

EDITORIAL

A RECLASSIFICAÇÃO

Consta que a OMS - A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE - terá reclassificado o conceito de ser jovem, ter meia idade ou ser velho. O novo conceito determina que os menores de idade estão entre os 0 e 17 anos, os jovens entre os 18 e 65 anos, a meia idade entre 66 e 79 anos, os idosos entre os 80 e 99 anos e os idosos de longa duração com mais de 100 anos.

Esta reclassificação foi baseada no aumento da esperança e na qualidade de vida alicerçada na evolução da qualidade dos alimentos, no avanço da medicina, no aumento da prática de atividades físicas e na vantagem das pessoas que escolheram uma alimentação natural.

Esta reclassificação foi muito saudada pelos: velhos, idosos, seniores, terceira idade, nova idade, idade mais e outros epítetos, mas foi sol de pouca dura. Porque nada disto é verdade. Tratava-se apenas de uma “Fake News”, ou, em português, uma “Notícia Falsa”.

A OMS nunca adotou um critério padrão para a definição da idade. Por norma refere-se à população idosa como pessoas com mais de 60 anos, a crianças até à idade dos 10 anos, aos adolescentes entre os 10 e 14 anos, aos jovens entre os 15 e 24 anos, a adultos como pessoas entre os 25 e os 59 anos e considera muito idosos acima dos 90.

Lá chegará o dia em que a OMS vai ter de rever o conceito de velho, mas para já, o que é preciso é ter um espírito jovem, num corpo de terceira idade, gozando a vida como um adulto ativo que ainda vai ter a oportunidade de chegar à meia idade, na esperança saudável de enfrentar o futuro como um idoso de longa duração.



PENSAMENTOS E CITAÇÕES

De tanto ver triunfar as nulidades; de tanto ver prosperar a desonra, de tanto ver crescer a injustiça. De tanto ver agigantarem-se os poderes nas mãos dos maus, o homem chega a desanimar-se da virtude, a rir-se da honra e a ter vergonha de ser honesto.

Ruy Barbosa (1849-1923)

José Lobo



MEMÓRIAS

Orízia Alinho



DE LONGA E CURTA DURAÇÃO

Dezembro é uma das palavras que continua a ter na sua essência uma memória de longa duração. Apesar da nossa idade e apesar das características da longevidade, continuamos a ter uma personalidade auto-afirmativa em que fazemos uma selecção e uma escolha que posteriormente determinam o nosso comportamento.

Para todos os que ainda “temperam” a vontade própria, este tempo tem influência em nós!...



É um sinal evidente de que estamos vivos.

Relembramos os Natais da nossa infância, com a agitação dos que chegavam de longe, com a envolvimento do Presépio, fosse de musgo e figurinhas, fosse de imagens e ícones mais elaborados, conforme as posses e o gosto das famílias.

Associam-se os prazeres da mesa e os cheiros adocicados do mel e da canela a conjugar-se com o crepitar das melhores achas da fogueira.

Podemos pensar e dizer que hoje já não é assim. A evolução deu lugar a outros gestos, a outros interesses, a outros modos de viver a época. Comparem-se os brinquedos: os nossos, os que foram dos nossos filhos e agora os dos nossos netos e bisnetos... As diferenças não são para valorizar nem desvalorizar: cada qual na sua época. Todos com a sua função imagética e criativa. Só uma coisa é inalterável: o amor.

Ele só une, não divide. Ele multiplica-se. O Natal penetra em todos: os crentes e não crentes. Paira no ar algo de diferente das outras épocas do ano.

Desejaríamos que o Mundo fosse uma irmandade. E não é. Façamos do ódio, da rejeição e da violência uma separação radical, nas nossas vidas, da nossa sociedade próxima ou global.

É inacessível? Talvez, mas é Natal e Jesus veio!

Comecemos por nós.

O Cantinho
da POESIA por
CUSTÓDIO SEQUEIRA

Correntes



Vive-se um novo tempo, dentro deste tempo
Dado a interação derrubar fronteiras cada dia
Incrementando estímulo, luz, cor e harmonia
E limitando, o que comporta distanciamento.

Como se fora uma nova Aurora, e que irradia
Essa clarividência de que o povo está sedento
E que por tal veio para ficar, reservou assento
Nessa fila primeira e exibindo a sua primazia.

Tempo de ação, tempo de viver, de prolongar
O mais possível pelos corredores existenciais
O dom da vida que nos faz rir, nos faz chorar.
Nos acende a esperança de aportar num cais
Onde a suavidade aguarda, para nos abraçar
Com essa sua postura discreta, sem arraias.



OUTONO

Madalena Marques



Iniciemos a viagem do tempo. Mais um ano está a chegar ao fim.

Deambulações e especulações nos apresentam, quer seja numa caminhada, quer no pré-sono e, se este teima em chegar, a nitidez das coisas agrava-se!

Isto vem a propósito de um destes dias, em que me dispunha a caminhar, e mais uma vez, sem destino, ter-me caído no cabelo uma folha!

Linda, entre o amarelo e o vermelho, um tom que nos extasia.

Manhã de Luz Risonha, em que a brisa, sem receio, nos afagava.

E lembrei-me: É Outono!

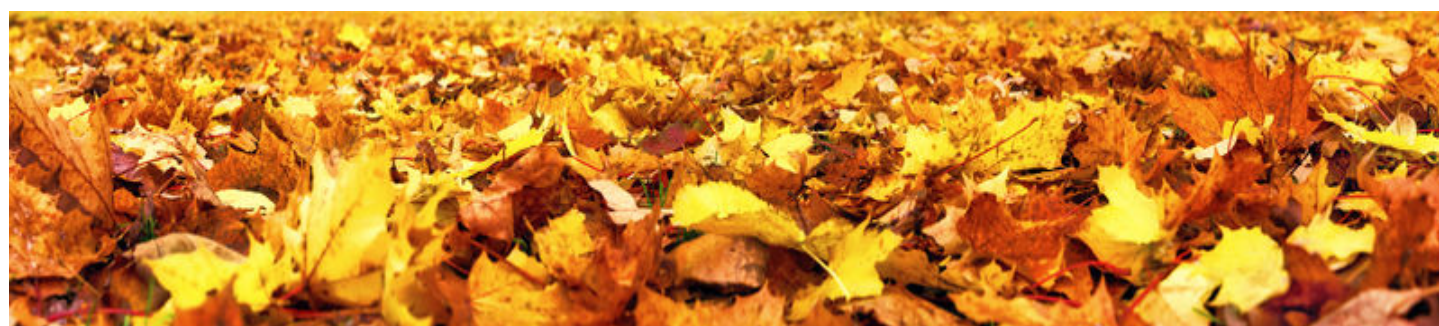
A oportunidade de calçarmos as botas e nos aventurarmos pelo campo, assistindo à metamorfose da natureza, à maturação e abundância do seu ventre, em cada folha que, mais tarde, se torna uma flor, qual segunda primavera.

Ver todo o seu cromatismo, formas e odores e acompanhar o seu crescimento que reflete mais uma vez o milagre da renovação da vida.

O Outono acalma-nos, consola-nos e exorta-nos a compreender melhor toda a nossa transformação ajudando-nos a colher os frutos das nossas sementeiras e fadigas. O verdadeiro fruto é aquilo que de imediato não se vê e que, por vezes, chega de uma maneira inesperada.

O Outono acalma-nos dos excessos do Verão e prepara-nos para as inclemências do Inverno, qual aceitação para um desfecho de vida em par!

Saibamos ver que debaixo das folhas secas e mortas existe o perfume da vida. Façamos uma pausa e, no silêncio das tardes calmas, contemplemos e agradeçamos toda a beleza do Outono.



HISTÓRIAS de VIDAS ANÓNIMAS

Vítor Rocha



Com muito para contar...

Nas minhas caminhadas pela cidade, vou captando a vida em movimento, e descubro histórias de vida fantásticas, minutos à conversa, em amena cavaqueira. É assim com as lavadeiras da Afurada, com as peixeiras do Bolhão ou do Mercado de Matosinhos ou ainda, com os vendedores de castanhas. Há duas semanas ao passar pelo átrio da estação da trindade, já era noite escura, tirei uma foto ao homem das castanhas. Viu-me a fotografia-lo à distância, mas nada reclamou. Dirigi-me até ele, mostrei-lhe o telemóvel, e disse-me estupefacto: Mas esse sou eu! O senhor tirou-me uma fotografia? (referia-se a uma outra foto que lhe tinha tirado debaixo de chuva intensa, ele em cima da sua mota e atrelado, à espera que o tempo melhorasse, para montar a sua banca. Desfez-se em agradecimentos, quis-me oferecer uma dúzia de castanhas, não aceitei, prometi-lhe imprimir as fotos e oferecer-lhas. E assim foi. A semana passada encontrei-me de novo com ele, ofereci-lhe as fotos, um sorriso rasgado no rosto e desfez-se de novo em agradecimentos. Confidenciou-me, que estava ali todos os dias das nove horas da manhã às nove da noite. Vida ingrata, que me descreveu em pormenor. Quis-me pagar as fotos, não aceitei, tinha todo o gosto em-lhas oferecer. Teimou em dar-me outra dúzia de castanhas, 2,50 euros, afinal até mais dispendioso que a impressão das fotos. Acabei por aceitar, estava um ar gelado, iam saber-me bem. Confidenciou-me: o senhor é um homem de palavra. Muitos me tiram fotografias, dizem que depois me as trazem e nunca mais cá passam. Fiquei feliz, conquistei ali um amigo. Agora sempre que passo pela Trindade, passamos minutos à conversa. O negócio corre bem, os clientes abundam. Uma vida simples, mas compensatória. Ambos fazemos o que gostamos. Isso é o mais importante na vida. Até uma próxima, um encontro na rua, uma fotografia, uma história de vida anónima, com muito para contar. A vida é feita destes momentos, para mais tarde recordar.



Fotografia de Vítor Rocha - Novembro de 2018