Gibb em Paisley, Escócia (Haig et al., 2011). Introduzido e aprimorado pelo engenheiro Robert Thom (1774-1847), passou a fornecer também água à população local, convertendo-se, assim, no primeiro sistema de abastecimento público de água tratada; um sistema capaz de reter, além dos materiais em suspensão, até c. 99% das bactérias e fungos transportados nas águas. O sucesso do procedimento, levou à sua adoção pela Chelsea Water Company de Londres, em 1829, como um dos principais meios de prevenção da cólera e da febre tifoide, vindo a tornar-se obrigatório por lei em 1852 (*The Metropolis Water Act*⁶).

Os tratamentos mecânicos, viriam a ser complementados com a *desinfecção* pelo cloro, que destrói ou inativa os agentes patogénicos, e cuja eficácia havia sido demonstrada por John Snow. A par de outras técnicas, a *cloração* continua a ser, ainda hoje, largamente usada nas Estações de Tratamento de Águas. Todavia, os higienistas aconselhavam os consumidores a complementarem o tratamento das águas destinadas à alimentação em suas casas, recorrendo a filtros domésticos, já que, graças à difusão da informação especializada entre a comunidade médica e a divulgação através da imprensa, generalizava-se a consciência de que uma água limpa não era, necessariamente, sinónimo de uma água potável.

Se bem que se conheçam testemunhos de que a filtração doméstica das águas já era utilizada na Antiguidade, o seu uso de uma forma alargada começa com o aparecimento dos primeiros dispositivos domésticos em meados do século XVIII, que usavam uma combinação de esponjas, lã e carvão ativado, para removerem sedimentos e partículas em suspensão. Estes filtros expandiram-se rapidamente na Europa de Oitocentos, sendo ainda usados nalguns países onde as populações não têm acesso a água potável segura.

6 Para detalhes sobre esta lei do Parlamento britânico v. https://www.legislation.gov.uk/ukpga/1871/113/pdfs/ukpga_18710113_en.pdf.

Neste domínio, é justo destacar o pioneirismo do inglês Henry Doulton (1820-1897), que aproveitando as condições da fábrica de cerâmica instalada em 1815 por seu pai em Lambeth, nas margens do Tamisa, começou a fabricar filtros de carvão granulado em cerâmica vidrada e decorada. A partir de 1900, o carvão começou a ser substituído por velas de cerâmica, seguindo as indicações e descobertas de Pasteur⁷. Estas peças utilitárias de tamanhos ajustados às condições e/ou locais a que se destinavam, somavam, à sua função principal, a de peça decorativa (Fig. 5 A e B).



Figura 5. A – Página de um dos catálogos da Doulton & Co. Limited (Londres c. 1901), publicitando uma das linhas mais populares dos diversos tipos de filtros de carvão produzidos na fábrica de Lambeth. B – Um dos modelos representados, em cerâmica decorada. Rep. de Desmond Eyles, 2002.

Nada, porém, substitui a comodidade de poder dispor de um abastecimento domiciliário, que garanta água abundante, segura, e a pressão adequada, ainda que tal demande investimentos de grande envergadura, quer do ponto de vista financeiro, quer em termos de *know-how* especializado. Tanto uns como outros,

7 Cf. <https://www.purewaterproducts.com/articles/history-of-the-doulton-ceramic-filter> (acesso: 25/02/2024).

são inerentes a todas as fases de instalação do sistema, desde a prospeção e avaliação dos recursos hídricos disponíveis, à construção dos sistemas “em alta” e “em baixa”⁸ e à sua colocação em funcionamento e manutenção.

Ainda que o fornecimento de água às populações fosse, desde sempre, um serviço assumido pelos municípios, o estabelecimento dos modernos sistemas deve-se, em grande medida, à iniciativa privada. De facto, espartilhados por normas legais e orçamentos curtos, os primeiros poucas vezes dispunham do arcaboço financeiro necessário à construção de tais infraestruturas sendo, pelo contrário, convicção geral, que os particulares, além da facilidade que tinham em reunir os capitais necessários constituindo sociedades, geriam melhor o “negócio” da água, uma vez que esperavam colher rapidamente o retorno dos capitais aplicados.

É, pois, nesta ótica, que durante Oitocentos, um pouco por toda a Europa – e também em Portugal como se referirá –, se constituem diversas companhias destinadas à construção e exploração de sistemas de abastecimento de água, mediante o estabelecimento de regimes de concessão por diferentes prazos. No entanto, não tardaram a acumular-se as queixas pela falta de qualidade e/ou interrupções no fornecimento, pressionando-se os municípios para reverter os contratos de concessão existentes e assumirem, de *per si*, ou sob a forma de empresas municipais a prestação desses serviços essenciais à comunidade, a par a construção de redes de saneamento que, sublinhe-se, nunca atraíram os capitais privados. O facto é que na Europa finissecular, o movimento de municipalização deste serviço já era dominante; um fenómeno que ecoaria em Portugal na década de 1920, com a encampação de alguns contratos de concessão, com respaldo no decreto regulamentar n.º 13.913 de 8 de julho de 1927⁹, onde se

8 “Sistema em alta”: conjunto de infraestruturas a montante da rede de distribuição, que assegura a ligação do reservatório aos pontos de consumo, que constitui o “sistema em baixa”.

9 *Diário do Governo* n.º 143, 8/07/1927. Neste âmbito, devem referir-se em finais do século XIX, alguns casos exemplares pelo seu pioneirismo: o abastecimento de água a Coimbra, garantido pela elevação das águas do Mondego, assumido de forma pioneira pelo município em 1882 (Lei de 27/07/1882); a municipalização, em 1921, do serviço de abastecimento concessionado a um privado em 1889; ou ainda a reversão em 1927, das concessões dos sistemas de abastecimento de águas da Figueira da Foz e de Viseu, atribuídas a privados em 1887 e 1897, respetivamente (Brandão & Callapez, 2017; Brandão et al, no prelo).

identificavam os serviços públicos de interesse local cujo controlo poderia ser assumido pelas câmaras municipais.

Atualmente, em Portugal, estes serviços são uma responsabilidade repartida entre a Administração Central do Estado, que assegura a gestão dos sistemas multimunicipais e os próprios municípios, diretamente através dos respetivos serviços municipais ou municipalizados, ou atribuindo-os, mediante contratos de concessão, a entidades públicas ou privadas de natureza empresarial (AEP [2011?], p. 6).

Da necessidade à ação

Terão sido, porventura, as epidemias de cólera que grassaram no país na segunda metade do século XIX, bem como a informação que chegava através da literatura científica, da imprensa, e dos viajantes, que impeliram a administração local a dar alguns passos decisivos para remediar a problemática inexistência de sistemas de abastecimento capazes de garantir água potável às povoações em boas condições de higiene. Medidas que encontraram enquadramento no quadro das políticas de “melhoramentos materiais” dos governos da Regeneração.

Pode, pois, dizer-se que foi a partir de meados de 1850 que, no Porto e em Lisboa, as duas maiores cidades e portos abertos ao mundo, se geraram movimentos para formar companhias que se encarregassem das obras necessárias à captação, transporte e distribuição de água às respetivas populações e, subsequentemente, da exploração desses sistemas (Matos, 2023). Para tal, muito contribuíram as vozes avisadas de reconhecidos sanitaristas como Ricardo Jorge (1858-1939) e Câmara Pestana (1863-1899), ainda que no seu Portugal Fini-oitocentista, não houvesse uma visão de conjunto sobre a real dimensão destas questões. Muito viria a mudar no domínio do saneamento básico, designadamente na forma como a água passou a ser distribuída, deixando para a história chafarizes, fontanários e aguadeiros; no entanto, algumas décadas se passariam até se atingirem taxas confortáveis de cobertura destes serviços.

No Porto, as primeiras propostas para a execução de obras de captação, elevação, transporte e distribuição domiciliária, das águas dos rios Sousa e Ferreira, surgiram por volta de 1855; no entanto as obras necessárias só viriam a ser adjudicadas em 1882, aos franceses da *Compagnie Générale des*

Eaux pour l'Étranger, que exploraram o sistema até 1927, ano em que este serviço foi municipalizado¹⁰.

Neste âmbito, Lisboa é, a todos os títulos, um caso exemplar. Em meados de Oitocentos já com cerca de 350 000 habitantes, a cidade dispunha, em média, de apenas uns escassos sete litros / habitante / dia na estação calmosa, o que era manifestamente insuficiente. A água transportada pelo monumental Aqueduto era cada vez mais escassa, e o abastecimento da população só era compensado, de alguma forma, pelo recurso a diversos poços e cisternas dispersos pela malha urbana, pelas nascentes da colina do castelo e pelas águas menos salubres que brotavam espontaneamente na zona oriental da cidade, algumas delas com características termais (Brandão & Callapez, 2020).

Em abril de 1868, depois de uma primeira tentativa fracassada de contrato entre o governo e um grupo de cidadãos ingleses, em que estes se obrigavam a fornecer a Lisboa água potável e de boa qualidade, constitui-se finalmente a CAL – *Companhia das Águas de Lisboa* (Pinto, 1989, p. 123), que encetou uma série de trabalhos no setor mais a montante do Aqueduto das Águas Livres, tendo em vista vir a reforçar o caudal aduzido¹¹. Trabalhos que, por opção da Companhia, só viriam a concretizar-se durante a década de 1870, quando o país sofreu uma seca severa, drasticamente sentida nos principais aglomerados urbanos, nomeadamente na capital.

A direção das obras de reforço do caudal transportado pelo Aqueduto das Águas Livres seria confiada ao engenheiro Carlos Ribeiro (1813-1882), inspetor de minas e diretor da Comissão Geológica de Portugal¹², que afirmava que a capital do reino, havia mais de vinte anos, estava a ser alimentada com menos da décima parte da água necessária e, por esse motivo, nela se respirava um ar “*pestilento e mortífero*” (Ribeiro, 1879, p. 408). Uma opinião posteriormente corroborada pelo engenheiro e general Augusto Pinto Montenegro

10 Contrato aprovado por Carta de Lei, em 27 de julho de 1882. Cf. Águas do Porto, <https://www.aguasdoporto.pt/distribuicao-de-agua/contextualizacao-historica>.

11 A CAL, foi concessionária do abastecimento de água à cidade de Lisboa, até 1974, ano em que terminou o contrato, dando lugar à EPAL – *Empresa Pública das Águas de Lisboa* (atual Empresa Pública das Águas Livres).

12 Para detalhes sobre os trabalhos de prospeção e reforço do caudal do Aqueduto v. Brandão & Callapez, 2020.

(1829-1908), Inspetor Geral das Obras Públicas, ao referir que durante grande parte do século XIX era tamanha a falta de água, que Lisboa se tornara “doentia”: as ruas não eram regadas, as casas não tinham canos ligados aos esgotos públicos, nem havia água para lavar os poucos esgotos existentes (Montenegro, 1895, p. 46).

Se bem que o caudal do Aqueduto tivesse sido reforçado, melhorando as condições de abastecimento à cidade mercê de novas infraestruturas de captação, só a construção e entrada em funcionamento do novo aqueduto do Alvela, inaugurado em outubro de 1880 que trouxe à cidade as águas subterrâneas das serras calcárias de Aire e Candeeiros, permitiu resolver a situação de penúria do precioso líquido, elevando para c. de 150 litros / dia / habitante, as disponibilidades do precioso líquido. Um progresso que daria pleno significado à obrigatoriedade de os proprietários dos prédios urbanos fazerem (à sua custa), encanamentos para, a partir da canalização geral instalada pela Companhia nas ruas de Lisboa, conduzirem a água ao interior dos edifícios¹³, uma medida com óbvios reflexos em termos de saúde pública.

Saneamento de águas residuais

Se, no que respeita ao abastecimento em água potável, foram dados passos muito importantes na viragem da centúria, já no que respeita ao saneamento, como afirmava o general Pinto Montenegro (1905, p.10), Portugal seria um dos países europeus que mais tarde promoveu esses trabalhos.

Apesar de ter sido publicada legislação no sentido de organizar e aperfeiçoar as questões estruturais respeitantes à saúde e higiene públicas, o diagnóstico das condições sanitárias do país só aconteceria na sequência da criação do *Conselho dos Melhoramentos Sanitários* em outubro de 1901¹⁴, presidido por aquele ilustre militar. Uma estrutura governamental herdeira da anterior *Junta Central dos Melhoramentos Sanitários* e dos seus principais pressupostos, claramente expressos no preâmbulo do diploma fundador: “A salubridade dos centros populosos depende essencialmente do sistema vetor de águas puras e expulsor de águas imundas”: uma asserção reforçada, ao dizer que “onde

13 Cf. “Regulamento para os encanamentos particulares e consumo da água” anexo ao Decreto de 30/09/1880, *Diário do Governo* n.º 250, 2/11/1880.

14 *Diário do Governo* n.º 246 de 31/10/1901.

se implanta a preceito [este] sistema, a mortalidade baixa e a morbidez geral e infecciosa decresce...”¹⁵. Argumentos sustentados na realidade britânica, pioneira neste tipo de estudos e trabalhos.

Em 1902, porventura como ensaio da metodologia de estudo, o Conselho de Melhoramentos, lançou um inquérito de salubridade aos tradicionais pátios de Lisboa onde se concentrava uma parte significativa da população urbana, apurando-se, sem surpresa, as péssimas condições de habitação dos seus muitos moradores (Ministério..., 1903a). Uma situação que encontrava algum paralelo nas “ilhas” do Porto, onde, por essa altura, se concentrava cerca de um terço da população da cidade invicta.

Condições que, noutra escala, vieram também a público com o inquérito lançado no ano seguinte, pela mesma entidade, a todas as vilas e cidades do país com mais de 5 000 habitantes, Este abrangeu 183 povoações, representando um universo de apenas c. de ¼ da população total do país, que era então de pouco mais de 5 milhões¹⁶, deixando, portanto, por conhecer as condições sanitárias em que viviam a maior parte dos portugueses.

Embora não fossem claros os critérios usados na recolha dos dados – que incidiram particularmente sobre a “qualidade” e disponibilidade das águas de abastecimento, e a existência de esgotos, montureiras e zonas paludosas –, os resultados do inquérito mostraram que as condições sanitárias dos aglomerados urbanos eram ainda muito deficientes (Fig. 6). Vivia-se uma situação de “flagelo público” como referia João Pato (2011): a água distribuída por fontes e chafarizes era insuficiente, os esgotos praticamente inexistentes e a lavagem dos espaços públicos escassa ou mesmo inexistente¹⁷, além de que o país não dispunha de estruturas de controlo sanitário das águas usadas

15 Decreto de 28 /12/1899, *Diário do Governo* n.º 296 de 30/12/1899.

16 Cf. Ministério dos Negócios da Fazenda (1905). *Censo da população do Reino de Portugal no 1.º de Dezembro de 1900*, v. I. Imprensa Nacional.

17 Almada, na altura com 3 162 habitantes e 815 prédios, aparece neste inquérito numa posição relativamente confortável no que respeita à água indicada como sendo “de boa qualidade, conduzida aos domicílios em barris e cântaros. Pouca provém de minas e poços, sendo fornecida por dois chafarizes”. Disponibilidade diária de c. de 40 litros/habitante. Já quanto aos esgotos, a indicação é de “mal construídos, produzindo emanações nocivas” (Ministério..., 1903b, p. 2)

pelas populações e dos géneros alimentícios, o que só veio a acontecer entre as décadas de 1880 e 1890.

A tudo isto, havia ainda a acrescentar a insalubridade proveniente da humidade e da deficiente construção das habitações, bem como a resultante da presença de animais, principalmente suínos, nos pátios e lojas das casas, como se retira das conclusões dos inquéritos.



Figura 6. Alguns resultados do inquérito de salubridade às povoações portuguesas (1903).

Em 1881, por iniciativa municipal, é fundado o Laboratório de Higiene de Lisboa, sob a direção do médico e professor José Joaquim da Silva Amado (1840–1925) (Costa, 2018, p. 45) e, no Porto, também por iniciativa municipal, assiste-se à instalação de um laboratório de bromatologia (química dos alimentos) dirigido pelo químico e professor da Academia Politécnica António Ferreira da Silva (1853-1923), o qual começaria a funcionar em 1884 (J. Alves & R. Alves, 2012). Este último, seria depois ampliado em 1892 com um laboratório de bacteriologia, à frente do qual ficaria Ricardo Jorge.

1892 é também o ano da fundação de outro instrumento essencial à implementação de medidas de higiene e saúde públicas: o Instituto Bacteriológico de Lisboa¹⁸, por iniciativa do médico e cirurgião Luís da Câmara Pestana

¹⁸ Redenominado Real Instituto Bacteriológico de Lisboa em 1895 e depois Instituto Bacteriológico de Câmara Pestana.

(1863-1899), o qual ficaria na dependência do Hospital de S. José, ligação que se manteve até ao seu encerramento. Destinado à realização de análises bacteriológicas e ao tratamento preventivo da raiva humana utilizando o método de Pasteur, veio colmatar as limitações do Laboratório Municipal onde apenas se faziam análises químicas.

Notas finais

Ainda que as políticas públicas de abastecimento e saneamento de águas se comesçassem a esboçar em Portugal em finais do século XIX, muitos anos se passariam até se concretizarem as obras necessárias à obtenção de uma cobertura confortável do país, quer em termos dos sistemas em alta, quer das redes de distribuição domiciliária, bem como dos correspondentes sistemas de drenagem de águas pluviais e residuais. Sublinhe-se que em 1941, em Portugal, apenas 26% da população tinha acesso a sistemas de distribuição domiciliária de águas, não se dispondo, então, de dados nacionais acerca das redes de esgotos¹⁹.

A inversão das situações de carência ocorre depois de, em meados dos anos quarenta, ser apresentado o *Plano de Abastecimento de Águas às Sedes dos Concelhos* (1944), que determinava que o Governo promoveria a realização dos estudos e obras necessárias para que todas as sedes de concelho do continente fossem dotadas de água potável até finais do ano de 1954²⁰. Esta foi, também, a oportunidade para lançar e expandir os serviços de abastecimento de água a Almada, Cacilhas e Cova da Piedade, reforçando os caudais levados à rede de chafarizes onde a população até então se abastecia (diretamente ou através dos aguadeiros), mediante a captação e encanamento das águas do manancial subterrâneo há muito conhecido na Quinta da Bomba (Policarpo & A. Flores, 2016).

O restante território só viria a ser considerado a partir da década de 1960, com o lançamento do *Plano de Abastecimento de Águas às Populações Rurais*, cujas bases foram estabelecidas na Lei 2103 de 22 de março²¹. Esta lei determinava, logo no início, o seguinte: “O Governo impulsionará (...) o abastecimento

19 Cf. ERSAR, <https://www.ersar.pt/pt/a-ersar/evolucao-historica>.

20 Decreto-lei 33863, de 15 de agosto, *Diário do Governo* n.º 179, 15/08/1944.

21 *Diário do Governo* n.º 67/1960, 22/03/1960.

de água às populações rurais do continente, de modo que, no menor prazo possível, todas as povoações com mais de 100 habitantes fiquem satisfatoriamente dotadas de um sistema de distribuição de água potável” (Base I, 1).

É, pois, por demais evidente quão recente é, em muitos pontos do país, a comodidade e a segurança da água que chega às torneiras das nossas casas, fruto de uma eficaz convergência de saberes científicos, tecnológicos e desígnios políticos dos últimos 150 anos²². Longe de estar consolidado, este é um percurso que enfrenta atualmente outros desafios, decorrentes não apenas do aumento dos consumos consonante com o crescimento demográfico e industrial, mas decorrente, também, de uma cultura de desconsideração do facto de a água ser cada vez mais um recurso escasso, face às aceleradas alterações climáticas.

Para que a água continue a chegar às torneiras, tais reptos demandam a adoção de estratégias que tenham em conta a progressiva escassez de água em quantidade e qualidade, a saúde pública e o ambiente, apelando a um consumo eficiente e sustentável dos recursos hídricos e hidrogeológicos, e fomentando a recirculação.

Referências

- AEP – Associação Empresarial da Água [2011?]. *Água global. Setor Português da Água*. http://www.ppa.pt/wp-content/uploads/2014/07/94967-AEP_Setor-Portugues-da-Agua.pdf
- ALVES, Jorge F. e ALVES, Rita (2012). Ferreira da Silva e o Laboratório Químico Municipal do Porto (1884-1917). *Estudos do século XX*, 12, 13-30.
- BRANDÃO José M. & CALLAPEZ Pedro M. (2020) Engineering, Geology and the Water Supply to Lisbon in the Second Half of the Nineteenth Century. Expertise and Innovation. In: A. D. Rodrigues, C. T. Marín (eds), *The History of Water Management in the Iberian Peninsula*, (pp. 111-136). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-34061-2_6

²² Para informação mais detalhada, cronológica, sobre a evolução das políticas públicas de águas e saneamento estas matérias sugere-se a consulta de J. H. Pato (org.) (2016), *História das políticas públicas de abastecimento e saneamento de águas em Portugal. Cronologia e depoimentos*. Lisboa: ERSAR.

- BRANDÃO, José M. e CALLAPEZ, Pedro M. (2017). *O abastecimento de água à Figueira da Foz em finais de oitocentos. Comodidade e modernidade*. Município da Figueira da Foz.
- BRANDÃO José M. SIMÕES, Luís M., CALLAPEZ, Pedro M. e MAGALHÃES, Vera (2023). Água em Viseu: desafios de um percurso centenário. In: J. M. MATÉS-BARCO et al (eds.), *La gestion del agua en la península Ibérica (siglos XIX y XX)*, (pp. 451-480). Sílex Ediciones.
- CAIRUS, Henrique (2005). Ares, águas e lugares. In: H. F. Cairus, J. R. Ribeiro (eds.), *Textos hipocráticos: o doente, o médico e a doença* (pp. 91-129) [online]. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz. <http://books.scielo.org>
- COSTA, Rui P. (2018). *Ricardo Jorge, Ciência, humanismo e modernidade*. Imprensa da Universidade de Coimbra. <https://doi.org/10.14195/978-989-26-1532-5>
- COSTA, Margarida, e VITAL, Raul (2005). Evolução histórica dos sistemas de abastecimento de água a Lisboa. In Bombas Grundfos Portugal et al. (ed.). *Manual de Engenharia; sistemas de pressurização* (pp. 7-29). Grundfos.
- EYLES, Desmond (2002). *The Doulton Lambeth Wares*. Richard Dennis.
- FLORES, Alexandre, e CANHÃO, Carlos (1994). *Chafarizes de Almada*. Câmara Municipal de Almada.
- HAIG, Sarah-Jane et al (2011). Biological Aspects of Slow Sand Filtration: Past, Present and Future. *Water Science & Technology*,11(4). <https://doi.org/10.2166/ws.2011.076>
- INÁCIO, Pedro (2021). Património Cultural da Água – Roteiro de Aquedutos, in Irina Lopes (coord.), *Património Cultural da Água – Roteiro de Aquedutos* (pp. 106-279). Câmara Municipal de Mafra.
- INÁCIO, Pedro (2018). Os aquedutos romanos e portugueses. Da obra antiga aos monumentos históricos, in *História e Culturas da água* (pp. 58-86). Roca Lisboa Gallery.
- MATOS, Parcídio (2023). Do miasma à bactéria: debate sanitário e saneamento em Lisboa, 1870-1910. *Ler História*, 83, 43-67. <https://doi.org/10.4000/lerhistoria.12778>
- MINISTÉRIO das OBRAS PÚBLICAS, COMERCIO e INDÚSTRIA, CONSELHO dos MELHORAMENTOS SANITÁRIOS (1903a). *Inquerito aos pátios de Lisboa. Anno de 1902*. Imprensa Nacional.
- MINISTÉRIO das OBRAS PÚBLICAS, COMERCIO e INDÚSTRIA, CONSELHO dos MELHORAMENTOS SANITÁRIOS (1903b). *Inquerito de salubridade das povoações mais importantes de Portugal: anno de 1903*. Imprensa Nacional.

- MONTENEGRO, Augusto Pinto (1905) *O saneamento das povoações e sua influencia na mortalidade*. Typographia Universal.
- MONTENEGRO, Augusto Pinto (1895). *Memoria sobre as aguas de Lisboa*. Lisboa: Imprensa Nacional
- PATO, João H. (2011). *História das políticas públicas de abastecimento e saneamento de águas em Portugal*. ERSAR.
- PINTO, Luís L. (1989). *Subsídios para a história do abastecimento de água à região de Lisboa*. Imprensa Nacional / EPAL.
- POLICARPO, António e FLORES, Alexandre (2016). *História da água e saneamento em Almada. 1 Das origens à criação dos Serviços Municipalizados de Água (SMA)*. Almada: Serviços Municipalizados de Água e Saneamento (SMAS).
- RIBEIRO, Carlos (1857). *Reconhecimento geológico e hidrológico dos terrenos das vizinhanças de Lisboa, com relação ao abastecimento de águas desta cidade*. Typografia da Academia Real das Sciencias.
- ROQUE, Maria Isabel (21/03/2021). “Recuperação” da Fonte dos Anjinhos no Rossio e a palavra “Lisboa” em forma de árvore azul” in *a.muse.arte*, <https://amusearte.hypotheses.org/7166>

Estado de direito e neoliberalismo: Breve introdução

Orlando Afonso

1. O conceito de Estado de Direito conheceu no decurso dos anos uma voga extraordinária ao ponto de se tornar uma obrigação constitucional (art. 2º da Constituição da República Portuguesa) e um argumento de autoridade no debate político: todo o Estado democrático que, como tal se considera, deve apresentar-se sob as cores provenientes do Estado de direito. Este aparece como um valor em si mesmo, à sombra do qual serão julgadas as virtudes da organização política. Aos próprios cidadãos se pede que respeitem os ditames do Estado de direito.
2. Mais extraordinário ainda é ter-se este conceito mundializado ganhando progressivamente o conjunto dos sistemas políticos; no entanto, esta difusão mundial é geradora de certos equívocos: o que o conceito de Estado de direito ganhou em extensão perdeu em compreensão. Nem todos os Estados que têm inscrita, máxime, na lei fundamental, a sua subordinação ao direito, interpretam este conceito de igual forma, sendo a prática política muitas vezes, directa ou indirectamente, contrária aos princípios que subjazem no conceito de Estado de direito. Também em muitos países o comportamento dos cidadãos (individual ou colectivamente considerados) está, deliberadamente ou por ignorância, à margem das exigências do Estado de direito em sede de cidadania
3. Com o desenvolvimento do conceito de Estado de direito, tradução literal da palavra Rechtsstaat, trazida para uso corrente da doutrina alemã na segunda metade do século XIX, foi-se sedimentando a ideia, por um lado, de que o poder do Estado se exerce por intermédio do direito e, por outro, que o Estado está, ele próprio, sujeito ao direito, o que comporta, para além do mais, a álea de aquele se dever subordinar às decisões de Tribunais independentes.
4. O acento tónico colocado sobre o Estado de direito no decurso da década de oitenta do século passado decorreu da passagem dos países europeus pela Segunda Grande Guerra Mundial. O Estado de direito apresenta-se como a antítese e o antídoto ao totalitarismo. Na verdade, a sua ascensão explica-se quer pela perda de confiança num Estado que não aparece somente como um

instrumento de promoção e segurança colectiva, quer pela imagem do Estado como um possível agente de opressão no tocante aos direitos e liberdades fundamentais dos indivíduos face ao Poder.

5. Com o Estado de direito pretende-se substituir o direito à força pela força do direito. Tarefa que não tem sido fácil. A força pressupõe o poder, o direito a razão, por isso, poder e direito não são sinónimos e raramente se movimentam no mesmo plano. O problema é que ao longo dos séculos e nas diversas sociedades o poder tem sido o amo e o direito o criado o mesmo é dizer, que, na maioria das vezes, o direito é o dos mais fortes.

6. A contemporaneidade ou *post modernidade*, modelando a concepção do Estado de direito, democrático, neoliberal transforma a face do poder. O processo de concentração do capital e os progressos tecnológicos determinam a transformação da propriedade privada dos meios de produção. O capital, sem fronteiras, perde o rosto (hoje nas empresas, sociedades anónimas muitas delas multinacionais, não se conhece o patrão). As novas exigências civilizacionais conduzem a actividades cada vez mais inovadoras no domínio da informática, das telecomunicações, da robótica, da domótica, dos serviços financeiros e conexos. O Estado detém um poder que lhe está orgânica e formalmente atribuído pela Constituição mas este é o reflexo de um outro poder residente numa rede capilar de grupos micrológicos de pressão que interagem quer a nível dos partidos do governo quer dos da oposição. Para deter o poder não basta ter o domínio da terra (nos regimes aristocráticos), do comércio ou indústria (nos regimes burgueses), dos meios de produção pelo proletariado (nos regimes comunistas), ou seja, não basta ser detentor dos meios económicos. No mundo do capitalismo sem face é preciso adquirir visibilidade e essa obtém-se através da apropriação ou manipulação dos meios de informação, máxime, meios de comunicação social, face visível duma sociedade de poderes invisíveis.

7. O Estado de direito vê-se hoje confrontado com o neoliberalismo. Duas ou três considerações são importantes focar: as origens do neoliberalismo são tão antigas como as da própria modernidade, mas aquele não se inscreve na continuidade do liberalismo do qual exacerbaria os valores. Pelo contrário, trata-se de uma ruptura com o liberalismo. Enquanto para o liberalismo o mercado é, tão-só, um meio económico de maximização da riqueza, o neoliberalismo caracteriza-se por uma extensão do modelo de mercado a todos os sectores da

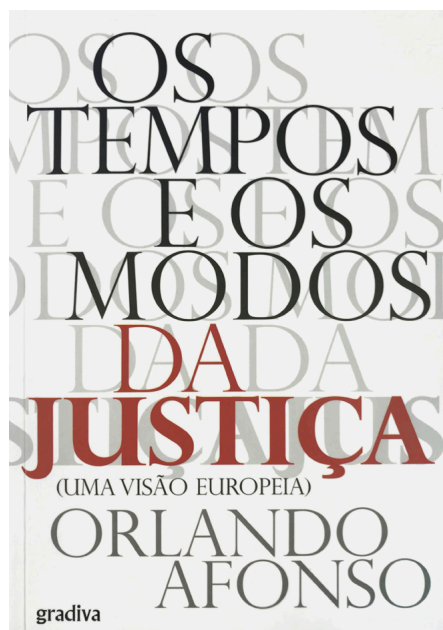
vida humana: às instituições, à justiça, ao governo. Tudo deve dar lucro ao menor custo e as instituições públicas que o não derem devem ser privatizadas. Seria de todo irreal pensar que o neoliberalismo aparece e se apresenta como um ente etéreo (um fenómeno natural) que se impõe aos indivíduos e aos Estados. Pelo contrário ele existe porque há poderes privados ou estatais que o constroem e o defendem.

8. A concepção neoliberal não é uma mera teoria económica, não é uma filosofia, não é, tão-só, uma ideologia partidária de direita pois é transversal a vários partidos, é sim uma nova visão da sociedade que redefine em profundidade o *modus vivendi* da população.

9. O direito (privado) não é mais o resultado de uma vontade geral mas o resultado das necessidades do consumidor. O direito serve apenas para coordenar a ordem espontânea dos mercados, para coordenar a actividade de pessoas de diferentes países que não partilham a mesma cultura e têm, muitas vezes, interesses divergentes. O direito serve para criar uma ordem sem projecto colectivo.

10. Para os neoliberais o Estado deve ser reduzido a um mínimo garantístico de funcionamento da economia. O que se pretende com o Estado é que este possa organizar a coexistência entre vontades livres, não submetidas a uma soberania comum ou conformadas com uma dada disciplina social, mas criando a noção de colectividade a partir do egoísmo individual, graças a um operador universal que se chama mercado e sobretudo competição.

11. A regra de direito que não deve decorrer da vontade soberana, transforma-se, nas sociedades neoliberais, numa regra de jogo. O empresário espera que a intervenção jurídica do Estado se limite a fornecer-lhe uma regra do jogo que lhe permita maximizar os lucros e as suas funções utilitárias. O direito



Capa do livro *Os Tempos e os Modos da Justiça (Uma Visão Europeia)*, de Orlando Afonso, Editora Gradiva, janeiro de 2017

aparece assim como um conjunto de regras que determinam como cada um deve jogar num jogo em que ninguém conhece o resultado.

12. O Estado de direito é, nesta concepção, um criador de regras para um jogo económico cujos parceiros são os empresários. Em tudo o mais deve ser reduzida a sua função (v.g. na segurança social, nos serviços de saúde, na justiça) já que o direito público, tributário de uma vontade política deve, para o neoliberalismo, ser reduzido ao mínimo essencial (exceptuando-se o direito penal porque necessário à segurança e à ordem).

13. O Estado de direito não é mais, nesta concepção, o guardião dos direitos humanos que perderam a sua função de escudo protector da opressão para se converterem em espada pronta para o combate no terreno da competição. Aliás para o neoliberalismo os direitos humanos são defensáveis não como valores comuns de dignidade humana mas enquanto úteis à segurança ao bem-estar e à possibilidade de os “bons” cidadãos, individualmente, orientarem as suas vidas como entenderem.

14. O neoliberalismo tem um novo vocabulário: entre outros, eficácia elevada ao pedestal de valor; domínio dos custos; indicadores de desempenho laboral; indexação de benefícios (monetários ou outros) à produtividade.

15. O neoliberalismo deduz-se da acção ou das propostas de acção e não do discurso explícito dos seus defensores.

16. A análise feita é necessariamente perfunctória dada a finalidade a que se destina. Muito mais haveria a expor, porém, penso ter dado algumas ideias base da problemática que nos propusemos tratar.

Referências

AFONSO, Orlando Viegas Martins, Poder Judicial – Independência in Dependência, Almedina, Coimbra.

GARAPON, Antoine, La raison du moindre État : le néolibéralisme et la justice. Odile Jacob.

A saúde mental na mulher: causa ou consequência?

Uma breve análise do que leva as mulheres a necessitarem de recorrer mais aos serviços relacionados com a saúde mental

Ângela Brandão¹

É por todos conhecida a situação do sistema nacional de saúde. A carência de recursos é imensa, sobretudo ao nível humano. Há falta de médicos, de enfermeiros e de outros técnicos de saúde, e os psicólogos não são exceção. A saúde mental é, neste momento, um recurso limitado a uns poucos. A maior parte das pessoas que precisa de apoio psicológico ou psicoterapia acaba por ter que recorrer a um profissional por via privada. Esta realidade exclui várias camadas sociais praticamente por completo, como por exemplo as pessoas que vivem num limiar abaixo da pobreza numa classe social baixa ou média baixa. Mesmo as classes médias, neste momento, quando recorrem um profissional na área privada, têm muitas vezes que limitar as consultas de que necessitam, ao número que conseguem suportar do ponto de vista económico, tendo, portanto, um acompanhamento abaixo daquele que seria ideal para o seu problema.

Como em muitas outras situações, a condição da mulher acaba por ser ainda pior no cenário atual. A maior parte das mulheres recebe menos dinheiro por mês do que os homens da sua mesma classe social ou laboral. Já sem falar que continua a existir um número significativo de mulheres dependentes dos seus maridos ou companheiros. Esta situação limita ainda mais o acesso à saúde mental, visto que muitas vezes o constrangimento económico é maior nas mulheres mesmo quando, do ponto de vista familiar, não existe uma limitação económica. Se existir uma dependência da mulher em relação ao seu marido ou companheiro, tendencialmente a mulher limita o acesso aos recursos, como o apoio psicológico, ao mínimo indispensável, pois muitas vezes não quer ser considerada como abusadora ou esbanjadora, relegando a sua saúde mental para último plano. Portanto são os fatores como o estigma social em relação

1 Doutora Ângela Brandão, Psicóloga Clínica e Investigadora, membro do Movimento Democrático de Mulheres. Professora na USALMA da disciplina de Temas de Neurociências.

à saúde mental ou a dependência econômica do marido ou companheiro, os que conduzem à vergonha de utilizar mais dinheiro daquele de que se acham merecedoras. Muitas mulheres, ainda nos dias de hoje, vivem em sistemas familiares patriarcais em que os diferentes tipos de violência (verbal, física, sexual, de coação, etc.) são habituais e muitas vezes nem sequer são reconhecidos como formas de violência, apesar do seu impacto nelas e no seio familiar.

Outros fatores, como terem que cuidar dos filhos ou de outros dependentes (como pais idosos ou mesmo os netos), levam a limitações de tempo e disponibilidade para receberem o apoio que necessitariam. Isto ocorre porque, apesar de que são as mulheres que normalmente estão sobrecarregadas ao nível familiar com trabalho doméstico e de cuidado, esse trabalho não é valorizado de forma adequada, nem social, nem muitas vezes, familiarmente. Mais ainda, são as mulheres as que têm a maior esperança média de vida, no entanto, são também as que auferem pensões mais baixas, sendo muitas delas pensões de sobrevivência que não permitem qualquer acesso privado ao apoio necessário. Esta situação ocorre porque os trabalhos não remunerados ou não declarados acabam por ser feitos maioritariamente por mulheres e, portanto, no final de vida são estas mesmas mulheres as que acabam por não ter as pensões que mereceriam.

Assim, torna-se bastante evidente a razão pela qual são as mulheres as mais necessitadas de apoio psicológico e de psicoterapia. As mulheres sofrem de diferentes tipos de injustiças ao nível social, económico e familiar, e como grande parte destas injustiças estão normalizadas socialmente, não são reconhecidas como tal, pela maior parte das próprias mulheres e da sociedade em geral. Elas são empurradas a conseguir um desempenho, muitas vezes acima do razoável, tanto do ponto de vista físico como emocional. Exemplo disto são os modelos de perfeição a todos os níveis que levam muitas mulheres a sentir-se desadequadas. Os modelos de perfeição física, por exemplo, conduzem a um enorme investimento de dinheiro (para “corresponder às modas”), tempo e esforço, para tentar parecer-se a esses modelos impossíveis. Em muitas ocasiões com consequências físicas graves, como a anorexia ou outros problemas de saúde derivados de uma tentativa de moldar o corpo a esses padrões impossíveis (ex. cirurgias estéticas e intervenções físicas invasivas como a utilização de botox). Os modelos de perfeição ao nível psicológico

e social, verificam-se por exemplo, quando as mulheres sentem a pressão de ter a casa imaculadamente limpa, organizada, as compras asseguradas e as refeições feitas, atendendo ao cuidado dos filhos ao nível físico e emocional, acrescentando a isso um desempenho laboral de excelência. Ao não conseguir a perfeição em todas estas vertentes, sentem-se assoberbadas e a falhar no que seria o seu “desempenho expectável”. Fica assim evidente que estas várias pressões levam a que as mulheres, no geral, tenham uma auto-estima tendencialmente mais baixa quando comparadas com os homens.

Pela exposição acima realizada pode concluir-se que grande parte dos problemas emocionais sofridos pelas mulheres são derivados da organização sociopolítica e económica em que estamos inseridos/as. Esta mesma organização social em que Portugal se insere, semelhante à de muitos países do chamado “primeiro mundo”, possui regras e soluções que estão feitas para perpetuar o sistema e não para o transformar. Assim, os problemas de saúde mental não são vistos como um sintoma da organização social em que estamos, mas sim como uma fragilidade das pessoas que os sofrem. Culpabiliza-se, desta forma, o indivíduo, desresponsabilizando totalmente a sociedade.

As respostas atuais aos problemas de saúde mental são maioritariamente a medicação. Esta medicalização é justificada ao considerar os problemas de saúde mental como patologias (doenças) à imagem e semelhança de quaisquer outros problemas médicos. As causas são procuradas no indivíduo, e em fragilidades genéticas, neurológicas ou endócrinas. Neste momento Portugal é um dos países onde se consome maior quantidade de psicotrópicos, ou seja, medicamentos desenhados para atuar ao nível mental. Nesta realidade, as mulheres são as que na sua maior parte tomam este tipo de medicamentos e as que os tomam em maior quantidade. Inclusive, chegam a ser prescritos mesmo para situações normais do ciclo de vida feminino, como a menopausa. Na realidade sociopolítica e económica em que estamos inseridos, as mulheres querem-se sossegadas e facilmente controláveis, pois elas são necessárias assim, para a perpetuação da organização atual em que estamos inseridos.

Nas crianças, esta mesma tendência também pode ser observada. Por exemplo, crianças muito ativas, que tendem a ser perturbadoras nas salas de aula, são em muitas ocasiões identificadas como tendo um problema e medicadas para esse mesmo problema, ou seja, querem-se crianças sossegadas e facilmente

controláveis. Neste exemplo, é fácil perceber como grande parte do problema não está na criança, mas sim na ausência de recursos humanos nas escolas. Uma boa parte das crianças hoje em dia a tomar medicação não necessitariam dela se existissem mais recursos humanos para apoiá-las no seu desenvolvimento sociocognitivo.

A psicologia acaba por abraçar, na maior parte dos casos, o modelo médico tradicional, aceitando que a grande parte das causas estão no indivíduo. Para além das explicações estritamente médicas, inclui outras de carácter psicológico, como por exemplo, uma baixa capacidade de resiliência ou uma dificuldade na gestão da ansiedade. Mesmo quando são consideradas explicações mais de tipo sistémico, como por exemplo, os problemas familiares na educação e cuidados ou as situações que um indivíduo sofreu em criança, elas são limitadas àquela família em particular, não havendo em geral uma leitura global e integrada do problema social. Assim, por exemplo, uma mulher que sofra de violência doméstica ou que tenha assistido a ela em criança, é uma mulher que teve “pouca sorte”, e não uma mulher que está inserida num sistema social patriarcal que ainda permite este tipo de situações e não dá o apoio necessário e adequado quando elas ocorrem. Recordemos que apesar de existirem alguns centros e associações de apoio, eles são bastante limitados do ponto de vista humano e material, sendo conseqüentemente insuficientes para apoiar as vítimas que a eles recorrem.

O mesmo sucede com as crianças. Os seus problemas são vistos como tendo uma origem maioritariamente familiar e, em muitos casos, as mães são responsabilizadas por não darem o tempo e a atenção necessária para o adequado desenvolvimento e aprendizagem de regras e valores. O apoio psicológico dado acaba em muitas ocasiões, por minorizar a verdadeira origem do problema. Tenta-se dar todo o tipo de orientações para os pais e estratégias para as crianças, para que se adaptem à situação de carência afetiva em que vivem. Hoje em dia, em muitas famílias, não há tempo para estar com as crianças. As mães e os pais necessitam ganhar dinheiro para pagar as contas de alimentação, casa, energia, etc. Os horários laborais são tão prolongados que muitos pais mal veem os seus filhos, não tendo nenhuma alternativa. As crianças acabam por ter demasiado pouco tempo com os pais, sofrendo da falta de atenção e carinho necessários, assim como em muitos casos, sofrendo

também de falta de contacto com a comunidade alargada e com a natureza, pois estão fechadas a maior parte do tempo nas suas casas, nas casas dos avós ou em instalações escolares.

Com isto não queremos negar que em alguns casos a medicação é realmente necessária, tanto nas mulheres como nas crianças, e que possa haver efetivamente situações de fragilidade genética, hormonal ou de outro tipo. O que queremos dizer é que muito mais está dependente de criar condições adequadas para as mulheres, os seus filhos e a população em geral. Muito mais depende de uma sociedade mais justa, que dê mais tempo para as relações humanas e afetivas, onde o respeito pela solidariedade e cooperação, sejam as linhas condutoras, e não a sociedade atual plena de desigualdades, em que as pessoas não têm tempo nem para as suas necessidades muitas vezes mais básicas, e cujas linhas condutoras são a competição e uma postura egoísta e individualista, que justifica a desigualdade tanto social como familiar.

Por último, é óbvio que neste momento as carências ao nível dos profissionais da psicologia são enormes, pois o apoio psicológico é necessário para se conseguir um mínimo de equilíbrio emocional no contexto sociopolítico e económico em que nos inserimos. A maioria do(a)s psicólogo(a)s tentam dar o seu melhor quando atendem as pessoas, mas o trabalho que realizam foca-se principalmente na adaptação das pessoas que atendem ao sistema sociopolítico e económico em que se encontram, pois essa é a formação que recebem. No entanto, necessitamos que estes profissionais estejam sensibilizados numa perspetiva feminista, humanista e existencial. Profissionais que permitam às pessoas compreender a realidade em que estão inseridas, que impeçam a auto-culpabilização, promovendo um espírito crítico e os valores da solidariedade e cooperação, conduzindo a uma postura mais afetiva e humana, e ajudando na transformação dessa mesma realidade, demonstrando à pessoa que tem uma parte ativa neste processo transformativo. É evidente que a transformação necessita de começar pelo próprio, mas não se basta na própria pessoa, e deve ser alargada à família e à sociedade.

Como nota final, sublinha-se que um sistema de organização dos serviços de saúde, para ser justo necessita de ser público – um Serviço Nacional de Saúde. No passado ano 2023, assistiu-se em vários países do mundo, e em especial nos países do “primeiro mundo”, a greves e reivindicações em defesa de boas

condições de trabalho e mais recursos humanos e materiais. Estas greves ocorreram mesmo em países onde o Serviço Nacional de Saúde público e para todos não existe, o que revela que as soluções para o problema que enfrentamos não está nas articulações público-privado, ou no desmantelamento do Serviço Nacional de Saúde, cedendo aos privados os serviços mais rentáveis e deixando no público aquilo que não rende. Aliás, após a pandemia verificou-se que os países mais dependentes dos serviços privados, foram os que tiveram uma pior resposta, revelada cruelmente pelo número de mortos. Assim, o que é realmente necessário é um investimento massivo no Serviço Nacional de Saúde que reverta as consequências dos cortes sistemáticos de recursos materiais e humanos que fomos obrigados a fazer pela troika em 2008, e que já se tinham iniciado mesmo antes desta. Só deste modo a resposta às nossas necessidades ao nível da saúde em geral e da saúde mental em particular, poderá melhorar.



A importância (ou não) da leitura

Jorge Rodrigues

Em tempo de pandemias, vivência única proporcionada à maioria de nós, as mesmas não nos deverão amedrontar, embora devam ser tratadas com respeito. Precisamos de as entender.

E para esse entendimento, as leituras efetuadas, sejam de autores clássicos sejam de autores contemporâneos, sejam leituras lúdicas ou de cariz técnico, seja qual for o momento no tempo em que foram efetuadas, ajudam-nos a olhar para estes fenómenos recorrentes na humanidade de uma forma distanciada, informada e construtiva. Os livros de Júlio Dinis, Eça de Queiroz e outros clássicos descrevem-nos as desigualdades sociais do seu tempo, ou seja, a “pandemia” dessas épocas!

As biografias de empreendedores e/ou influenciadores ensinam-nos que o pensamento criativo nunca é linear e o copo nem sempre está meio vazio. A história dos grandes conflitos a nível mundial leva-nos a questionar sobre as causas dos mesmos. Ou seja, aprendemos sempre!

No início deste século, em conjunto com outros colegas, inaugurámos numa instituição de ensino superior um seminário anual temático sobre responsabilidade social, transversal aos cinco cursos de licenciatura. Passados uns anos, num evento relacionado com este tema, encontrámos um antigo aluno que era o diretor responsável por implementar estas matérias na empresa onde trabalhava. Perguntámos-lhe como tinha ascendido àquele lugar. Ao que ele nos respondeu: numa reunião em que se tratava este assunto, eu era o único que tinha ouvido falar e lido sobre responsabilidade social. O administrador decidiu, logo ali, que seria eu o responsável pelo projeto!

Ainda recentemente li o terceiro evangelho do novo testamento, na bíblia católica, atribuído a Lucas, médico e discípulo de Paulo, por volta dos anos 80-90 do Séc. I. Não por questões religiosas mas por puro interesse académico para enquadrar um tópico de estudo num artigo sobre a família empresária. À luz dos conceitos contemporâneos encontro um Cristo a desempenhar o papel de revolucionário sem abrigo e sustentado pelas prostitutas. Na parábola sobre o filho pródigo, o pai decide de forma responsável e inclusiva, apesar

de o filho ter exigido a sua parte da herança ainda em vida do progenitor, rompendo com os usos e costumes da época.

Em suma, leiam!

Leiam o género de literatura que melhor vos aprouver, mas leiam!

Hoje, na sociedade de informação em que nos encontramos, holística por natureza, este será, sem dúvida, um pormenor que fará a diferença no vosso desempenho enquanto cidadãos do mundo, informados, solidários e responsáveis.

Biblioteca da Apcalmada – USALMA



Cuéle – O Pássaro Troçador

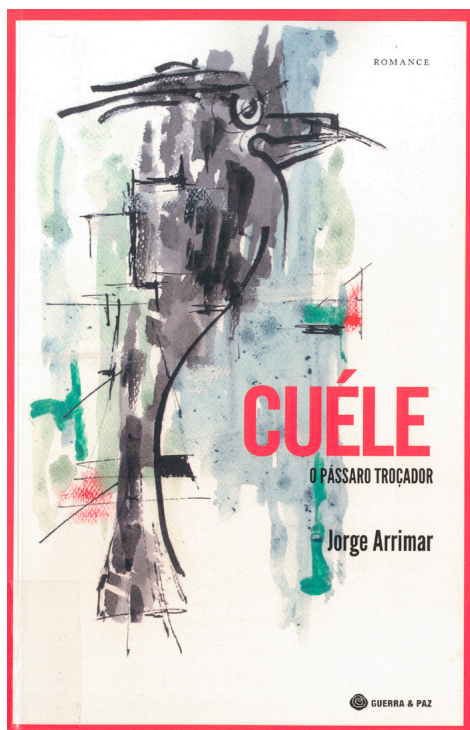
Maria Adelaide Silva

Cuéle – O Pássaro Troçador é uma obra literária que importa ler pelo prazer de conhecer e degustar as estórias, as emoções e as memórias de gente anónima a resgatar do esquecimento

A obra *Cuéle – O Pássaro Troçador*, da autoria de Jorge Arrimar, publicada em (2022), complementa a trilogia dedicada ao planalto e à memória: *O Planalto dos Pássaros* (2002), *O Planalto do Salalé* (2012), *O Planalto do Kissonde* (2013), uma saga histórica, que tem como lastro as estórias da História. Uma narrativa que atravessa e recupera as memórias dos tempos remotos de uma Angola colonial e oitocentista, em demanda de tempos de construção de uma Angola livre e independente, contemporânea.

Angola recriada simbolicamente, nas situações e personagens retratadas, em dimensões humanas, com as suas virtudes, fraquezas e defeitos, por um narrador autodiegético, personagem que, com ironia, humor e muito amor, conta a história da sua gente, contando a sua própria história feita de múltiplas e fantásticas estórias. Numa polifonia de vozes que ressoa, de modo subjetivo e redentor, no planalto da Huíla, no lugar privilegiado da Chibia, terra mater, na encruzilhada do ser a caminho de si.

Chibia, lugar de origem da narrativa que aqui se funda, se projeta e revela, em sabedoria ancestral, de cultura e progresso, para compreensão da verdadeira História, à luz dos tempos,



Capa da 1.^a edição do livro *Cuéle – O Pássaro Troçador*

por obra do sonho de homens e mulheres, cujas estórias importa resgatar ao anonimato, ao esquecimento, ao silêncio e à invisibilidade.

Uma obra eminentemente humana e mística, de extrema beleza, recriada no entretecer do tempo que se perpetua, numa fonte de inesgotável encantamento, em movimentos deleitosos, oníricos, ora de confronto e superação, ora de reinvenção e renascimento. Uma obra desenhada em promessas da alma e do corpo, em compromissos que iluminam a realidade e acordam a memória, que comungam da natureza, da estranheza, da alegria da criação, do amor e da paz, da guerra e da (in)compreensão dos homens.

Uma obra literária intemporal, universal, épica, que se desmultiplica e implica, recria e molda, reconfigurando-se, em 43 capítulos, de dimensão irregular, ao sabor da imensa e intensa trama, que se desenvolve e organiza, em três livros, autónomos e interdependentes. Comunicantes.

Acresce à obra um glossário de valor inestimável para a compreensão dos termos de origem africana e um elucidário iconográfico, álbum de gentes e culturas, revelador de existências e memórias, de tempos e lugares agigantados pela imaginação, pelo medo, pelo respeito.

Uma obra de múltiplas viagens de conhecimento e aprendizagem, que se (re) desenham, em espanto, ao sabor das estórias, que se inscrevem, nos sonhos dos homens. Estórias que buscam e afirmam, ganham e perdem sentido, nos enredos da vida inscrita em caminhos de justiça e bondade, de injustiça e maldade. Florescente a tensão no ato de experimentar viver, em nome do bem, do belo, do justo, pela paz, contra a guerra. Essa força de infinita dor que se instala e domina, assombrosa de medo, desconfiança, violência. Desumanamente. Estórias em busca de uma História humanizada, centrada nos verdadeiros obreiros, crentes num mundo em devir, que se augura feliz, como lugar de pertença, de respeito, de reconhecimento e valorização, de esperança no ser humano.

Na História há tantas estórias por contar...

Com o passado pela mão, convidamos a fazer uma travessia longa e distante, no tempo, volvido muito mais de um século, de meados do Sec. XIX a finais do Sec. XX. No princípio era a criança e o avô. A palavra. A pergunta: “quem são os homens dos retratos?”. A vontade de tornar presente o tempo passado

para preparar o tempo futuro. A criança de olhar atento, curioso, fascinada e intrigada, ávida de estórias, obtém do avô, a informação, sobre as personalidades retratadas, em destaque, no Salão do Grémio da Vila da Chibia, lugar de encontro, de cultura, de convívio, de confraternização.

O primeiro retrato – António José de Almeida, descobridor de caminhos. *Filho-do-país, cujas veias são irrigadas com o sangue misturado de África e da Europa, é um dos mais respeitados habitantes do sudoeste angolano.* O homem mais rico, do Sul de Angola, na sua época, em riquezas materiais e humanas, tendo merecido a comenda da Ordem de Cristo, pela generosidade dos serviços prestados. Magnânimo no amor. Contudo, preterido, como herói, para dar nome à Vila da Chibia, perfilhada por João de Almeida, detentora do seu nome, Vila João de Almeida.

O segundo retrato – José António Lopes, um notável e corajoso morador das Terras Altas da Huíla, homenageado com as mais altas condecorações do Estado.

Ilustres filhos da terra pela excelência do seu desempenho como cidadãos, pela sua capacidade de trabalho, pela sua energia em prol do bem comum.

Assim se ergue esta obra de arte literária, no interior da experiência do vivido e do ficcionado, num quadro de uma verosímil imaginação, com que se recria e reinventa a narrativa, sob a intervenção poderosa do narrador, onnisciente, que perscruta e assume a força transformadora e emancipatória dos verdadeiros heróis, no contexto das suas estórias, que se complexificam em sentidos de vida, de resistência, de consciência, de plenitude.

Amiúde visitado pelo Cuéle, o pássaro de canto trocista, que persegue fracassos e contradições – a história mistura-se com a ficção, fazendo da realidade apenas um ponto de partida para a literatura. Avançando por esta obra dentro, compartilhamos os caminhos traçados, a descrição da humana gente, a valorização das insondáveis estórias, conversas, sonhos, relações humanas, empreendimentos para a evolução dos tempos. Confrontamos o domínio da arte literária do autor, mestre das palavras, com as quais redefine mapas e territórios infinitos, África, Angola, Huíla, Chibia, com recurso a uma escrita de densidade poética e libertadora das gentes, através do poder criativo dos relatos emocionantes das suas vidas.

Apassionado e rendido à sua Chibia natal, na proximidade do Lubango, o autor abre e percorre caminhos que engrandecem e ressignificam a história do sudoeste angolano e dos seus obreiros, que faz questão de iluminar e resgatar. As experiências e vivências do autor, a nível pessoal e cultural, mobilizaram aprendizagens e conhecimentos linguísticos e etnográficos, investigação histórica e estudo, *in loco*, sensibilidade e visão humana, fatores inspiradores de curiosidade e amorosidade, da infância à idade adulta, da costa litoral de Moçâmedes às terras altas da Huíla. Tempo e espaço dedicados, em geografias de afetos, que perduram no imaginário do autor, exercendo um fascínio e uma necessidade de saber e conhecer nesse tempo – outro tempo, outras vontades, outros homens filhos da terra, mestiços, esquecidos, relegados, que poderiam ter chegado longe pela excelência do seu desempenho, como cidadãos, pela sua capacidade de trabalho, pela sua energia, pelo sonho de promover o bem comum. As imagens visuais e sonoras, de fantástico esplendor, constroem ambientes de beleza infinita, deixando ler e imaginar momentos de pura poesia lírica, de genial criatividade. A mãe África recria-se, na intensidade metafórica da natureza humanizada.

“Os embondeiros são, desde sempre, as sentinelas da terra, porque captam, através das suas raízes voltadas ao contrário – e que são, ao mesmo tempo, as raízes do céu – todos os gemidos de quem está quase a deixar-nos e todas as palavras de quem nos deixou. Em momentos especiais, os nossos antepassados falam pelos embondeiros. Os embondeiros dão voz a todos os assuntos extraordinários” (p. 35)

Três livros dialogantes compõem a narrativa.

Livro 1 (XVI CAPÍTULOS) – A Viagem Onírica de Nande, hamba do Cuanhama

Momento crucial na estrutura da obra, que se inaugura em demanda e ressignificação da viagem simbólica, iniciática que enuncia perturbação e premonição. Predestinação. Guerra.

Do confronto de valores universais, a viagem potencia o questionamento da História, regenera a estória dos homens, recupera a realidade, como ponto de partida significativo para valorizar a ficção. A arte literária ao serviço das grandezas e das fraquezas humanas, sublinha e exacerba as contradições, em dimensões de vida e de morte, de guerra e de paz, de vitórias e derrotas, de

construção e destruição, de amor e traição, numa impressionante odisséia que importa ressignificar, conferindo potencial aos desígnios, aos ideais, aos feitos, às obras, aos legados humanos, dignos de respeito e dever de memória.

No princípio era o verbo...

Torrentes de palavras, em estórias sentidas, resgatadas ao silêncio. Estórias fundadoras, guardadas, perdidas, desocultadas, encontradas, em recônditos caminhos da Terra. África. Sendas. Interiores. Litorais. Planaltos. Serra abaixo, Serra acima, Terras altas, Vales, Desertos, Miragens, Mar, Maresia, Mossâmedes. Humpata, Chibia, Lubango, Humbe. Chela. Chitacas e arimbos. Rios. Passarada. Árvores. Engenhos. Sementeiras. Hospitalidade. Afeições, conversas, encontros, vozes, cantos, viagens, a pé, na garupa do cavalo, debaixo da lona dum carro-bóer, no dorso dum boi-cavalo. Matas, mulolas, cachoeiras. Escola Primária que fazia tanta falta às crianças, aos meninos e meninas para estudar, aprender e preparar o progresso da terra.

O Mundo em perpétuo movimento...

Homens. Mulheres. A correr para o seu destino. Sobrevivência. Sons, harmonias da doce flauta, que pauta o quotidiano envolvente, aos sinfónicos registos de plenitude humana, que perpassam na narrativa e deixam transparecer a intensidade dos sentimentos e das emoções mais sinceras e profundas, mais íntimas e eloquentes.

No princípio era a música... o gramofone de Hangalo começa a trabalhar e a música que invade aquele espaço é a sinfonia “Heroica” de Beethoven.

Uma flauta? Uma arma de paz e não de guerra. O caçador de sons, Joaquim Vidal, vai para o Lubango. Era o ano de 1890. Não imagina os barracões em que os fundadores desta cidade viveram nos primeiros tempos! O tempo das fundações são sempre complicados... Vidal irá na coluna, até poder prosseguir a sua rota com destino à Chibia.

“Tanta terra, tanto cereal e tanto gado! Esta gente tem de ser feliz!” (p. 221)

Livro 2 (XII CAPÍTULOS) – Pelos Olhos de Minha Mãe

Um momento estruturante, essencial, poético, de pura beleza. Uma reserva inspiradora de vida simples, natural, em consciência, resistência, ressurgência.

Tanta coisa para aprender. Este é um Tempo Mãe, de busca de colo, do chão da casa, do lugar do jardim, de retorno à Terra, no abraço aos seus e às suas saudades! Eterno retorno. Eterna gratidão! Tempo de partilhar memórias, culturas, visitar estórias e poemas escritos em papel, nos canteiros e jardins, por dentro, no âmago do ser e dos seus sonhos. No roteiro das estórias, ele regressou aos caminhos da Terra. Guiado pelos olhos da sua mãe, com a sua memória, as suas recordações, as suas lembranças.

(...) *“Minha mãe, já entrei na Vila. Já? Oiço-a perguntar com emoção, como se estivesse ali comigo ... só que nunca regressou.”* (p. 181)

Próxima, na ausência, na lonjura. Aconteceu o passado ensinar o futuro a ver as coisas do presente. No olhar da sua mãe.

Havia momentos em que o brilho se apagava, no olhar dela, porque os seus olhos *“se tinham revirado para dentro, para as memórias, que guardava, como um tesouro”* (p. 181)

“Em que é que nós falhamos, mãe?” (p. 181)

“Minha mãe recorda-se de muita coisa, é uma contadora de estórias, de estórias vividas” (p. 182)

“Até nos irmos embora, quando a guerra era como uma epidemia, como uma doença sem cura... A partir desses dias, passámos a fugir do medo, uns para ali, outros para lá, outros para sítio nenhum... Uma fuga para sítio nenhum!” (p. 182–3)

Livro 3 (XII CAPÍTULOS) – Colombola

“A guerra e a sobrevivência. Era muito difícil conseguir ter raiva e, ao mesmo tempo ter uma história comum” (p. 374)

Finalmente, o fim da guerra. A fome da paz, a fome da terra, a fome da onganda, a fome dos tempos de abundância, a fome da família, a fome dos bois.

“A guerra nunca deixa de andar por dentro da gente, dos seus bois” (p. 392)

“Há-de nascer de novo o micondó | belo, imperfeito, no centro do quintal” (p. 392)

“Nesse momento, um pássaro pousa no mamoeiro e começa a cantar. É um Cuéle!” (p. 394)

O rio Tchimpumpunhime o rio Luppolo e o Cunene correm para mar...

Cuéle, o pássaro troçador, permite confrontar o passado para nos concentrarmos no presente e no futuro.

Uma obra que comunga da necessidade de compreensão, de fraternidade, de esperança.

“E ali ficamos, minutos sem fim, a degustar os quitutes, as estórias, as emoções, as saudades, as memórias, enquanto no mamoeiro se ouve o canto do Cuéle” (p. 198)

“Um Cuéle faz-se ouvir no cimo duma mangueira, cortando o silêncio com o seu cântico. Desta vez, direi que o senti menos trocista. Talvez...” (p. 202)

Enredados de estórias que iluminam a humanidade.

Lições de vida, de vidas. Lições de experiências seculares, que podem e devem ser úteis a cada um, para interrogar a sua própria vida, para encontrar a sua própria essência, no contexto da complexidade humana.

II – Atividades

Alimentação saudável: Dieta Mediterrânica¹

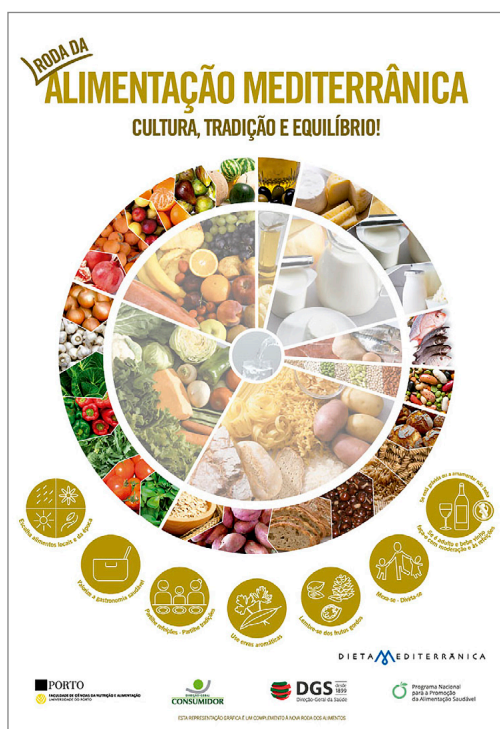
Cristina Santana²

Desde 1977, em Portugal, é utilizada a Roda dos Alimentos como guia alimentar para uma alimentação saudável, com as seguintes características:

- completa, recomendando que se comam alimentos de cada grupo da roda e se beba água diariamente;
- equilibrada, recomendando que se coma em maior quantidade os alimentos dos grupos de maior dimensão e em menor quantidade os alimentos de menor dimensão;
- variada, recomendando alimentos diferentes dentro de cada grupo da roda, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.

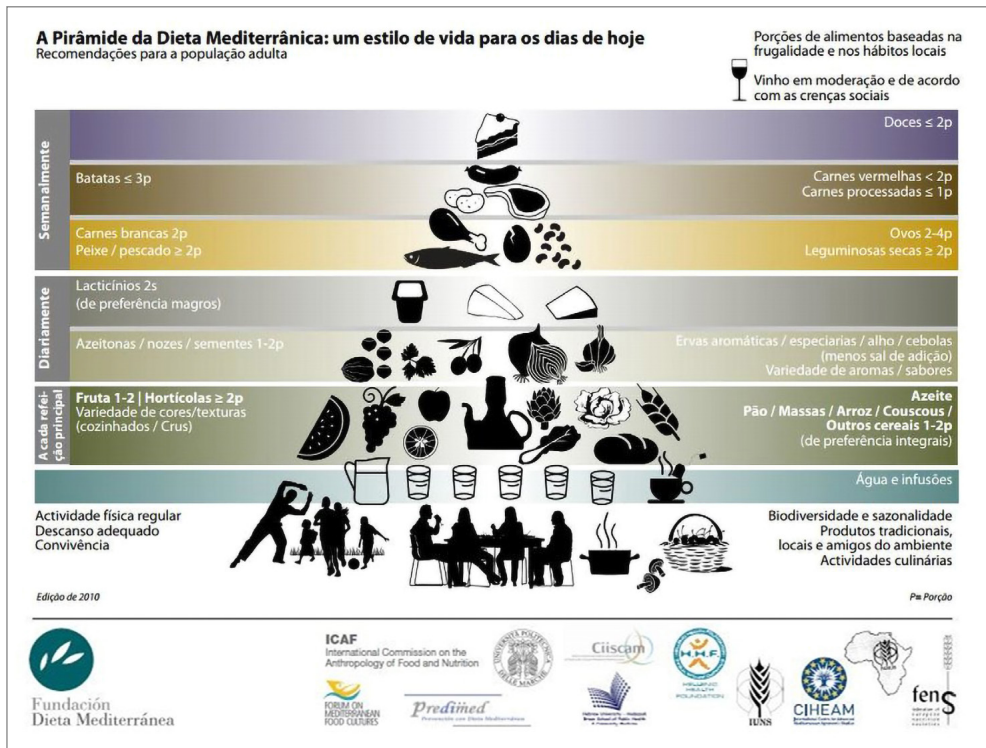
Atualmente, a Roda dos Alimentos ou Roda da Alimentação Mediterrânica, tendo em conta a cultura, a tradição e o equilíbrio, inclui diversos princípios sobre o estilo de vida saudável, associados à dieta mediterrânica, não só ao nível das recomendações alimentares como também das porções a consumir. Reforça que a dimensão de cada área da roda representa o peso que cada grupo deve ter na alimentação diária. A linha exterior da roda dá ênfase aos alimentos mediterrânicos de cada grupo.

A Pirâmide da Dieta Mediterrânica, à semelhança da Roda, assenta nos



1 Resumo da apresentação do dia 17 de maio 2023

2 Enfermeira na Unidade de Cuidados na Comunidade de Almada (UCC)



princípios de um estilo de vida saudável, em que se privilegia o consumo de alimentos dos diversos grupos, dando especial importância às proporções e à frequência da sua ingestão, mas também enfatiza a atividade física diária, a convivialidade, a utilização de alimentos tradicionais e da época, confeccionados através de práticas culinárias simples e frugais, assentando, assim, numa base de sustentabilidade.

Na base da pirâmide surgem os alimentos de origem vegetal, que fornecem um conjunto alargado de nutrientes que ajudam a regular e a proteger o organismo, proporcionando um bem-estar geral.

Nos patamares superiores concentram-se os alimentos que devem ser consumidos em menor quantidade e frequência, surgindo também aqueles que devem apenas ser consumidos de forma ocasional ou em festividades.

A Dieta Mediterrânica teve origem nos países banhados pelo Mar Mediterrâneo ou que por eles são influenciados e é reconhecida pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade, desde 4 de dezembro de 2013.

A palavra “dieta” deriva do termo grego “diaita” que significa estilo de vida equilibrado

A dieta mediterrânea é exatamente um estilo de vida baseado na diversidade e caracterizada por:

- confeções culinárias simples, tendo na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados, as caldeiradas, os estufados;
- elevado consumo de produtos vegetais, em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas;
- consumo de produtos frescos, pouco processados e locais, respeitando a sazonalidade;
- utilização do azeite como principal fonte de gordura – composto por ácidos gordos monoinsaturados, vitamina E e beta carotenos, que lhe confere propriedades cardio-protetoras; resiste a temperaturas altas pelo que será a gordura eleita para os cozinhados e temperos;
- consumo moderado de laticínios – ricos em proteínas, vitaminas e minerais como o cálcio e o fósforo essenciais para a saúde óssea, dar preferência aos produtos lácteos com baixo teor de gordura (magros), como forma de reduzir a fonte de gordura de origem animal;
- utilização de ervas aromáticas para tempero – são benéficas para a saúde, conferem sabor e permitem diminuir a quantidade adicionado do sal;
- consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas;
- consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas principais refeições;
- água como principal bebida ao longo do dia – a hidratação é fundamental para a manutenção do equilíbrio do organismo; as infusões (tília, limão, camomila, cidreira, etc.) sem adição de açúcar são boas formas de complementar a ingestão de água;
- convívio à mesa e fazer as refeições em família ou entre amigos;
- prática de atividade física diária.

E ainda por:

- programar as refeições para a semana e elaborar uma lista de compras adequada de forma a ter os alimentos mais saudáveis à disposição. Planejar, em casa, as refeições para o dia alimentar;
- planejar cinco a seis refeições diárias completas, variadas e equilibradas (pequeno almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar, ceia) de acordo com o horário do dia;
- definir horários regulares com intervalos de cerca de três horas entre refeições;
- elaborar pratos simples, coloridos e saborosos;
- planejar ementa completa e variada;
- elaborar o número de porções de acordo com o grupo etário.

É também importante ter em conta hábitos de sono saudáveis. Respeitar as horas de descanso e de sono é essencial para o bom funcionamento do organismo e determinante para a saúde, desenvolvimento e desempenho intelectual. Manter uma rotina consistente da hora de deitar, num ambiente de calma e segurança, evitando estímulos como a utilização de equipamento eletrónicos.

Ao adotarmos uma alimentação saudável, obtemos os nutrientes, presentes nos alimentos, fundamentais para o metabolismo orgânico e indispensáveis para o crescimento, desenvolvimento e manutenção das funções vitais do nosso organismo, e conseqüentemente, para a boa manutenção da saúde.

Os nutrientes dividem-se em:

- Macronutrientes, os que estão presentes em grande quantidade nos alimentos, como é o caso dos Hidratos de Carbono, Proteínas e Lípidos ou Gorduras;
- Micronutrientes, os que estão presentes em pequenas quantidades, como os Minerais e as Vitaminas.

É relevante ter em atenção que:

- as gorduras não são todas iguais;

- gorduras saudáveis – o azeite, gordura de eleição da Dieta Mediterrânica, e as gorduras essenciais polinsaturadas ómega-3 e ómega-6, que encontramos nos peixes gordos, nos frutos oleaginosos e sementes, devem fazer parte da dieta diária;
- gorduras prejudiciais – a gordura saturada animal, presente na carne, sobretudo nas carnes vermelhas, nas peles dos animais e nos enchidos, as gorduras hidrogenadas ou trans, que resultam de processos industriais, e que encontramos em muitos produtos embalados (processados), estão associadas ao aumento do colesterol LDL e dos triglicéridos pelo que devemos evitar o seu consumo;
- é necessário:
 - diminuir o consumo de açúcar, sobretudo o adicionado que é aquele que não existe naturalmente nos alimentos e que é adicionado por nós ou pela indústria;
 - diminuir o consumo de sal; o seu consumo excessivo está diretamente associado a uma maior prevalência de doenças como a hipertensão, doenças cardiovasculares e renais.

Para fazer escolhas saudáveis, utilizar o Semáforo Nutricional.

Este sistema associa um código de três cores, semelhante a um semáforo de trânsito, à percentagem de DR (Dose de Referência) para quatro nutrientes específicos: gordura, gordura saturada, açúcar e sal, tendo em conta a dose de alimento.

No momento de adquirir, convém comparar a informação presente no rótulo do alimento ou bebida, por 100g ou 100ml, respetivamente, com a informação disponibilizada no descodificador de rótulos, relativamente a gordura, gordura saturada, açúcares e sal, para uma opção saudável.

Deve optar-se por alimentos e bebidas com nutrientes maioritariamente na categoria verde, moderar aqueles com um ou mais nutrientes na categoria amarela e evitar aqueles com um ou mais nutrientes na categoria vermelha.

A interpretação dos rótulos dos alimentos é um aspeto fundamental.

O rótulo é uma espécie de “bilhete de identidade” de todos os produtos alimentares embalados. Fornece informações necessárias para que cada um

de nós fique a conhecer o produto e faça escolhas alimentares conscientes. É composto por informações de carácter obrigatório e outras que são opcionais.

Na leitura do Rótulo, é importante, entre outros:

- informação nutricional;
- lista de ingredientes;
- prazo de validade;
- condições de conservação.

É importante refletir também sobre a importância de:

- observar a apresentação, aspecto, conservação e acondicionamentos dos alimentos, no momento de os adquirirmos;
- ter em atenção que a frequência com que se compram os alimentos depende, essencialmente, da sua durabilidade;
- não esquecer os cuidados a ter após realizar as compras.

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		ALIMENTOS por 100g			
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL	
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g	
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g	
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos	

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS		BEBIDAS por 100ml			
	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL	
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g	
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g	
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos	

Mais informações consulte www.alimentacaosaudavel.dgs.pt

Fontes:

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO (APN). Disponível em <https://www.apn.org.pt/ebooks.php>

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável 2022-2030. Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2022. Disponível: https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2022/10/PNPAS2022_2030_VF.pdf

Crónica Geral de Espanha de 1344

Edite Prada e Júlia Carrapo

A prosa medieval anterior a Fernão Lopes é um dos temas trabalhados na disciplina que as autoras do presente texto oferecem à comunidade da USALMA, intitulada Cantigando: viajar pela Idade Média.

Importa referir que os textos que têm sido analisados apresentam características um pouco distintas das que se encontram num texto que obedeça à metodologia da investigação científica mais recente.

Neles encontramos uma mistura assaz interessante de temas religiosos, profanos, míticos, históricos, ficcionais... Indicação confusa do tempo e difícil separação entre ficção e realidade, sobretudo nos textos que pretendem ilustrar os tempos primordiais.

A glosa não era encarada como falta de rigor, sendo comum integrar por completo textos considerados relevantes sem qualquer referência às fontes.

É, também, comum fazer recuar o tempo «histórico» aos tempos bíblicos, confundidos por vezes com passagens da mitologia pagã.

Ilustra-se mais abaixo com alguns excertos retirados da *Crónica Geral de Espanha de 1344*, um documento com mais de 800 capítulos de tamanho irregular que conta a História da Península Ibérica – Espanha no título não se refere ao país vizinho, mas à designação que os romanos atribuíam à PI: Hispania.

A *Crónica Geral de Espanha de 1344*, escrita em galego-português, tem uma história conturbada, como outros textos seus contemporâneos, não tendo chegado aos nossos dias o original, escrito por D. Pedro, Conde de Barcelos, mas sim cópias posteriores: uma tradução para castelhano de 1400; uma cópia em galego-português de 1419 e uma outra cópia mais tardia que tem acrescentadas informações relativas ao reinado de D. Afonso V.

O exemplar que é seguido nos estudos que fomos consultando – que têm no professor Lindley Cintra o grande sistematizador, mantendo uma visão geral que facilita a compreensão do texto e do seu tempo – é o de 1419, que se encontra na Biblioteca da Academia das Ciências de Lisboa.



Crónica Geral de Espanha de 1344, manuscrito da Academia das Ciências de Lisboa, fólio 158 verso

Começa o texto com um prólogo, onde se justifica a produção do documento e se discriminam os objetivos e a estrutura da obra.

A história propriamente dita, ainda que pouco rigorosa no início, começa com Noé a quem são atribuídos os primeiros cinco livros da Bíblia e a cujos descendentes é associada a construção da torre que a tradição preservou descrita como Torre de Babel, aquela onde Deus misturou as linguagens e as vontades dos homens...

Descreve-se igualmente como os descendentes de Noé teriam povoado a terra habitável e conhecida, claro! Fala-se abundantemente de Hércules, da sua passagem pela Península Ibérica e dos seus feitos por estas bandas.

Gostaríamos de realçar que muitas das características da economia da narrativa que continuamos a valorizar hoje em dia são claramente identificáveis na *Crónica Geral de Espanha* (a adaptação ao português de hoje é nossa):

«Estes nomes foram postos a cada uma destas partes por certas razões, das quais não queremos falar para não alongar a história.» (cap. III)

Encontramos também a orientação do leitor e preparação do texto seguinte:

«E, para que mais certamente vos contemos quantas terras houve, convém que digamos primeiramente como é a Europa e quantas outras terras se encerram nela.»

Vamos terminar ilustrando de que modo o humano e o divino se confundem, num trecho da meninice do herói Hércules, em Tebas:

«E este terceiro Hércules foi de grande linhagem, pois foi filho do rei Júpiter e de Alcmena, mulher de Anfitrião. E o rei Júpiter deu-o a criar ao rei Euristeu. E isto fez ele por conselho de dona Juno, sua mulher, que queria grande mal a Hércules porque era seu enteado. Esta dona Juno, havia uma contenda com o rei Euristeu que era seu vizinho, por causa de uma pouca de terra que ele reclamava, pois situava-se na divisão dos dois reinos. E ela deixou-lha para ele criar aquele moço.»

Importa, em abono da verdade, salientar que, à medida que os eventos narrados se situam em datas mais próximas da produção do texto, se verifica um maior rigor na apresentação dos factos.

Escritora Isabela Figueiredo: um encontro especial

Edite Condeixa

Na primeira aula de Escritores Almadenses do ano letivo, quando se discutia o programa e se apresentavam sugestões, uma das alunas sugeriu a abordagem do livro *A Gorda*, da escritora Isabela Figueiredo.

Este nome era desconhecido para a maioria de nós. Trata-se duma escritora radicada em Almada, onde vive e tem trabalhado como professora, sendo, portanto, uma escritora almadense.

A sugestão foi aceite e quando, passado um tempo, tivemos o primeiro contacto com a obra, numa aula, foi um entusiasmo estrondoso, com comentários muito favoráveis e de grande satisfação.

Ao longo do ano as aulas sobre *A Gorda* foram muito agradáveis para todas, pois a escritora tem um estilo inovador, com muito realismo e transmite sempre uma grande emoção. Aborda temas íntimos numa linguagem dura, mas usando sempre a ironia. E um humanismo invulgar.

Ficamos encantadas com a obra. O cardeal poeta José Tolentino Mendonça considerou-a “imperdível”, no jornal Expresso, de 7-1-2017.

Ainda tivemos uma sensibilização às duas outras obras da autora: *Caderno de Memórias* e *Um Cão no Meio do Caminho*, onde o leitor fica preso às características do estilo já apontadas.

Convidámos a escritora para um encontro aberto na USALMA, a que ela acedeu desde o início, embora o seu calendário de deslocações ao estrangeiro e pelo país, só o tenha permitido no final do 3.º Período.

O encontro ocorreu no dia 25 de maio de 2023, pelas 14h30, na sala polivalente.

A sessão iniciou-se com a intervenção institucional da Diretora da USALMA, prof. Domitila Cardoso.



Cartaz de divulgação do Encontro com a escritora

Seguiu-se o poema de boas vindas “Tributo à USALMA”, lido com toda a alma pela autora, prof. Rosa Lajas, da disciplina de Poesia Viva.

Foi então apresentado um excelente *power point* sobre a biografia da escritora pela prof. Edite Prada, da disciplina de Língua e Cultura Portuguesa e que muito contribuiu para o êxito da sessão.

No prólogo da intervenção da turma de Escritores Almadenses assistimos a um pequeno filme com o quarteto Tomanik, a interpretar a maravilhosa Ária na Corda Sol, de João Sebastião Bach. Foi um momento de grande beleza e elevação espiritual. Esta é uma das várias referências musicais, que surgem ao longo da obra *A Gorda*.

Uma representação da turma fez finalmente uma breve apresentação da obra estudada, onde se destacou uma leitura dialogada entre as personagens mãe e filha, que foi muito apreciada pelo público presente.

Chegou finalmente o momento mais esperado: a intervenção da escritora Isabela Figueiredo. Falou-nos sobre a obra e referências biográficas contex-

tualizadas. Por vezes aconteceu diálogo com o público, tendo a escritora revelado sempre uma grande franqueza, simpatia, realismo, emoção, ironia e humanismo. Foram momentos inesquecíveis com uma escritora com um discurso muito pessoal, muito próprio, diferente do habitual e que continua a encantar públicos muito diversos, como se constata pelos inúmeros convites e participações pela Europa, Brasil e pelo país, conforme os meios de comunicação têm continuado a documentar com muita frequência. E as reedições da sua obra sucedem-se a um ritmo assinalável.

No final da sessão Isabela Figueiredo foi muito aplaudida e bastantes pessoas do público se dirigiram diretamente a ela. Tivemos pessoas alheias à USALMA, que muito agradeceram a possibilidade deste contacto com a escritora.

Depois dos autógrafos foram as despedidas calorosas. Todos saímos da sala mais enriquecidos e com a alma cheia.

Termino com uma citação da obra *A Gorda* (p. 81): “Há pessoas que aparecem na nossa vida por uma porta que se abre, inesperada. Vieram, talvez, possibilitar que conhecêssemos alguém que nos levou a um encontro especial, a alguém que ficou. Não há no mundo explicação para a entrada e saída de transeuntes e utentes pelas vidas uns dos outros.”

O encontro com a escritora Isabela Figueiredo foi “um encontro especial” e “foi alguém que ficou.”



Fotografias da sessão realizada na USALMA

Mentorias Intergeracionais

Domitila Cardoso

As mentorias intergeracionais referem-se ao processo de troca de conhecimentos, competências e experiências entre pessoas de diferentes gerações.

Envolvem uma pessoa mais experiente e com mais idade (o mentor) que orienta alguém com menos experiência e com menos idade (o mentorando). As mentorias intergeracionais enfatizam o intercâmbio de perspectivas entre diferentes gerações.

Ao juntar pessoas de diferentes idades, as mentorias intergeracionais estimulam um ambiente de trabalho mais diversificado e inclusivo o que pode ajudar a quebrar estereótipos geracionais e a promover um melhor entendimento mútuo.

As mentorias intergeracionais facilitam a transferência de conhecimento entre gerações. Os mais velhos podem partilhar a sua experiência e conhecimentos específicos, enquanto os mais novos podem mostrar, por exemplo, novas perspectivas e competências digitais atualizadas.

As mentorias intergeracionais podem constituir-se uma oportunidade para o desenvolvimento mútuo, estimular o crescimento pessoal e profissional e promover uma cultura de aprendizagem contínua e o respeito mútuo.

Um programa/projeto de mentoria procura que o mentor oriente e aconselhe um mentorando, num ambiente de interajuda e através da realização de encontros regulares.

É crucial que a relação entre mentor e mentorando seja de confiança e respeito. A mentoria é uma parceria entre duas pessoas baseada no compromisso, confiança mútua e respeito.

A mentoria corresponde a um processo de aprendizagem e desenvolvimento pessoal com acompanhamento, onde se promove a transferência de conhecimentos e competências do mentor para o mentorando. O Dicionário Priberam da Língua Portuguesa define o mentorando como “o que ou quem é guiado ou aconselhado por um mentor, com vista a adquirir conhecimentos, experiência ou competências.”

Tanto o mentor como o mentorando crescem durante o processo de mentoria, através da partilha de experiências e do conhecimento transmitido.

Os mentorandos podem adquirir uma aprendizagem enriquecedora com a experiência do seu mentor, podendo reforçar competências e estabelecer ligações com profissionais com um reconhecido percurso profissional.

Em síntese, a mentoria pode ser considerada uma forma de apadrinhamento.

No âmbito da pandemia, o Ministério da Educação deu orientações às escolas para a organização do ano letivo 2020/2021, onde se previa a implementação de planos capazes de fazer face aos diversos cenários que pudessem vir a ocorrer. Nessas orientações surge o programa de mentoria. Este programa identifica os alunos que, em cada escola, se disponibilizam para apoiar os seus pares acompanhando-os, designadamente, no desenvolvimento das aprendizagens, esclarecimento de dúvidas, na integração escolar, na preparação para os momentos de avaliação e em outras atividades conducentes à melhoria dos resultados escolares.

Em Almada, e por opção municipal, desenvolveu-se uma experiência de mentoria tendo por referência o adulto mentor, integrado num projeto de envelhecimento ativo e orientado para o apoio ao desenvolvimento de competências pessoais e sociais nas crianças de modo a contribuir para um percurso escolar de sucesso.

Os objetivos específicos a definir para um programa de mentoria variam de aluno para aluno, mas, habitualmente, focam-se nos seguintes campos de ação: rendimento escolar; motivação; relações interpessoais; comportamento e autoestima.

O projeto de Mentorias Intergeracionais pretende, com a figura do mentor, envolver os membros mais velhos da comunidade, intervindo de forma direta e individual com crianças que estejam a experimentar situações de insucesso, uma vez que estas experiências negativas, numa fase precoce do trajeto escolar, contribuem decisivamente para o desenvolvimento de crenças de autoeficácia negativas dirigidas à escola.

Os mentores que integram o projeto devem:

- Ter formação académica na área da docência ou equivalente;



Brochura realizada pela equipa do projeto e editada pela Câmara Municipal de Almada

- Prestar apoio ao nível da organização e apoio ao estudo aos alunos sinalizados pelas escolas.
- Articular com os docentes titulares de turma e pais, definindo objetivos e estratégias de intervenção conjuntas;
- Efetuar a marcação das sessões e o registo de assiduidade e participação dos alunos nas mesmas.

No projeto-piloto que decorreu em 2021/2022 os professores selecionados pela Universidade Sénior de Almada, para além dos critérios atrás enunciados, são docentes aposentados e desenvolveram a atividade de mentoria em regime de voluntariado.

O trabalho realizado foi orientado para o desenvolvimento de competências sociais. Foram abordados temas centrados na afetividade, amizade, respeito mútuo e solidariedade.

Considerou-se que seria importante a criação de um registo de observação, onde estivesse escrito o que se observou. As mentoras realizaram registos diários das atividades desenvolvidas e registos finais de avaliação.

Foi solicitado ao mentorando/aluno que, através da autoavaliação, tomasse consciência do que aprendeu e das suas dificuldades.

Ao longo do projeto houve uma monitorização de forma a melhorar o desempenho dos mentorandos.

A avaliação final foi feita no fim do ano letivo, com base nas sessões, nos instrumentos de recolha e no registo das evidências.

Conclui-se que os alunos apoiados foram muito recetivos às atividades propostas pelas mentoras, estabelecendo-se uma relação socio-afetiva, levando a um desenvolvimento quer ao nível pedagógico e emocional, quer ao nível de promoção de autonomia e de autoestima. O projeto contribuiu para um reforço das aprendizagens e todos os alunos que beneficiaram, transitaram de ano.

Da experiência salientam-se alguns aspetos que podem ser melhorados em ações futuras:

- Fazer uma apresentação do projeto à comunidade educativa;
- Haver maior interação entre o mentor e o professor titular de turma;
- Realizar a mentoria em horário letivo.
- Melhorar a monitorização do projeto;
- Aplicar questionários aos encarregados de educação, mentores e docentes titulares envolvidos, para a avaliação do programa de mentoria;
- Realizar menção pública e entregar diplomas aos mentores e mentorandos.

Webgrafia

How to Be an Effective Mentor: Best Practices Workshop. Disponível em: <http://www.mentoringstandard.com/wp-content/uploads/2015/09/TechWomen-Mentoring-Training-Sep-2015.pdf>. Acesso em: 24, fevereiro, 2024.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, *Orientações para a organização do ano letivo 2020/2021*. Disponível em <https://apoioescolas.dge.mec.pt/documento/orientacoes-para-organizacao-do-ano-letivo-20202021>. Acesso em: 24, fevereiro, 2024.

REDE INDUCAR, *Educação Não-Formal para uma infância real*. 2015. Disponível em: https://issuu.com/mediateca_inducar/docs/educacao_ao-formal_para_uma_infancia Acesso em: 24, fevereiro, 2024.

III – A nossa língua

Notas sobre a história da língua no concelho de Almada: à volta do nome Caparica

Carlos Rocha¹

Qual será o interesse de andar a rebuscar na origem dos nomes de lugar? Para uns quantos, é como descobrir, de repente, no sótão lá de casa um objeto que andava perdido e que passou a ter função. É dar com uma carta perdida há décadas, há séculos no meio das páginas de um calhamaço igualmente respeitável, a trazer-nos ecos que, de repente, dão novo sentido à história e à visão do presente. Mas, no fundo, e sem metáforas, é uma forma de tomar consciência do património que se tem.

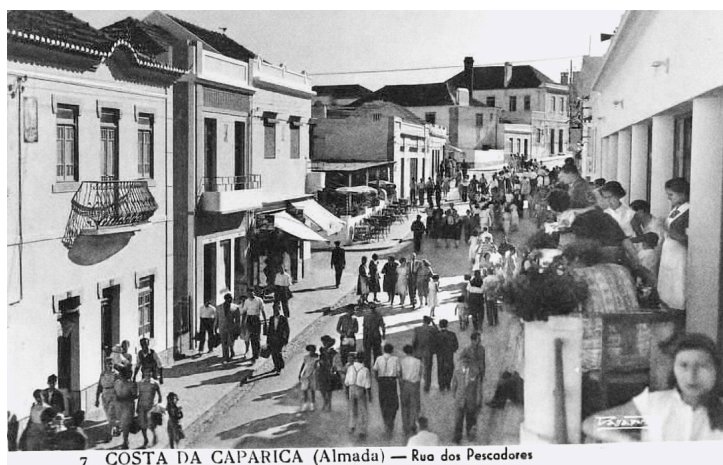
A verdade é que, com os topónimos, acontece muitas vezes o que ocorre com uma bela história de família que, apesar de muito bem contada, recheada de pormenores pitorescos, vem a revelar-se falsa. No caso dos topónimos, a essa explicação mais antiga – às vezes são várias... – não falta encanto; trata-se até de narrativas que valem por si próprias, que se integram numa área do comportamento humano coletivo mas inconsciente, a que se chama por vezes o “imaginário popular”.

Existe outra maneira de olhar para esses nomes, talvez menos favorável a visões fantásticas, mas muito exigente na elaboração de hipóteses, mobilizando igual poder de imaginação para as formular quando a documentação escasseia e relacioná-las com o passado local, feito por antigas comunidades tantas vezes detentoras de uma ou mais línguas. Nesta perspetiva, continua aliciante e desafiador o conhecido caso de *Caparica*, topónimo a que a tradição associa a lenda da “capa rica”, que, entre as suas variantes, tem aquela segundo a qual o nome do lugar se deve a uma capa que dissimulava dobrões de ouro. Contudo, as primeiras atestações da forma *Caparica* nada apontam que sacie a sedução do vil metal e, portanto, não são de molde a corroborar a lenda. Mais prudente é considerar que topónimo terá origem apelativa, isto é, terá evoluído do nome dado a um determinado traço paisagístico ou produto agrícola que

1 Coordenador executivo do site Ciberdúvidas.

permitia identificar um lugar. Sendo assim, pode pensar-se que *Caparica* terá que ver com outros topónimos que ostentam o radical *capar-*, direta ou indiretamente em conexão com o latim *capparis*, *capparides*,² que significa o mesmo que *alcaparra*.³ Talvez também alusivos à existência de alcaparras ou alcaparreiras contam-se os casos de *Caparide* (Cascais), *Caparrosa* (Fundão, Mortágua, Tondela) ou *Capareiros* (Viana do Castelo). A afinidade com a toponímia da Galiza leva a enumerar nomes como *Capareiros* (homónimo do que se localiza no distrito de Viana do Castelo), *Capariña* e (talvez) *Cáparo*.

Esta é uma brevíssima enumeração que levanta questões, a mais fundamental sendo a de não se excluir a probabilidade de a sequência *capar-* partilhada por estes nomes redundar num simples caso de homonímia que esconde formas com origens muito diferentes. Por outro lado, não se percebe como as alcaparras ou as alcaparreiras poderiam ser económica ou paisagisticamente relevantes de modo a motivarem a toponimização de morfemas a elas alusivos. Além disso, a palavra latina mencionada é mais conhecida como termo científico, do que propriamente como vocábulo de antanho. São pontos a tratar num próximo suplemento a este artigo.



7 COSTA DA CAPARICA (Almada) — Rua dos Pescadores

- 2 Trata-se da latinização do grego *kápparis*, *eós*, com o mesmo sentido. A forma latina, sob a configuração radical *caparid-*, tornou-se mais usual a partir do século XVIII, formando termos botânicos como *caparidácea*, *caparídea*, ou *caparidínea* (cf. Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa).
- 3 Alcaparra é um dos muitos arabismos do português, como indica o elemento *al-*. Contudo, a sequência *caparr-* não esconde a alta probabilidade de alcaparra constituir um híbrido que associa o árabe a um radical greco-latino.

Em Português nos (des)entendemos

Edite Prada

O presente texto tem como pressuposto que a comunicação pode ser dificultada por diversas situações relacionadas com erros cometidos ou com a interpretação dada ao que se ouve ou lê e que é condicionada pelo conhecimento que cada um de nós tem do mundo que o cerca, influenciado, por sua vez, pelas situações que experimentamos ao longo da vida, quer em família, quer no trabalho ou no mundo académico.

A – Erros cometidos

Como referido acima, um dos aspetos que pode dificultar a comunicação tem que ver com erros cometidos pelos falantes que vão influenciar a forma como o ouvinte, ou leitor, recebe a mensagem. Todavia, todos os falantes cometem erros quer na escrita, quer na oralidade, por diversas razões. Abordamos brevemente três aspetos que podem originar incorreções:

- 1 – Áreas cinzentas da língua;
- 2 – Cansaço, ou stress;
- 3 – Aprendizagem pouco cimentada.

1 – Áreas cinzentas da língua

A língua está em constante mudança e nem sempre se consegue perceber o ponto exato em que determinado aspeto se situa. Por outro lado, as regras que vão sendo aprendidas permitem, em determinadas situações, uma utilização que pode parecer dúbia. Ilustra-se com alguns exemplos.

– O plural de monossílabos terminados em -l varia em algumas palavras sem que esse facto impeça a comunicação, podendo, todavia, dificultar a forma como o recetor da mensagem a interpreta. Deixam-se alguns exemplos meramente ilustrativos:

- cal – cais/cales
- mal – males
- sal – sais

vil – vis
mel – méis/meles
sol – sóis
sul – suis

Por vezes verifica-se que, quando existem dois plurais distintos para a mesma palavra, a variação é regional, ocorrendo em cada região apenas uma forma. Os aspetos subsequentes apresentam, igualmente, uma variação regional.

– Quatro sibilantes – A língua portuguesa é rica na ocorrência de registos regionais não sancionados pela norma padrão, como a ocorrência das quatro sibilantes, havendo pronúncia distinta para palavras como *casa*, e *vaza*, ou *massa* e *maça*. Importa referir que os falantes que utilizam as quatro sibilantes têm a vida facilitada no momento de aprender a ortografia das palavras.

– A troca do B pelo V (por vezes fala-se na inexistência do V em certas regiões...), que conduz à pronúncia semelhante da consoante inicial de palavras como **V**ento e **B**ento. Se, nas sibilantes, a sua pronúncia é facilitadora na ortografia, tal não se verifica neste caso.

– Uso do clítico *se* na primeira pessoa do plural – Algumas zonas do país usam, na oralidade, o clítico **se** de forma generalizada, em todas as pessoas, com claro destaque da primeira pessoa do plural, em que, em vez de «nos» se usa, repetimos, na oralidade, o *se*, correspondente à terceira pessoa. Nessas zonas é possível ouvir a frase «Vamos-se embora.» em vez da norma «Vamos-nos embora.»

– Verbo *haver* – Também no verbo *haver* é possível identificar utilizações que a norma padrão não sanciona. Frases como «Vocês hadem ver.» em vez de «Vocês hão de ver.» ouvem-se em algumas regiões. A frase «Haviam muitos carros no parque.» em que o verbo *haver* é usado no sentido de existir assume uma forma plural que a norma padrão não reconhece como correta, recomendando o uso do singular, como em «Havia muitos carros no parque.»

– A variação constante da língua gera situações em que uma estrutura que está a sofrer alterações seja sentida como incorreta em todas as formas em que ocorra, embora por falantes distintos. Por exemplo, a norma preconiza que quando se usa o advérbio *bem* no superlativo se use *melhor* em vez de *mais bem*. Aponta como exceção o uso do advérbio com participios passados, em

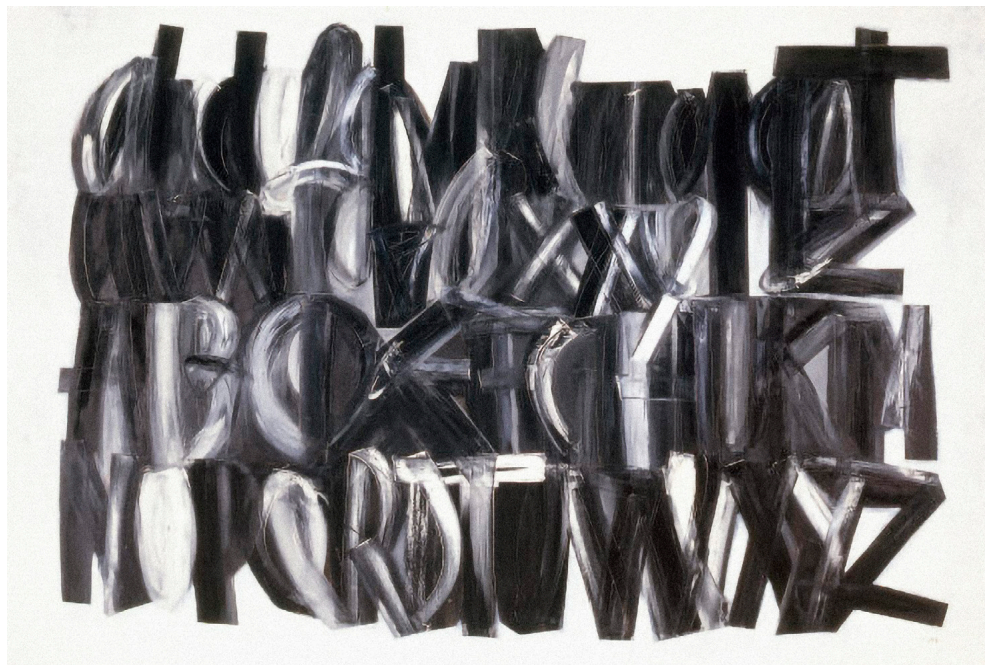
que recomenda o uso da forma analítica: *o mais bem feito*; *o mais bem escrito*. Acontece que, talvez pela frequência com que a forma *classificado* é usada no desporto, o particípio passado da primeira conjugação está a assumir a regra geral, deixando, paulatinamente, de se recorrer à exceção. Encontramos, assim, expressões como *o melhor classificado* (em vez de *o mais bem classificado*) com tanta frequência que no momento atual da evolução dessa expressão é já impossível garantir, tendo em conta o uso, qual é a forma correta. Se nos ativermos à norma padrão registada nas gramáticas, a expressão *o melhor classificado* continua a ser considerada a correta. Se tivermos em conta o uso, e partindo de estudos feitos, estamos numa fase em que o uso é quase igual para ambas as estruturas o que faz com que todos estejam certos, ou todos possam ser considerados como errados.

– Outro aspeto em que a língua está em mudança prende-se com a perda da noção de caso nos pronomes pessoais. Perante a pergunta «– Viste a Maria?», poderemos obter como resposta a expressão defendida pela norma padrão «– Vi-a ontem.», mas poderemos igualmente obter «Vi ela ontem.» ou mesmo «Vi-lhe ontem.». Por vezes pensamos que este tipo de ocorrências só acontece em situações marginais, mas se estivermos atentos até talvez nos ouçamos a dizer algo deste tipo, como aconteceu ao Presidente da República Cavaco Silva quando disse: «Foi muito importante ouvir ele [o Presidente da ONU] cumprimentar-me em português.» *In: Antena 1 (24-9-2008)*

Lembremos que, na evolução do latim para o português, se perdeu, na generalidade, a noção de caso, que se manteve nos pronomes pessoais forma de complemento com o acusativo (mais evidente na terceira pessoa: o, a, os, as) e com o dativo (com relevo para a terceira pessoa: lhe, lhes).

2 – Cansaço ou stress

Qualquer falante que tenha convivido em criança com um dos aspetos referidos acima como regionalismos pode, se se sentir pressionado ou se estiver muito cansado, utilizar de forma intuitiva expressões que lhe são familiares e que a norma padrão não aceita. A troca do V pelo B; a frase «Haviam carros no parque.»; ou «Vamos se embora.» podem ser ditas de forma impensada em situações de comunicação em que se espera o cumprimento da norma. Como evitar essas ocorrências? É difícil. No entanto quanto mais consciente



Alfabeto 1, de João Vieira. Centro de Arte Moderna. Disponível em: https://gulbenkian.pt/cam/works_cam/alfabeto-i-139256/ (acesso: 28-03-2024)

o falante estiver da possibilidade deste tipo de ocorrências, mas atento estará e melhor poderá evitar deslizes.

3 – Aprendizagem pouco cimentada

Muitas vezes confrontamo-nos com frases que, claramente, não respeitam a norma padrão, e nas quais se verifica um potencial desconhecimento de algumas regras da gramática preconizadas pela norma. O domínio da língua tal como o de outras áreas do saber não é absoluto e pode sempre ser melhorado. É certo que a língua se aprende em casa, com a família e amigos ou na escola logo desde o pré-escolar, onde as histórias contadas ou ouvidas têm uma grande importância na aquisição intuitiva das estruturas frásicas e do vocabulário. Mas também é certo que há especificidades da língua que têm de ser adquiridas de forma expressa e orientada pelo que o estudo e a atenção ao uso da língua, escrito ou oral, deve ser constante. Tenhamos em conta que, em alguns contextos sociais nos quais poderemos ocasionalmente integrar-nos, esse aspeto pode ser muito relevante.

B – Interpretação dada ao que se ouve ou lê

Qualquer situação de comunicação verbal conduz à produção de uma mensagem sujeita a um conjunto de regras que não são exatamente iguais na oralidade e na escrita, mas que podem condicionar a receção da mensagem, ou seja a interpretação que lhe vai ser dada e que poderá determinar a reacção do ouvinte, ou ouvintes, ou do leitor. Por outro lado, mesmo na oralidade, há diversos níveis de rigor e de complexidade. Uma comunicação feita numa conferência será diferente de uma conversa à mesa do café com um grupo de amigos. Porque a oralidade está mais sujeita à situação de comunicação contextual, centrar-nos-emos nas características de um texto escrito.

As qualidades de um texto

Mais do que o texto oral, espontâneo, ainda que passível de regulação e controlo, o texto escrito é fruto de uma convenção que procura representar o discurso oral e que envolve mecanismos complexos no âmbito da motricidade fina. Para além disso, quando se escreve, é preciso ter em conta que a pessoa que vai ler o texto não está, em princípio, no mesmo local que o emissor, sendo necessário dar pormenores de contexto que seriam dispensáveis numa conversa. Também a expressividade se perde, embora possa ser, parcialmente, recuperada por alguns sinais que auxiliam a escrita, como os sinais de pontuação e outros.

Diremos, assim, que um texto, para ser merecedor desse título, deve preencher um conjunto de requisitos. Falemos do que poderíamos chamar os três C da escrita: Coerência, Coesão e Clareza.

Coerência

Um texto escrito remete sempre para uma dada realidade e deve, perante os que o lerem e que conhecem realidades semelhantes à que o texto representa, veicular “verdade” através de referência a locais, tempo e atitudes que possam ser identificadas e reconhecidas como próprias dessa realidade. Dizem Olívia e Eunice Figueiredo, no *Dicionário Prático para o Estudo do Português: Da Língua aos Discursos*, Lisboa, Asa, 2003, que

«A coerência é um princípio de homogeneidade que diz respeito ao sentido global do texto, dado a partir do conhecimento do mundo dos interlocutores, do modo como transmitem esse conhecimento e das inferências que fazem»
p. 79.

As mesmas autoras apontam vários princípios aplicados na coerência:

- **repetição**, que vai permitir retomar e explorar uma ideia já apresentada;
- **progressão**, que permite que a ação e o tempo avancem com a escrita;
- **relevância**, ou seja, a seleção de um conjunto lexical pertinente e orientador;
- **inferência**, que permite a cada interlocutor deduzir aspetos que não estão explicitamente referidos.

Quando não há coerência, acontece o absurdo, ou a anedota, como pode interpretar-se no texto abaixo, que regista um comportamento incomum e, por isso, pode ser interpretado como absurdo, por relatar uma situação sentida como estranha, com base no conhecimento que o potencial leitor tem do mundo que o rodeia:

À noite, a Maria veio ter comigo e perguntou-me se eu queria casar-me com ela. Eu respondi que tanto se me dava e que poderíamos casar, se ela quisesse.

Ela quis então saber se eu a amava, e eu respondi, como já fizera uma vez, que isso não tinha qualquer significado, mas que, sem dúvida, eu não a amava. “Porque casar comigo então?” – disse ela. Eu expliquei-lhe que isso não tinha nenhuma importância e que, se ela o desejava, poderíamos casar. Aliás, fora ela a fazer o pedido e eu limitava-me a dizer que sim.

Camus, *L'Étranger* (Trad. Edite Prada)

Não se pense, todavia, que a comunicação oral, ou oralizante, não contém igualmente o seu acervo de situações que poderão ser interpretadas como incoerentes, se analisadas do ponto de vista metalinguístico. A revista *SuperInteressante* publicou há tempos um artigo abordando situações de comunicação que, retiradas do seu contexto específico, se tornam cómicas, como a frase:

1 – Às quartas, lavagem e cortes de cabeça a metade do preço.

Refira-se que, pelo conhecimento que temos do mundo, percebemos que o que se corta não é a cabeça, mas o cabelo e não interpretamos *ipsis verbis* o que está escrito e que a ser levado à letra veicula uma mensagem no mínimo estranha.

Coesão

Se um texto tem que ser coerente face ao mundo real, tem que ser igualmente coeso no seu interior. A forma como se retoma uma ideia anterior, ou como se progride no texto implica o recurso a várias técnicas que permitem ao leitor não perder o fio à meada no interior da escrita.

Repare-se na frase (2):

(2) É de lá que provêm estas interferências que estão a tentar ser solucionadas.

Esta frase foi pronunciada num noticiário, inserida numa notícia relacionada com uma avaria. A forma como a informação chega ao ouvinte veicula, em sentido estrito e através de uma personificação, a ideia de que as interferências se autorregulam, como se não houvesse a necessidade de uma intervenção humana. Porém, as interferências não tentam solucionar-se. Alguém está a solucioná-las. Assim, o mais adequado, para eliminar o ruído provocado pelo recurso à personificação, seria dizer algo como:

(2.1) É de lá que provêm estas interferências que estão a ser solucionadas.

A receção de um texto é facilitada quando o vocabulário é adequado e as frases estão articuladas de forma a veicularem a ideia que se pretende fazer passar; os tempos verbais permitem identificar o tempo que se está a descrever ou contar. Os pronomes e os advérbios também ajudam a construir uma realidade credível, assim como as conjunções, que contribuem para uma eficaz interligação das frases. Isso não acontece na frase: Na frase (3):

(3) Apesar do trabalho realizado, os atletas estão prontos para enfrentar as provas.

In TV2, Remate, 24/7/2001, 22H30

A locução concessiva *apesar de* leva o leitor a preparar-se para encontrar um contraste entre o trabalho desenvolvido e o resultado obtido. Porém, não é essa a mensagem que passa. Não se identifica um contraste, mas sim uma consequência (melhor, uma relação de causa *trabalho realizado* e

efeito *estão prontos para enfrentar as provas*, o que faz com que a locução usada não seja a adequada para a mensagem a veicular. Com efeito, não é *apesar do* trabalho realizado, mas *graças ao* trabalho realizado, que os atletas estão prontos.

(3.1) Graças ao trabalho realizado, os atletas estão prontos para enfrentar as provas.

Clareza

A escrita pressupõe a aprendizagem de processos linguísticos, cognitivos, socioculturais e pragmáticos, que proporcionem o domínio dos recursos e das normas da língua adequados a cada tipo de texto e a cada mensagem. Para se tornar claro, um texto ganha com a utilização de vocabulário acessível, ainda que diversificado. Os períodos curtos e a ordem das palavras contribuem para a clareza da mensagem veiculada. Também a ordem por que ocorrem as palavras, ou grupos de palavras, pode ser relevante. Ilustramos pela negativa:

(4) – [Manuel António Pina] Foi jornalista do *Jornal de Notícias* durante 30 anos, onde começou a trabalhar em 1971 quando ainda cumpria o serviço militar através de um concurso.

Público online, 19.10.2012

O texto foi escrito no dia do falecimento do jornalista e escritor e muito provavelmente a emoção ou a rapidez necessária (exigida mesmo!) a um texto deste tipo pode deixar passar falhas que, de outro modo mais ponderado, não passariam. Da forma como a mensagem chega ao leitor dir-se-ia que o concurso referido se associa ao serviço militar e não ao ingresso no *Jornal de Notícias*. O texto seria mais eficaz com a mudança de posição, ou ordem, da expressão «através de um concurso»:

(4.1) Foi jornalista do *Jornal de Notícias* durante 30 anos, onde começou a trabalhar em 1971, através de um concurso, quando ainda cumpria o serviço militar.

Conclusão

O uso comum da língua está, pois, sujeito a uma aprendizagem constante e a um grande cuidado, pois o falante, ou escritor pode estar sujeito a falhas que, potencialmente, podem dificultar a interpretação do que é dito ou escrito. Além disso, num texto quer oral, quer escrito, demasiados pormenores ou informação em excesso podem levar o ouvinte, ou leitor a perder-se e a desinteressar-se.

Bibliografia

- FIGUEIREDO, Olívia e Eunice (2003). *Dicionário Prático para o Estudo do Português: da Língua aos Discursos*, Lisboa, Asa
- PERES, João Andrade e MÓIA, Telmo (2003). *Áreas críticas da língua portuguesa*, Lisboa, Caminho
- RAPOSO, Eduardo Buzagalo Paiva et ali (2021) *Gramática do Português*, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian

A revista *Memórias e Futuro* divulga textos que ilustram a vida da Associação de Professores do Concelho de Almada – Apcalmada e da Universidade Sénior de Almada – USALMA, constituindo-se como um documento relevante para o conhecimento da instituição e do serviço que esta presta à comunidade em que se insere.

