

# O vento

Tirei um retrato ao vento  
A foto ficou tremida  
Foi tão lindo esse momento  
Que guardo no pensamento  
Essa passagem da vida

Tem um rugir de leão  
Uma força de camelo  
O vento não tem paixão  
Será essa a razão  
Ninguém conseguir detê-lo

Enrola, faz remoinho,  
O mundo fica assustado  
Move as mós dos moinhos  
Tem mais força ele sozinho  
Que vinte bois engatados

Vem do sul, vem do norte  
Vem da terra, vem do mar  
Vem mais fraco, vem mais forte  
Tudo depende da sorte  
De quem o tem que abraçar

Leva tudo à sua frente  
Mais leve que o pensamento  
Mete medo a toda a gente  
Tem que ser inteligente  
Quem tira um retrato ao vento

*Bacalhau Rosa*



# Planeta doente

Todos nós sabemos que o planeta terra não está bem.  
Observamos as mudanças climáticas e vemos todo o impacto negativo que o homem infringe ao planeta.  
Há que fazer algo para mudar esta situação!  
Com pequenos gestos, podemos ajudar a preservar o meio ambiente e fazer deste planeta um lugar melhor para as futuras gerações.

Alguns exemplos práticos e fáceis de implementar:

- economize energia: troque as lâmpadas por modelos eficientes; preste atenção para não deixar luzes acesas sem necessidade e desligue o computador durante a noite; as máquinas de lavar roupa e loiça só deverão funcionar quando estiverem cheias.
- economize papel: evite impressões desnecessárias, como bilhetes de espetáculos, extratos bancários, contas que podem ser pagas on line, nada disso precisa ser impresso. Quando for dar presentes, reutilize papéis antigos ou invente novas formas criativas de embrulhá-los.
- Tenha um dia vegetariano: experimente deixar de consumir carne um dia por semana. Saiba que são precisos 7,5 mil litros de água para produzir meio quilo de carne.
- Desligue a torneia quando lava os dentes, pois é possível economizar 18 litros de água por dia.
- Leve os seus próprios sacos quando for às compras.

Com estes simples gestos, cada um de nós pode melhorar o ambiente para termos uma vida melhor.  
Mãos à obra!

*Madalena Cepeda*



# VIDA ATIVA



# ARPIFC 61

Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos da Freguesia de Cacilhas

# NÃO COMPRE. ADOTE!

Já pensou adotar um animal?

Os animais domésticos são excelentes companhias por serem companheiros e amorosos.

Os cães e os gatos favorecem a saúde mental e física e podem até aumentar a expectativa de vida de quem está na idade mais madura.

Oferecer carinho aos animais de estimação diminui, significativamente, os níveis de ansiedade e promove a sensação de bem-estar.

Ter um animal de estimação também afasta a sensação de solidão, carência e ansiedade.

Ao ocupar-se em cuidar de um cão ou gato faz com que se tenha um trabalho diário que proporciona relaxamento e distração.

Isso evita o tédio rotineiro, e, no caso dos cães, sair para caminhadas eventuais na companhia do cachorro pode ocasionar mais sociabilização com vizinhos e outras pessoas.

Pense nisso. Pode mudar a sua vida!

*Madalena Cepeda*



# Universidade Senior

Só queria que vissem a cara dos meus netos quando lhes disse que andava na escola.

- Na escola? – pergunta o Ricardo de quatro anos
- Numa como a minha? Quis logo saber a Leonor de sete.
- Claro que não, eu ando na universidade, se calhar estavam a pensar que andava na «pirata assada»?

Claro que a Inês, de doze anos, desatou logo numa gargalhada pegada.

Foi assim a minha entrada na universidade sénior. Inscrevi-me no inglês. Fiz um teste final para ver se tinha aprendido qualquer coisita. Claro que fiz uns erros pelo meio, mas não estava mal de todo.

Seguiu-se a informática. Tinha um professor na escola e uma explicadora em casa. Está visto que tinha de aprender qualquer coisa...

Por último venho da gerontologia. Quando me inscrevi nesta disciplina, não fazia bem ideia do que iria aprender. Como sou uma «jovem idosa», pensei que iria aprender a envelhecer melhor, mas de que maneira? Tive sorte, aqui que ninguém nos ouve, apanhei dois professores «porreiros». Digo sorte, porque as aulas foram sempre bem-dispostas, as explicações de forma a serem bem entendidas, e o tempo das aulas voava.

Fiquei a saber que a gerontologia é a ciência que estuda as modificações morfológicas, fisiológicas e sociais consecutivas à ação do tempo no organismo, a geriatria estuda os meios para lutar contra os efeitos do envelhecimento (o que me parece agradar muito mais).

Por exemplo: fiquei muito contente com a teoria que diz que, normalmente, são as mulheres que enterram os maridos. Sempre temos uns anitos de descanso, só precisamos de aprender a conservarmo-nos.

Também fiquei a saber que o cérebro, com o envelhecimento, tem uma perda de peso e tamanho de cerca de 10%. E eu a julgar que estava mais magra ...

E terminámos o ano com o «Síndrome do desuso». O que não nos esforçamos por usar, cada vez vai perdendo mais autonomia. Quanto mais fazemos, mais vamos conseguindo fazer.



Lourdes Jacob

# Nós por cá



Por ocasião das Comemorações dos 50 anos da cidade de Almada, o nosso Grupo Musical, a convite da Câmara Municipal de Almada, atuou no palco instalado em Cacilhas para as atuações dos vários participantes, tendo obtido um grande sucesso.



Ainda no espírito destas comemorações, A ARPIFC participou no Cortejo que percorreu a avenida D. Nuno Álvares Pereira, até Cacilhas, acompanhando os carros alegóricos, contribuindo para o engrandecimento desta celebração.

Folha processada com os recursos informáticos da ARPIFC  
Da responsabilidade da Direção  
Publicação trimestral (se possível)  
Escrevam qualquer coisa para publicar  
nos próximos números