

**BOLETIM**

**INFORMATIVO**

da

**MISERICORDIA do SARDOAL**



Irmandade  
DA  
Santa Casa da Misericórdia  
DE  
SARDOAL



Revista bimestral

# ABSURDOS

**N**um dos últimos programas de fim de ano, que a Televisão espanhola nos apresentou, respeitante à fauna e à defesa da vida animal sobre a terra, focou-se particularmente o caso dos flamingos -um tipo de ave pernalta, cujo porte elegante e gracioso tira partido, ainda, das grandes faixas cor-de-rosa que, em configurações simétricas, se desenham ao longo da sua plumagem alvinhenta.

Os telespectadores puderam assistir aos cuidados dos cientistas em preservar a vida e a manutenção da existência dos poucos casais que já vêm rareando no "habitat" que lhes resta em território espanhol, junto às pancas e sapais da bacia do Guadalquivir.

Através de mil-e-um artifícios e cautelas os biólogos procuravam localizar os ninhos e, com o maior cuidado, ali iam recolher os ovos de cada postura, afim de procederem à sua incubação artificial, livrando-os, assim, da acção dos répteis depredadores e da gula de certas aves de grande porte, desde os milhafres às rapazes águias.

O filme apresentava-nos, depois, o nascimento das aves, o zelo de que as rodeavam na sua vida de cativo, durante a época de desenvolvimento e, por fim o seu voo para a liberdade -não sem que cada exemplar não levasse implantado sob as asas um minúsculo transmissor de rádio, de comprimento de onda diferente conforme se tratava de macho ou de fêmea. Tornava-se possível, assim, conhecer em cada momento a sua localização e, ao mesmo tempo, verificar se algum inimigo exercia sobre esse exemplar qualquer ataque ou perseguição.

Verdadeiramente notável esta missão do homem a favor dos animais: salvá-los, preservá-los, defendê-los dos perigos que possam ameaçá-los -e utilizar em tudo o mais moderno apetrechamento, através de programas elaborados com assistência técnica e auxílio económico do Estado. Eis um facto que se reveste, além de tudo, de um sentimento de ternura e de interesse por todos os seres que rodeiam o homem.

E o que não deixa de ser, complementarmente, de sobremodo notável é o facto de, instalados na nossa casa, com todo o conforto, podermos acompanhar, em imagens reais de absoluta fidelidade, através de uma simples parabólica, o desenrolar dessa cruzada de tão dedicado empenhamento, levada a cabo por um grupo de cientistas, devotados de alma e coração aos problemas da Ecologia e da defesa das espécies.

Mas... por essa mesma altura, no entanto, e quase que em estranho e aberrante contraponto, os programas de TV das várias estações, tanto nacionais como estrangeiras, davam-nos, também, pormenorizadas imagens de conflitos internacionais e de lutas de extermínio em que diversos povos se vêm empenhando: -bombas que deflagram em locais urbanos, causando inocentes vítimas e prejuízos irreparáveis; fases da guerra fratricida entre sérvios e bósnios, croatas e muçulmanos, com imagens arrepiantes e de horrores cruéis; morte violenta de reféns e indefesos, por grupos extremistas, em assomos de vingança e desforço partidário; chacinas e massacres no Próximo e no Médio Oriente, suscitados por ódios tribais ou incompatibilidades étnicas; o extermínio de crianças chinesas, como corolário de maus tratos, condenadas a morrer de fome e de privações sem conta, pelo simples facto de terem nascido do sexo feminino! E mais, muito mais. Enfim, um desbobinar pungente e doloroso de cenas desumanas e selváticas, em que o homem procura, a todo o transe, exterminar o Homem-seu-Irmão.

Santo Deus! Como tudo isto está errado, como tudo isto é um paroxismo de loucura colectiva e, ao mesmo tempo, um díspare e absurdo comportamento humano!

Esse mesmo homem que emprega todo o seu cuidado em conservar uma espécie ornitológica, para lhe manter a existência e a progénese, é o mesmo que sadicamente, recorrendo a mais moderna técnica das armas, propicia-

(Continua na última página)

# CUIDE de SI!

## OS PROBLEMAS GÁSTRICOS

A dor gástrica é uma das nossas preocupações quase diárias, constituindo um dos principais motivos da ida à farmácia e ao médico.

Por detrás desta queixa encontram-se vários sintomas:

- Ardores, contracções, peso gástrico...
- Enfartamento, eructação, mau sabor na boca, sonolência ou náuseas.

### OS PROBLEMAS DE ESTÔMAGO

Distinguem-se 4 tipos de dores:

- As contracções: dores que correspondem a contracções violentas do estômago.
  - Ardores ligados a uma hipersecreção ácida, normalmente chamada pirose.
  - Peso epigástrico (forma atenuada de dor): sensação de desconforto ou de peso no estômago.
- Frequentemente, estas dores aparecem após a ingestão de certos alimentos nocivos e irritantes para o estômago:
- As bebidas alcoólicas (principalmente o vinho branco).
  - A cerveja.
  - O café: em jejum, é um factor de hiper-secreção.
  - A alimentação condimentada.
  - Os ácidos (vinagre).
  - O tabaco.

De salientar que este fenómeno é aumentado pelo stress, enervamento e os problemas emocionais.

As refeições ingeridas demasiado rápido são factores agravantes.

Também, certos medicamentos (anti-inflamatórios, corticóides...) podem provocar estes tipos de dor.

### A DISPEPSIA OU FLATULÊNCIA

Consiste numa dificuldade dolorosa de digestão, frequentemente ligada a uma hipersecreção ácida.

Manifesta-se por perturbações isoladas ou associadas.

Os sintomas mais frequentes são: sensação pós prandial de dilatação e enfartamento gástrico.

As pessoas atingidas queixam-se igualmente de:

- Dores ou perturbações abdominais.
- Distensão gasosa.
- Mal-estar com sonolência.
- Eructação excessiva.

### O QUE SE DEVE FAZER

- Tome as suas refeições a horas regulares em local arejado, calmo e repousante.
  - Faça refeições equilibradas.
  - Mastigue correctamente os alimentos.
  - Verifique o estado dos seus dentes.
- Vários problemas digestivos estão ligados a uma deficiente função deficiente.
- Pratique desporto.
  - Pode igualmente tomar medicamentos anti-ácidos, anti-flatulentes ou que formem uma camada protectora no estômago.
- Peça a opinião do seu médico

### O QUE NÃO SE DEVE FAZER

- Evite consumir alimentos pouco digestivos.
- Não fume durante as refeições e diminua o consumo de café.
- Evite as bebidas alcoólicas, bebidas com gás e chicklets.
- Mantenha horários certos para as refeições.
- Não coma depressa. Ingira os alimentos tranquilamente.
- Não coma demasiado.
- Não tome medicamentos sem ouvir a opinião do seu médico ou farmacêutico. Alguns são agressivos para o tubo digestivo e devem ser ingeridos entre as refeições.
- Não se deite imediatamente após as refeições.

Laboratório UPSAMEDICA

# ...do SARDOAL antigo ÁGUAS QUE MAL APROVEITAMOS!

## III

Curiosamente, porém, nos princípios da década de 80 aquele sardoalense ter-se-á apercebido de que a zona de protecção da Fonte Férrea não estava a ser devidamente respeitada dentro da faixa que as autoridades sanitárias haviam proposto e determinado quando das obras no sistema de captação e ajardinamento da zona adjacente, levadas a efeito em 1972.

Assim, resolveu pedir uma verificação sobre a potabilidade da água aos Serviços de Saúde de Santarém - a qual revelou a existência de nitratos. Como as conclusões lhe não tivessem agradado decidiu-se por uma análise mais completa e detalhada, desta vez às águas do "Chafariz das três bicas", a fazer em Lisboa, com todo o rigor e exactidão.

Foi, com efeito, um Professor do IST que se encarregou dessa tarefa, no Laboratório próprio daquele Instituto. Tratava-se, aliás, de um cliente da sua conhecida Casa de Leilões, de Lisboa (SOARES & MENDONÇA), que era, também, seu amigo pessoal.

Com o maior cuidado possível foi feito, então, o exame da água referida - que a deu como de perfeita potabilidade, muito rica em bicarbonato de ferro e tendo, por outro lado, uma grande percentagem em bicarbonato de cálcio. Foram encontrados diversos elementos, não muito comuns, nomeadamente, sílica e lítio. E, como conclusão final, acrescentava-se tratar-se de uma água isenta de contaminação por substâncias de origem suspeita.

A análise em causa (que, decerto, constará do espólio daquele nosso tão ilustre conterrâneo) foi efectuada em regime semi-particular, não tendo sido cobrada, por isso, qualquer taxa, para além dos simples emolumentos legais de circunstância. Daí que o Senhor Hermínio Mendonça entendesse ofertar aquele Professor, seu amigo, um magnífico quadro do célebre pintor Veloso Salgado, por se tratar de um coleccionador de pintura moderna e contemporânea.

Esta pormenorização, do conhecimento, aliás, de uns tantos sardoalenses, nomeadamente dos ligados à célebre "Campanha da Fonte Férrea" (que agitou a terra entre 1970-72), poderá nem ter chegado ao grande público com a devida largueza, pelo que é justo dar-lhe a merecida nota e publicidade.

Com efeito, aquele nosso concidadão era um homem extraordinariamente simples e modesto, nunca fazendo qualquer alarde das suas boas acções. E muita gente nem saberá, talvez, que ele protegia e auxiliava, da forma mais discreta possível, uns tantos patrícios nossos, que sabia terem problemas ou dificuldades de vida!

De todas estas explanações que ficaram feitas acerca das nossas águas, e em que se focaram particularmente as de tipo "férico", bem pode deduzir-se que, infelizmente, se trata de uma riqueza desaproveitada por muitos de nós - o que é muito de lamentar.

Perturbações do campo hepato-biliar ou do foro gastro-duodenal, disfunções da área ginecológica, estados de anemia e clorose, são indicações que cabem exactamente no seu uso racional.

Claro que a indicação médica é basilar e fundamental, não se esquecendo, igualmente, de diversos factores externos associados, como o repouso físico e psíquico, o exercício moderado e orientado, regime alimentar condizente e uma salutar descontracção de espírito - os quais, concertados com os factores climáticos (e os ares da nossa terra são sadios e impolutos) concorrem para uma melhoria gradual e paulatina do estado de saúde.

Segundo abalizadas opiniões médicas, "o Sardoal, pelo seu microclima bastante seco e temperado, com um brando regime de ventos, está indicado para os anoréxicos e enfraquecidos, depauperados físicos e psíquicos e para sossego e repouso tranquilos".

-M.

TAMBÉM AQUI, na terra...

## Linguas muito... Sujas

As doenças, como é sabido, revelam-se pelos seus sintomas, cuja colheita metódica e cuidadosa revela em grande medida a competência do médico cuja paciência, espírito de observação e sagacidade conduzem ao diagnóstico correcto em que assenta a adequada actuação terapêutica. Isto tanto se aplica às doenças somáticas como aos padecimentos do espírito. E, sem grande margem de erro pode transpor-se para a análise das qualidades morais e de carácter, para a apreciação da educação e da cultura, para a avaliação dos sentimentos, enfim para o melhor conhecimento do coração do Homem, mistura complexa de perfeição e indignidade, do coração dum ser creado à imagem e semelhança de Deus - a Suma Perfeição - mas ferido pela falta original e portanto capaz das acções mais sublimes e dos actos mais deploráveis, exemplos dos quais se encontra cheia a História e com que, no dia a dia, a cada passo deparamos. Basta folhear os jornais: em colunas próximas, podemos encontrar o testemunho abenegado duma Madre Teresa ou a recordação do sacrifício sublime dum Maximiano Kolbe, e os relatos de infames acções terroristas ou de outros crimes abomináveis.

Um dos sintomas mais reveladores da boa formação dos homens é o tipo de linguagem que utilizam, estendendo-se a noção de linguagem, para além da palavra oral e escrita, à mímica, ao gesto, à intonação verbal, enfim aos meios disponíveis para a comunicação de factos e de sentimentos nas relações interpessoais. O uso de linguagem torpe, do caído, de gestos duvidosos ou obscenos, não traduz sentimentos delicados, nem o culto da Beleza, do Bem e da Harmonia. E a utilização da língua para apreciações depreciativas ou para insinuações ou murmurações maldosas ou para deixar em suspenso dúvidas quantas vezes infundadas, para a calúnia ou para a mentira, não demonstra amor aos outros, zelo pelo bom nome e pela honra a que todos têm direito, sentimentos pacíficos e generosos. E então quando se trata dos discípulos de Cristo, isso é chocante contra-testemunho, verdadeiro escândalo, espantosa inconsequência. Bem se sabe que o uso de palavras soezes, de expressões duvidosas, de que o uso e o abuso até já desgastou o significado, nem sempre indica (felizmente...) real deformação do espírito, sentimentos baixos, falta de amor ao próximo. Bem se sabe, mas não deixa de ser indiscutível sintoma de mau gosto e de educação defeituosa. Choca por isso mesmo que entre nós se utilizem termos e expressões que colidem com a civildade e com os sentimentos de quem os ouve, sem consideração pela candura das crianças, pelo respeito que a todos devem merecer os mais velhos e sem se atentar na agressão às pessoas de bom gosto e bem creadas. É certo que neste sentido, muitos dos meios de comunicação social, nada têm ajudado, muito pelo contrário... porque, para nosso mal, com o pretexto da arte ou do realismo cru, vão usando expressões e mostrando mazelas, que difundidas e repetidas vão anestesiando a sensibilidade das pessoas, na sua maioria indefesas e incapazes de reagir.

É tempo de arripiar caminho, se não queremos que se invertam os termos da proposição inicial: contribuir para o afundamento das relações humanas, que se querem corteses e amistosas e nunca brutais e violentas! Ora, sem dúvida, a linguagem solta e obscena, é também uma forma de violência...

do Jornal "A ORDEM"

## A CERCA DO ANTIGO HOSPITAL

As más condições atmosféricas que se fazem sentir desde fins de Outubro não permitiram, ainda, iniciar as obras de reconstrução da cerca, junto ao antigo Dispensário, anexo ao Hospital.

Mas, logo que ocorra melhoria de tempo, a Câmara Municipal tenciona levar a efeito toda essa remodelação - já devidamente aprovada.

# II CONVENÇÃO MUNDIAL das MISERICÓRDIAS

Sob o tema "Tolerantes na diferença e solidários na Misericórdia", realizou-se no último trimestre do ano, na cidade do Porto e em Santiago de Compostela, a "II Convenção Mundial das Misericórdias".

Aquele tema geral foi subdividido em vários capítulos parcelares, que seriam exaustivamente estudados, nos seus múltiplos aspectos e implicações, por secções especializadas, com vivos e animados debates dos assistentes -os quais participaram sempre, dedicada e apaixonadamente, no estudo e aprofundamento dos campos de acção caritativa, cada vez mais amplos e diferenciados, que se vão abrindo às Santas Casas.

Das conclusões finais, após quatro dias de empenhado estudo e reflexão sobre a problemática assistencial das Misericórdias, resultou expresso o desejo de maior partilha, de dar as mãos sempre com a mais afectuosa amplitude e de partir para o terceiro milénio com o desejo claramente robustecido de contribuírem para um mundo melhor, onde o Homem seja mais irmão do seu semelhante e, de coração aberto e alma pura, se capacite de que deve procurar viver sempre e sempre no Amor e na Caridade.

A nossa Misericórdia esteve devidamente representada pelo seu Provedor e outros membros da Mesa Directiva.

## Dr. PITA SOARES

Por ter entrado na aposentação, deixou as suas funções de Presidente do Conselho Directivo e Director Sub-Regional do Centro de Segurança Social de Santarém, o Senhor Dr. Alexandre de Pita Soares.

Das numerosas ocasiões em que esta Santa Casa teve oportunidade de o contactar sobre casos que se prendiam com o funcionamento da Misericórdia, encontrou sempre da sua parte a mais larga receptividade e o maior interesse e empenho pela solução dos seus problemas.

Estamos-lhe, por isso, muito reconhecidos e gratos.

Desejamos-lhe sinceramente muitos e tranquilos anos de bem merecida reforma.

## ABSURDOS

Cont. da página 2

da pelo avanço fulgurante da ciência bélica, mata o seu semelhante, na maioria dos casos à traição, qual fera que em ardilosa emboscada se precipita, em voraz sofreguidão, sobre a sua vítima inerte e desprevenida.

Como é possível, realmente, que no seu coração se possam albergar tão inversos e antagónicos sentimentos?

Aquí, rodeia-se do maior desvelo o nascimento de uma ave para garantia de sobrevivência da sua espécie; ali, com requintada sevícia, aniquilam-se os homens, com a mais bruta e insensível feridade!

MUNDO DE LOUCOS, MUNDO DE CONTRASENTO: -DECERTO VIVES A HORA CRÍTICA DA MAIS DRAMÁTICA DAS TUAS CONVULSÕES HISTÓRICAS:....

MB.

## Não há meio!

De há muito, já, que a nossa Misericórdia vem insistindo com os Serviços de Saúde do respectivo Ministério no sentido de ser autorizada, no edifício do antigo Hospital da Santa Casa, uma "enfermaria de rectaguarda", que pudesse receber alguns doentes mais carecidos do Colégio, que os hospitais mandam recolher a suas casas, logo que se inicia o seu restabelecimento.

A falta de camas, mesmo nas unidades dos grandes centros urbanos, limita os internamentos ao período pós-operatório mais crucial ou, noutros casos, ao estabelecimento de uma terapêutica encaminhadora e, a partir daí, os doentes são encaminhados para suas casas, afim de se ir processando a sua recuperação.

Sucede, porém, que alguns não têm as condições mínimas de assistência nos seus lares, daí surgindo, por vezes, grandes complicações e dificuldades.

A Misericórdia propôs-se tomar conta desses casos de mais premência e necessidade, adaptando duas enfermarias "de apoio" mas a burocracia estatal, sempre morosa e complicada, tarda em dispensar o devido e necessário suporte que é mister, para o efeito.

## ASSEMBLEIA GERAL

A última Assembleia Geral da Misericórdia efectuou-se no final de Novembro.

Como vem sendo hábito, foi bastante participada, contando com a presença de muitas dezenas de Irmãos, que seguiram atentamente os trabalhos e neles participaram.

Afortunadamente, vem-se reparando que a Irmandade se interessa muito pelos problemas da Santa Casa -e se revê nos seus Corpos Sociais, nomeadamente na Mesa Directiva, pois em todas estas sessões públicas é altamente gratificante reparar no aplauso com que esse público manifesta a sua concordância pela forma criteriosa como a sua Irmandade vem sendo gerida.

O "Plano de Actividades" para o ano de 1996 foi aprovado por unanimidade. Não houve, também, qualquer discrepância acerca da autorização que era pedida à Assembleia, para ser alienada, a favor da Paróquia do Sardoal, uma pequena arrecadação (pertença da Santa Casa) junto à Igreja Matriz, afim de nela serem instalados alguns serviços do cartório paroquial -e, nas suas traseiras, se incluir uma capela funerária -como a população de há muito vinha solicitando.

A sessão terminou com a aquiescência absoluta da Irmandade, tanto ao Plano de actividades para 1996 como, também, à proposta daquela venda à Paróquia de S. Tiago e S. Mateus.

## boletim informativo da Santa Casa da Misericórdia de SARDOAL

Director: Anacleto da Silva Baptista

Edição e Propriedade: Santa Casa da Misericórdia - 2230 SARDOAL

Depósito Legal nº 24.707/88