

# Realidades

## Terapia Ocupacional

### As memórias de Cinfães do Douro



Na minha infância tive o privilégio de viver no campo: o campo das regas; das juntas de vacas, dos rebanhos de ovelhas. Mas também o campo do Natal em família; da Páscoa com cabrito assado em forno tradicional; ou pão quente a sair do forno...

Quando já era adolescente aprendi a andar de bicicleta, com amigos que pastavam vacas perto da Serra de Montemuro. A estrada era inclinada e sinuosa e dei muitos

trambolhões; mas nunca esqueci essas minhas cabriolas e os amigos que me acompanhavam!

Felizmente, tenho uma família muito grande; e por isso é um prazer quando vou à província. Só para visitar parentes no mesmo concelho levo uns três dias!

E no final tenho sempre as sensações do aroma a pinheiro e eucalipto que bordejam a casa dos meus tios na qual costume ficar...

### Saudades

Socalcos que descem das colinas  
Fertilidade que frutifica as vindimas  
Alto Douro meu parente  
Quem te visita, volta contente!

### Douro revisitado

Vida simples, rústica e campestre  
Há sempre quem por lá investe  
Sejam ingleses, holandeses ou alemães  
Na minha terra que o Douro reveste e que se chama Cinfães!

José Pereira

## Realidades

Setembro 2019

### Nesta edição:

Cinfães do Douro	1
Campo de Ourique	2
Caminhada	3
As Avenidas Novas	3
Coimbra	4
Porto velho	5
Lobito	6
Montreal (PT)	7
Montreal (EN)	8
Regiões	8
Entrevista: Maria de Jesus Vale	9
Poema Metafísico sobre o Tempo que Passa	11
A vida tem os seus altos e baixos (PT)	12
Life has it's ups and downs ((EN)	13
Vergílio António Ferreira	13
Júlio Dinis	14
Miguel Torga	14
Banda Coldplay	15
Zeca da Banga	15
Ajuste de Contas (filme)	16
Anedota	16
Cartoon	17

## Campo de Ourique

O bairro Campo de Ourique é um bairro histórico da cidade de Lisboa, repleto de lojas, restaurantes, parques, jardins, comércio tradicional e moderno, escolas, igrejas, monumentos, enfim... Um bairro muito movimentado e dinâmico, em constante modificação mas sem perder a sua essência.

As reabilitações urbanas e requalificações dos últimos 20 anos têm mudado bastante o bairro, mas o mesmo não perdeu a sua identidade. As zonas mais problemáticas e degradadas do bairro tiveram uma resposta eficaz para solucionar os problemas graves e duradouros, que se arrastavam há décadas, sem um aparente fim à vista, e com a qual a população tinha que conviver no seu quotidiano (refiro-me ao início dos anos 80 e meados dos anos 90). Após uma resposta exemplar aos diversos problemas, muitos deles complexos, com que o bairro de Campo de Ourique se deparava, foi evidente o sentimento de segurança, paz e a restaura-

ção da harmonia social após um período nefasto que se foi arrastando por demasiado tempo. Consequentemente, tomou proporções cada vez maiores, mas que, hoje em dia, as soluções encontradas para resolver as turbulências vivadas em tempos são apontadas como casos de sucesso, exemplares e um modelo a seguir. Um caso de referência é o infame e notório Casal Ventoso (que é internacionalmente apontado como modelo exemplar para resolver problemas semelhantes nas mais diversas partes do mundo).

Actualmente Campo de Ourique é um dos bairros mais cobijados de Lisboa.

Caminhos improvisados, em terra batida ou em alcatrão mal aplicado, anteriormente ao abandono, estão hoje com uma “cara” nova, completamente irreconhecíveis em alguns casos. Posteriormente às intervenções é evidente que todo o investimento feito no bairro valeu a pena e que dignificou um magnífico lugar que efecti-

vamente merecia essa atenção, ambição e empenho.

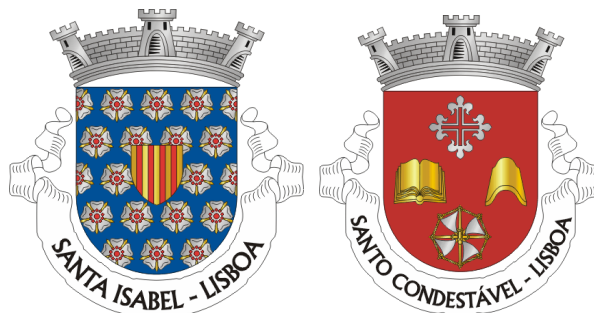
Terrenos que em tempos estavam ao abandono, abrigavam delinquência e degeneração social, estão hoje arborizados e ganharam uma nova utilidade. É possível ver-se pessoas deitadas na relva a ler, jovens a jogar à bola, famílias sentadas em bancos a aproveitar o bom tempo e idosos a socializar uns com os outros. Diariamente muitos desfrutam do espaço, finalmente condigno. É utilizado regularmente para lazer e demonstra que uma mudança relativamente pequena pode ter um impacto significativo na qualidade de vida das pessoas.

Casas já em estado avançado de degradação - já irrecuperáveis - foram demolidas e as pessoas que habitavam as mesmas foram realojadas em bairros sociais (no final dos anos 90) que tinham sido recentemente construídos para esse propósito, com o intuito de proporcionar mais dignidade e qualidade de vida aos seus novos habitantes.

Em síntese: Campo de Ourique está diferente, melhor, recuperado, revitalizado e dignificado. E é hoje, orgulhosamente, um dos melhores bairros da cidade de Lisboa.

Deixo aqui uma lista de algumas atracções turísticas que o bairro tem para oferecer:

- Basílica da estrela
- Mercado de Campo de Ourique
- Centro comercial das Amoreiras (pode apreciar a vista em 360°)
- Jardim da Estrela
- Cemitério dos Prazeres
- Jardim da Parada
- Aqueduto das Águas Livres
- Casa do Fernando Pessoa



João Meneses

## Caminhada



Parti de Alvalade, Avenida de Roma, virei à direita na Avenida da Igreja, virei à esquerda no Campo Grande.

Segui em frente até à Avenida da República. No Saldanha desci a Fontes Pereira de Melo. No Marquês de Pombal desci a Avenida da Liberdade. Subi ao Chiado e parei para fumar um cigarro!

Desci a Rua do Alecrim até ao Cais de Sodré, isto tudo sempre a pé.

Segui até Santos e percorri a Rua das Janelas Verdes. Atravessei Alcântara e cheguei à *LX Factory*, mas que grande caminhada!

Carlos De Carvalho Antunes

## As Avenidas Novas



Nasci em Lisboa a 18 de Julho de 1954.

Vivi no Areeiro 40 anos e vivo há 24 em Alvalade.

As Avenidas Novas foram construídas antes dos anos 50 e são um produto relevante do Estado Novo. Ficaram conhecidas pelo português suave.

O plano de construção da praça do Areeiro remonta a finais de 30.

Além do Areeiro, a Avenida João XXI, a praça de Londres e a avenida de Roma são zonas de um mercado cosmopolitismo, onde existem cafés, restaurantes entre outros géneros de comércio.

Já não existe no Areeiro uma linha de eléctricos que funcionava há décadas atrás.

Francisco Costa

## Distrito de Coimbra



Coimbra *OTE (Ordem Militar da Torre e Espada do Valor, Lealdade e Mérito)* é uma cidade portuguesa, a capital do distrito de Coimbra situada na província da Beira Litoral, região Centro, Sub-Região do baixo Mondego, com 105842 habitantes (2011).

Coimbra é uma Cidade Universitária, onde fica situada a Universidade de Coimbra, das mais antigas da Europa e das maiores de Portugal, fundada em 1290 como Estudo Geral de Português por D. Dinis.

Das cidades mais antigas do País, foi a capital de Portugal antes de Lisboa, até 1255.

Na História recente, os estudantes da Universidade de Coimbra tiveram um papel importante na defesa dos valores da Liberdade e Democracia frente ao Estado Novo.

A minha terra natal é na vila Góis, no distrito de Coimbra, onde nasci a 10/09/1959.

Situado na Beira Litoral, região das Beiras, Sub-região do Pinhal Norte.

Góis é sede de um município com 263,30 Km<sup>2</sup> e tem cerca de 4260 habitantes dividido em 4 freguesias. É limitado a norte pelo município de Arganil, a leste pela Pampilhosa da Serra, sudoeste por Pedrogão Grande e Castanheira de Pera, a oeste pela Lousã e a noroeste por Vila Nova de Poiares.

Município onde predomina a agricultura e a pecuária, no vasto pinhal pascentavam rebanhos de ovelhas e cabras e na minha juventude era divertido para quem vem de Lisboa passar férias.

Do milho faziam a broa, por sua vez alimentavam os ani-

mais; havia também o queijo de cabra e de ovelha, das hortas colhia-se os legumes frescos: era uma agricultura de subsistência.

As suas serras e aldeias de xisto são maravilhosas e tem ainda o rio Ceira com belas praias fluviais.

Temos ainda a gastronomia, onde os destaques vão para chanfana, cabrito no forno a lenha, a broa de milho recheada com carne e cebola, também conhecida como merenda e ainda tem uma vasta cozinha com os mais diferentes paladares: carne, peixes, sopas, mel e licores, toda esta oferta com produtos locais.

Depois de degustarem estes pratos podem dormir numa bela casa de xisto com a natureza envolvente.



## Porto velho



Situado no norte do Brasil, com clima tropical húmido, a maior parte do ano tem um calor que chega a 40°.

A cidade possui várias hidroeléctricas e espaços verdes representando a agro-pecuária bovina e a agricultura. Tendo em vista o grande comércio de carnes em geral, e a criação de pastos para atender a grande demanda em questão.

Há também uma grande mine-

ração do ouro, havendo uma disputa pelas riquezas dessa prática. Mais a fundo conhecemos a estrada mais famosa da cidade, a estrada de ferro de madeira, Mamoré construída pelos próprios cidadãos e indo ao encontro da natureza. Todavia ainda carece de um turismo mais estruturado devido à corrupção instalada na prefeitura da própria cidade impossibilitando que a actividade seja

mais activa.

Já no interior de Porto Velho temos alguns sítios dedicados ao lazer, como por exemplo: hotéis, fazendas com passeios a cavalo, idas ao calha, que é um mergulho nas águas naturais, e outras actividades de recreação, sendo essas actividades que se tem para fazer.

Além da grande recepção dos rondonienses com aqueles que chegam à cidade pela primeira vez.

## Lobito



A cidade do Lobito fica no centro/sul de Angola e foi fundada em 1913.

Banhada pelo oceano Atlântico, é uma cidade com clima quente e pouco húmido devido ao facto de ter uma linda restinga.

Embora a capital da província seja Benguela, é no Lobito que quase tudo acontece: desde os famosos Carnavais do Lobito até à entusiástica corrida de S. Silvestre (no final do ano). As famosas praias de Angola estão no Lobito.

Como cartão-de-visita de Angola, a cidade do Lobito é bonita, elegante e as suas gentes alegres e bem-dispostas.

Os Kamutangras (nome pelo qual são conhecidos os naturais do Lobito) são gente alegre que gosta de viver com alegria e boa disposição.

Lobito é essencialmente uma

cidade portuária. A importância do porto liga-se também aos caminhos-de-ferro de Benguela (CFB), pois permitem o escoamento de mercadorias da RDA (antigo Zaire) e da Zâmbia.

As principais indústrias são: a indústria do sal (Salinas) e a indústria do petróleo.

É, pois, uma cidade virada para o mar com as suas gentes alegres. Por altura do carnaval é com grande entusiasmo que se manifestam grandes grupos musicais, de dança e de representação.

No meu tempo de infância eu ia passar as férias grandes ao Lobito a casa da minha avó materna.

Era um tempo de brincadeiras e traquinices. A casa da minha avó ficava no Bairro da Canata, um bairro típico.

Havia miúdos na rua a vender

petróleo em pequenas garrafas de Cuca, a venderem doces de ginguba e pão. Ao fim da tarde, ouviam-se pregoesas a chamar os clientes para comprar peixe frito, amontoado em largas bacias.

Eu gostava imenso de passar as férias na casa da minha avó, pois parecia que o tempo voava: jogava à bola, jogava matraquilhos e outras brincadeiras de infância.

Lobito é hoje uma cidade muito dinâmica com o seu caminho-de-ferro cada vez mais operacional, o seu porto a aumentar de ano para ano, o escoamento de mercadorias e a conclusão da refinaria de Sonamet.

Está garantido um crescimento exponencial para a cidade do Lobito.

## Montreal



(PT) Montreal, na província de Quebec, onde se fala francês e inglês, é onde nasci. É uma cidade onde os francófonos queriam independência para ter uma cultura diferente do resto do Canadá onde se fala principalmente inglês. Em Montreal existe “Le Vieu Montreal” onde se come cozinha francesa tradicional e onde existe um prazer de viver por parte das pessoas desta cidade e desta província.

Hoje em dia, Montreal é cheio de pessoas de todo o mundo; árabes, chineses paquistaneses, japoneses, indianos entre outros.

Montreal tem também uma rua que é composta, de norte a sul, por diferentes comunidades, como italianos, gregos, portugueses, polacos etc. Onde se come comida tradicional e se lê jornais dos respectivos países. Onde se vê expostas as diversas bandeiras nacionais dos imigrantes dos vários países

que compõem a comunidade, e outros aspectos culturais como as suas músicas, festivais etc. Montreal é uma cidade cosmopolita onde se fala várias línguas e onde as diferentes nacionalidades se vestem com os trajes que se vestiriam nos seus países de origem. Todas as pessoas são também obrigadas a saber falar francês e todos os anúncios, obrigatoriamente, têm que ser, igualmente, que utilizar o francês por primazia. Depois há o inglês, que também é utilizado, mas como segunda língua. Em tempos até havia uma “polícia de língua” que vigiavam para verificar que as regras linguísticas eram seguidas.

Em Junho e Julho há um grande festival de Jazz onde actuam artistas de todo o mundo. Há concertos pagos e outros grátis. A banda de Montreal é cheia de vida, o ambiente é muito parecido com o do Chiado ou do Bairro Alto.

A maior adversidade em Mon-

treál é o inverno, a temperatura pode atingir os -30°C com muita neve à mistura.

Para quem não faz desportos de Inverno os dias são muito curtos.

O dia acaba praticamente às 16h. O horário de trabalho é das 09:00 às 16:00 e todos, após a hora laboral, tenta chegar a casa cedo para jantar às 18:00. Deitar cedo também faz parte da rotina dos Montreal, por volta das 22:00, para se levantarem “frescos” às 06:30/07:10. Ninguém chega atrasado ao trabalho porque a pontualidade é muito importante. Lá é valorizada produtividade com apenas um intervalo ao meio-dia para almoçar. Não há muita conversa como é bastante habitual nos países latinos onde as pessoas chegam muitas vezes atrasadas, falam com regularidade no local de trabalho, durante o horário laboral e acabam por sair do trabalho muito tarde.



## Montreal (Versão inglesa resumida)

(EN) Montreal, in the province of Quebec, is an Island in Canada where they speak both French and English. It is located in the eastern part of Canada, and where is the winter temperatures are cold as  $-30^{\circ}\text{C}$  or less. Montrealers have a comfortable standard of living as the employment rate is very low and average salary is around 1,100€ plus.

The francophone wanted independence because they have a culture that is quite different

from the rest of English-speaking Canada, but since the various referendums for separation the Quebecois have decided to stay with Canada.

Montreal has an area called "Le Viex Montreal", where you can eat traditional French food at very reasonable prices nowadays, Montreal is quite cosmopolitan. There are immigrants from Saudi Arabia, China, Japan, India, Pakistan, etc.

Where is a street in Montreal that goes from North to South,

where there is an Italian community, Greek, Portuguese, Polish, etc. And where one can eat traditional food from those countries, read newspapers, see their respective flags, listen to their music and partake in festivities everyone in Montreal is obliged to speak French as the first language and all advertisement have to first be in French and then in English. At one point there was a language police to make sure that those laws were being allowed.

Richard Lavita

## Regiões



Escrever sobre regiões  
Não é tarefa fácil  
Será uma questão de opiniões  
Ou de ter uma caneta ágil?

Todas têm o seu encanto  
É muito difícil decidir  
Qual o melhor recanto  
Que está por descobrir?

A escrever sobre Lisboa  
Seria muito suspeito  
Pois acho-a uma região boa  
Que me traz calor ao peito

A brasa à sua sardinha  
Todos a vão puxar  
Qual será a região, minha?!  
É o que tenho de me interrogar

Carlos De Carvalho Antunes



## **Entrevista à Maria de Jesus Vale**

### **Monitora de culinária da Terapia Ocupacional**

Este jornal tem como temática as regiões de origem ou que sejam significativas para os nossos jornalistas, por isso esta entrevista baseia-se no mesmo assunto.

#### **1 - Qual a terra que nasceu? Em que ano?**

Casais de Revelhos (Abrantes, Santarém) em 1961.

#### **2- Pode descrever-nos como era a sua terra, na altura da sua infância (50 anos atrás)?**

Era uma aldeia com poucas pessoas, casas térreas, nada de prédios altos, vivendas. Tinha uma ribeira que enchia no inverno, onde lavávamos a roupa. Carregávamos as mantas de inverno e tudo o resto em cima do burro. Estes dias eram dias que eu apreciava imenso, eram divertidos porque fazíamos piqueniques e brincávamos.

A maioria das pessoas tinha a sua horta onde cultivavam para si próprias. Tinha duas escolas primárias. Não tínhamos electricidade, a luz era proveniente de um candeeiro a petróleo.

#### **3 - Quanto tempo viveu nela?**

Até aos 18 anos.

#### **4- Teve algum acontecimento que a marcasse todo esse tempo na aldeia?**

Tinha uma colega e amiga que morreu ainda muito jovem (com 13, 14 anos) com um problema de coração. Foi complicado na altura porque éramos muito novos quando isso aconteceu.

#### **5 - Como era o seu quotidiano na aldeia e havia muitos animais?**

Tínhamos galinhas, coelhos, uma borrega, um burro e porcos. Os porcos eram para nós consumimos e havia raposas que de vez em quando comiam as galinhas.

Íamos para a escola o dia inteiro. Às vezes íamos ajudar os meus pais na horta e eu gostava muito quando era a altura da vindima.

#### **6- Como eram as brincadeiras da aldeia e os seus costumes?**

Jogávamos à apanhada, escondidas, pião... Festejávamos a Páscoa e havia as festas no mês de Agosto na minha aldeia e nas aldeias à volta (ainda hoje adoro ir!). Chegávamos a andar 18 quilómetros a pé porque ainda ninguém tinha carro. Havia uma colectividade que patrocinava os bailes e os carnavais. Havia um rancho folclórico onde eu dancei na minha adolescência. Já o cinema só havia em Abrantes, e por não haver transportes, era mais difícil ir.

#### **7- As relações com os vizinhos eram boas?**

Sim, sim. Não existia criminalidade, as portas até ficavam abertas!

#### **8- Qual a gastronomia típica da sua aldeia?**

Da região existem as tigeladas, fios de ovos, broas de mel e café, o borrego cozido em dias de festa. Tínhamos umas arcas grandes, onde as carnes eram todas salgadas depois da matança do porco, porque não tínhamos frigorífico.

#### **9- Qual é o clima na aldeia?**

Sempre muito calor e muito frio. Muito calor no verão e muito frio no inverno.

#### **10- Sabemos que trabalha no CHPL em Lisboa e portanto vive na cidade. Qual e há quantos anos?**

Vivo em Odivelas, vim para cá com 18. Tenho 59, portanto vim para cá há 41 anos.

#### **11 - Como foi o processo de adaptação da cidade e como é que a sua família a acompanhou nesse processo?**

Sim, foi uma mudança bastante grande e acho que foi muito diferente. Vim sozinha, mas tive a ajuda de um irmão e da minha cunhada, que me arranjam trabalho antes de vir para cá. Estive um

ano solteira, depois casei-me e fui para a minha casa.

**12 - Quais as diferenças e semelhanças entre cidade e a província?**

Confesso que ao princípio tinha um bocadinho de receio de andar sozinha aqui em Lisboa. Ao início fazia-me um pouco de confusão o movimento e as pessoas. Os cheiros eram diferentes, o ar é muito mais poluído. Só vi diferenças porque a aldeia era muito pacata.

**13 - Sente-se isolada socialmente numa aldeia? Ou sente mais isolamento na cidade?**

É diferente. Na aldeia há mais companheirismo e na cidade estou mais com os colegas e família. Há um pouco mais de isolamento na cidade.

**14 - Quais são os prós e os contras de se viver na aldeia?**

Os prós são viver perto da natureza e o companheirismo. Mas agora neste momento já não me habitua-via muito à aldeia. Habituei-me ao movimento, ao comércio, às oportunidades culturais... Mas gosto de lá estar de férias, faz muito bem à cabeça.

**15 - Em termos de habitantes a sua terra é pouco ou muito populosa? Ao longo dos anos a população tem aumentado ou diminuindo?**

Antigamente era pouco populosa e entretanto a população tem aumentado.

**16- Ao longo destes anos que mudanças têm acontecido na sua aldeia?**

Mais população, mais casas, mais saneamento, mais electricidade, mais transportes. Já não estamos tão isolados, e há mais comércio.

**17- Actualmente como descreve a sua aldeia?**

Está uma aldeia um bocadinho mais evoluída, derivada ao crescimento da população.

**18 - Tipicamente a religião tem uma grande influência nas aldeias, é o caso da sua?**

É sim. Obrigatoriamente todos os domingos tínhamos de ir à missa. Os nossos pais faziam parte da igreja. Se não fôssemos o meu pai não nos deixava ir à festa no fim de semana seguinte. Temos uma santa na nossa aldeia que é a Nossa Senhora das Necessidades, e no dia 15 de Agosto faz-se uma bonita procissão.

**19 - Existe acesso à tecnologia na sua aldeia?**

Só as pessoas que a têm em casa, não existe um espaço público com *internet* como um café ou uma biblioteca.

**20 - O seu marido é da cidade ou do campo?**

O meu marido é lisboeta. Conhecemo-nos numa dessas festas da aldeia nos fins-de-semana, numa aldeia (não a minha). A avó dele era de uma aldeia perto e ele ia de férias para lá.

**21 - Do que sente mais falta da sua terra natal?**

Dos meus pais e da minha avó.

**22- Sente saudades de viver na aldeia?**

Não. Assim de viver não. Gosto de lá passar uns tempinhos, conviver, mas viver lá não.

**23 - Gostaria de regressar às suas origens?**

Não digo que não. Daqui por mais uns anos até gostaria de ter lá uma casa para ir de vez em quando. Pegar nos meus netos e levá-los uma temporada para a aldeia.

**24 - O que prevê para a sua aldeia no futuro?**

Gostava que evoluísse mais um bocadinho, ter mais comércio, espaços de exercício físico, como uma piscina por exemplo, e mais serviços.



(Carlos De Carvalho Antunes, Jorge Will, Maria de Jesus Vale e José Pereira)

### Poema Metafísico Sobre o Tempo Que Passa

Vim do fundo dos tempos  
Da noite e do vazio  
Das trevas do Universo  
Para ver a luz e a vida  
Que o Destino quis longa e triste.

Sou filho legítimo da Terra  
E escrevo para os meus semelhantes.

Contemplo o firmamento  
Que a noite me oferece.

De dia sou um outro ego  
Que vive o seu caminho  
Como um ser  
A quem os Deuses fizeram poeta e melancólico.

A morte com a sua terrível gadanha  
Ceifa qualquer vida.

Sou um entre milhões e temo o Desconhecido.  
Sou a hora que não previ.

## A vida tem os seus altos e baixos



(PT) A vida tem os seus altos e baixos e às vezes mais baixos do que altos.

Naturalmente é importante ter pensamentos positivos, mas às vezes a nossa atitude não é a nossa vida. Mesmo assim, é sempre melhor dizer que está tudo bem porque estas palavras podem nos fazer sentir um pouco melhor. Também envolver-nos com pessoas positivas é saudável e pode haver um ligeiro impacto na nossa mente.

Receber amor e sentir que estas pessoas gostam de nós pode ajudar na nossa auto-estima. As notícias estão repletas de acontecimentos desastrosos que não nos ajudam.

Raramente, ouvimos boas notícias do dia. Há tantas coisas a dizer sobre este país. Parece

que as notícias só são realmente notícias quando os jornalistas reportam as coisas más que há no mundo.

Sobre outro assunto: Porque é que as pessoas se vestem regularmente de preto ou cinzento quando está a chover?

Na minha opinião devemos vestir cores vivas para fazer contraste com o céu já escuro.

Tudo isto para dizer que a nossa vida podia se encher de cores se nós estivermos receptivos a recebê-las.

Às vezes, vimos coisas em preto porque a nossa mente não nos deixa contrariar o pensamento negativo.

Por isso, precisamos de ser encaminhados para profissionais que nos podem dar as ferramentas para seguir um caminho que nos leve a um destino onde o prazer entre dentro de

nós para transmitir uma mudança de atitude sobre a nossa vida porque às vezes passamos por momentos menos favoráveis para o nosso bem-estar.

Viver é um privilégio, mas quando nós não temos objectivos para nos levantar da cama pode ser difícil. Precisamos de uma razão para viver.

Acho que amar e ser amado para uma pessoa em particular pode ajudar.

Sentir-se útil é fundamental para a nossa felicidade.

Aprender coisas novas é estimulante e motivador para o nosso bem-estar.

Tudo isso são bons conselhos para dar mas às vezes implementar estes conselhos é mais difícil porque a nossa mente não o permite e ficamos no impasse.



## Life has it's ups and downs

(EN) Life has it's ups and downs and often more downs than ups. Of course, it is important to have a positive thought! Even though we might not feel 100%, it is still better to say I feel great even if we don't cause the sound of the world great reflects positive energy and that in itself can make us feel better.

It also goes without saying that being surrounded by positive thinking people has a positive-mental impact on our minds. It

is enough and often too much to watch the news on TV and just hear about disasters around the world.

We hardly ever hear goof news 'cause it seems that only bad news makes the news.

There are so many beautiful, interesting and stimulating things to discover right here in Portugal.

Another point I'd like to make is I don't understand why people wear black or grey clothes when the sky is already dark.

Why add dark to dark. In my humble opinion one should wear bright colors to contrasts the overcast and often cloudy sky.

To add to what I have already said, many people of a certain age feel that their lives are over because they now belong to the elderly. Well, once again a simple rule to remember is that "learning is living and learning how to live is what can gave us joy of living!"

Richard Lavita

## Vergílio António Ferreira

(1916 - 1996)

Vergílio António Ferreira nasceu em Gouveia, Melo, 28 Janeiro de 1916, faleceu 1 Março 1996, foi escritor e professor de português.

Tem uma biblioteca com seu nome, em Gouveia e uma escola em Lisboa, Escola Secundária Vergílio Ferreira.

Professor Universitário as suas obras de referência foram "Manhã Submersa" e "Aparição".

O seu nome continua associado à literatura através do prémio Vergílio Ferreira.

Em 1936 deixa o seminário, acaba o liceu na Guarda e entra para Universidade de Coimbra, Dedicar-se-á à poesia que não foi publicada, salvo alguns versos publicados em Conta Corrente.

Em 1939, escreve o seu primeiro romance "O Caminho Fica Longe".

Licenciou-se em Filologia clássica 1940.

Começa a leccionar em Faro e publica o ensaio "Teria Camões lido Platão?"

1944 passa a leccionar em Bragança, publica "Onde Tudo Foi Morrendo" e escreve "Vagão J" que publicou em 1946, no mesmo ano que se casou com Regina Kasprzykowsky, uma professora Polaca, com quem Vergílio viveu até sua morte.

Após uma passagem pelo liceu de Évora, escreveu "Manhã Submersa" corria o ano de 1953, instala-se em Lisboa como docente, leccionando no liceu Camões.

Em 3 de Setembro 1979 recebe

a Grande Ordem Militar de Santiago Espada.

Em 1980, Lauro António adapta para o cinema o romance "Manhã Submersa", em que Vergílio Ferreira interpreta o papel de Reitor do Seminário, contracenando, com Eunice Muñoz, Canto e Castro e Jacinto Ramos etc.

Em 1992 foi eleito para Academia das Ciências de Lisboa e no mesmo ano recebeu por toda a obra, o "Prémio Camões" o prémio mais importante dos países de Língua Oficial Portuguesa.

Vergílio Ferreira morreu a 1 de Março de 1996 na sua casa em Lisboa, o funeral foi em Melo e o seu caixão foi enterrado virado para Serra da Estrela, a seu pedido.

José Almeida

## Júlio Dinis - Vida e Obra



Joaquim Guilherme Gomes Coelho é o seu nome de baptismo e o seu pseudónimo é Júlio Dinis.

Júlio Dinis nasceu no Porto em 1839 e faleceu nesta cidade em 1871 vítima de tuberculose.

Assistiu à morte de quase toda a família pela mesma doença.

Formou-se em Medicina mas nunca exerceu.

Autor de quatro romances, um livro de contos e um livro de poesias, faz a transição do romantismo para o realismo.

“A Morgadinha dos Canaviais”, “os Fidalgos da Casa Mourisca”, “Uma Família Inglesa”, “As Pupilas do Senhor Reitor”, “Serões na Província” e Poesias que marcaram uma época.

Júlio Dinis descreve e critica a sociedade do seu tempo fala dos seus problemas e trata com mestria a psicologia das suas personagens.

Eça de Queirós afirmou com ironia que o escritor: “*Nasceu de leve, escreveu de leve e morreu de leve*”.

Os ambientes singelos e bucólicos do Minho rural a decadência da grande aristocracia dos campos face a ascensão de uma nova classe vinda do povo, a vida quotidiana na cidade do Porto. Os casamentos desiguais com final feliz, tudo isto é o Universo de Júlio Dinis.

O seu legado é uma lição de Estética e de Moral dada aos seus contemporâneos e aos vindouros, ocupa um lugar incontornável na literatura portuguesa de sempre.

Francisco Costa

## Miguel Torga

Miguel Torga é um homem de Trás-os-Montes e Alto Douro. Alimenta-se do solo natal (S. Martinho de Anta). A paisagem agreste é a sua seiva vital. Formado em Medicina pela Universidade de Coimbra, aí abriu consultório.

O constante contacto com a doença e a morte tornou-o num escritor pessimista.

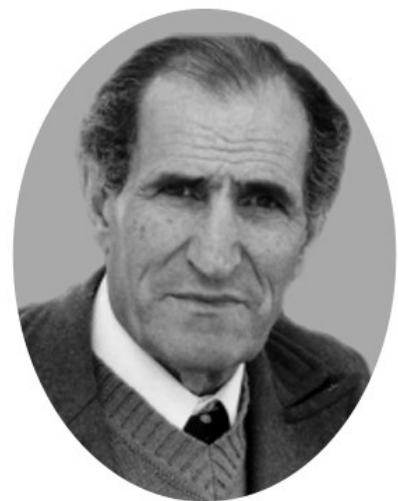
O seu principal tema – a morte sem Deus (contra a sua própria vontade, não conseguia acreditar em Deus).

Resumindo, trata-se de um artista do século XX que sofreu a

influência da filosofia existencialista da época...

### Torga

Homem de granito cuja voz é a de qualquer outro  
Imerso na multidão, andando sempre a torto  
Porque direito não consegue ver tudo junto  
Nas costas carrega o fardo do mundo!



José Pereira

## Banda Coldplay



Coldplay é uma banda fundada em 1996, em Inglaterra pelo vocalista e pianista Chris Martin e o guitarrista Jonny Buckland. As suas músicas são de rock alternativo.

Estes conseguiram fama mundial com o lançamento do single “yellow”, lançado em 2000 seguido por seu álbum de estreia “Parachutes” lançado no mesmo ano.

A banda já ganhou vários prémios da indústria musical ao longo da sua carreira, incluindo 6 Brit Awards e venceram o de melhor grupo britânico.

Esta banda vendeu mais de 80 milhões de discos em todo

mundo. Apoiam activamente diversas causas sociais e políticas como a “Make Trade Fair” que é uma campanha a favor da igualdade no comércio entre países de primeiro mundo e países subdesenvolvidos, participaram na “Banda Aid 20 (live 8)” um concerto que teve como ideia principal pressionar os líderes mundiais para perdoar a dívida externa das nações mais pobres do mundo e também realiza outros projectos humanitários como “Teenage Cancer Trust (TCT)”, uma fundação de caridade que tem por objectivo primordial suprir as necessidades de adolescentes e

pós-adolescentes britânicos com cancro, leucemia e outras doenças similares. A fundação projecta e constrói unidades especiais em hospitais para os jovens e fornece apoio e informação para os pacientes, suas famílias, escolas e profissionais de saúde.

Ao ouvirmos as suas músicas é como se desfrutássemos de uma bela viagem por sentimentos que vão da melancolia até alegria. Fazendo com que esta banda se torne mais do que satisfatória para quem não a conhece e para os tão envolvidos fãs.

Jorge Will

## Zeca da Banga



Chamava-se Vítor Luís da Silva mas era mais conhecido com Zeca da Banga.

Ele é hoje uma referência para qualquer disco-jóquei, o seu nome ecoa entre Luanda e Huambo onde varias vezes foi

convidado a tocar.

Ele era bastante criativo tocando na década de 60 no Giro-Giro um dos salões de festas mais famosos do Lobito, naquela época.

Quando chega a independência de Angola (1975) Zeca da Banga já era uma referência em toda a província.

Aliás resistiu à vertigem da revolução, e se a tecnologia

trouxe os CD's, a colecção de Vini's de Zeca da Banga, falecido há 11 anos, é provavelmente uma das heranças mais importantes no campo da música Angolana.

São mais de 3 mil discos devidamente catalogados que o filho guarda, juntamente com cassetes, bem como uma colecção de relíquias de giradiscos.

Ruy Espírito Santo

## Ajuste de Contas (Destroyer)

Ajuste de contas (ou “Destroyer”, em inglês) é um filme protagonizado pela célebre Nicole Kidman, que aparece com um aspecto irreconhecível, macabro e sombrio, no papel de Erin Bell. Esta é uma detective atormentada por eventos que se sucederam no passado, 20 anos antes (no decorrer do filme o espectador pode esperar vários *flashbacks* que progressivamente vão clarificando o passado da mesma).

Dedicada a encontrar a redenção e subsequentemente a paz, face ao arrependimento do seu trágico passado que se revela um tormento de ruminação constante, incontornável que a faz refugiar –se no álcool, sendo que a auto-sável no seu dia-a-dia até suas próprias mãos.

medicação se torna indispen-  
consequir fazer justiça pelas



Recomendo vivamente este fantástico thriller, com muito drama à mistura, prestações fantásticas e história bastante interessante. É um filme refrescante, especialmente para quem gosta do género e está farto de clichés.

João Meneses

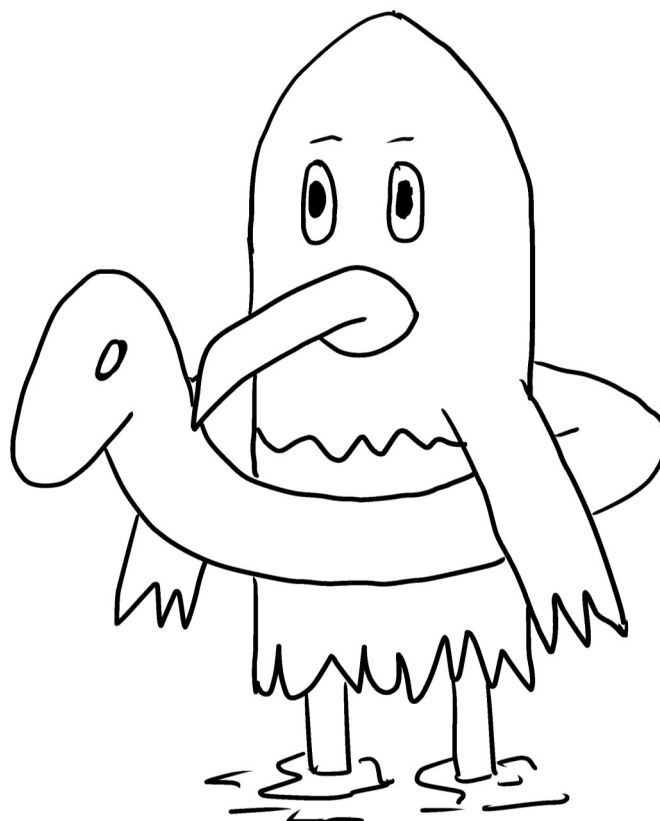
## Anedota

Dizem que a beleza está no interior  
Mas também há beleza no litoral



Carlos De Carvalho Antunes





**"O RIBATEJO DEVE SER VISTO  
DAS PORTAS DO SOL DE SANTARÉM,  
NUM DIA DE CHEIA."**

**MIGUEL TORGA**

Rui Fernandes

**Participação:**

Ana Lúcia Franganito  
Carlos de Carvalho Antunes  
Francisco Costa  
Inês Lima  
Ildo Quissongo  
João Meneses  
Jorge Will  
José Pereira  
José Almeida  
Pedro Meireles  
Richard Lavita  
Rui Fernandes  
Ruy Espírito Santo

**Agradecimentos:**

Maria de Jesus Vale, monitora de culinária da Terapia Ocupacional.