

Setembro de 2009



# CONTACTO

## Folha Informativa da AMI-GISC

Rua Conde de São Bento N°155  
4780-232 Couto (Santa Cristina)

Site: [www.amigisc.no.sapo.pt](http://www.amigisc.no.sapo.pt)

E-mail: [amigisc@sapo.pt](mailto:amigisc@sapo.pt)

## **Caros associados(as):**

Após um bom período de férias para recarregarmos as baterias, é chegada mais uma vez a altura de arregaçarmos as mangas, para assim todos nós em equipa, encararmos as tarefas com o voluntarismo apaixonado que nos caracteriza. No entanto, antes de entrarmos nos assuntos que nos motivam a seguir em frente, gostaríamos de destacar os pontos que mais marcaram a nossa vida associativa durante este ano.

O mais marcante de todos foi sem margem para dúvidas, a perda que todos sentimos com o falecimento do sócio Fernando Augusto dos Santos Vilas Boas, que deixa aqui na Amigisc a sua marca, pela maneira apaixonada com que sentia e se entregava à vida associativa. Também não deixo de realçar, o quanto foi bonito de ver a quantidade de sócios que se juntaram à Direcção e em conjunto lhe prestaram a última homenagem.

Nota de realce merece também o facto que ocorreu com a desistência de um dos nossos sócios e que deveria ser encarado como exemplo para todos nós no momento do abandono. Este sócio, saiu por onde entrou e não escolheu a porta dos fundos para bater em retirada. Contactou a Direcção, expôs a sua questão, pagou as cotas em atraso e saiu com toda a dignidade e a cabeça bem levantada.

Realçamos ainda, o convite que recebemos da junta de freguesia para participar na semana da freguesia, apresentando um trabalho para dinamizar o dia dedicado ao ambiente. Aceitamos o convite e o desafio, e no dia lá estávamos nós com um trabalho sério sobre os problemas ambientais a nível global e que nos afligem a todos de um modo geral. A articulação com a junta de freguesia foi óptima e tudo seria perfeito se não fosse a falta de público...

Lembro também, o maravilhoso momento de convívio, proporcionado pelo piquenique organizado pelas mulheres sócias no

convento da Bela, onde durante um dia inteiro, cerca de setenta pessoas ao redor da mesa, deram largas à sua alegria, animados de muita música, dança e boa disposição. Parabéns às senhoras responsáveis...

Caros associados, os tempos que se avizinham carregam muitas incertezas. Desde logo, o risco de exclusão a que estão todos os sócios que foram notificados, no sentido da regularização das suas cotas em atraso e ainda não o fizeram.

Temos também pela frente, a realização de mais um acto eleitoral previsto para o final de 2009, de onde sairão os novos órgãos sociais que conduzirão os destinos da Amigisc no biénio (2010-2011). Para que todo este processo eleitoral decorra na maior normalidade, apelámos desde já a todos os sócios para que se disponibilizem, quer seja para eleger mas também para serem eleitos, bastando para isso que queiram integrar as listas aos órgãos sociais, que carecem de caras e ideias novas.

Caros associados, já pensaram no que será da Amigisc a breve prazo, se a junta de freguesia não nos prorrogar o prazo da concessão do edifício que utilizamos como nossa sede? Nesse sentido, pensamos pedir uma audiência ao novo executivo da junta de freguesia, para assim encetarmos conversações, no sentido de obtermos novo aval de concessão. Porque achamos que a Amigisc é uma mais valia no olhar a freguesia (fórum de discussão) e nunca um contra poder, julgamos ser possível...

No passado ajudamos o Lar de idosos, mas hoje continuamos preocupados e atentos com a situação de carência que lá se vive. Então, temos em laboratório um novo projecto de ajuda, que pensamos ser de capital importância no sentido da auto-suficiência financeira da instituição. Oxalá nós tenhamos os apoios necessários para poder avançar...

**Os idosos são crianças com muita idade, mas menos saúde!..**

*A Direcção*

## **GISC / AMIGISC**

(Só tem dúvidas quem as quer ter)

Muitas vezes sou confrontado com a ideia (mais no passado que no presente momento) de que GISC e AMIGISC é tudo farinha do mesmo saco. Devo confessar que isso me aborrece imenso pela falta de rigor de quem assim julga. Daí, e fazendo uma analogia com a Olívia patroa e a Olívia empregada, que Ivone Silva com muita mestria popularizou na TV, o comum cidadão António Gomes que é neste momento o actual presidente da Associação **AMIGISC** e que nos últimos oito anos, juntamente com outras pessoas descontentes com o rumo da política a nível local, mostraram esse mesmo descontentamento, formando uma lista fora dos partidos, para concorrer à assembleia de freguesia como independentes, como também já antes acontecera.

Assim nasce o **GISC** (Grupo de Independentes de Santa Cristina) que por sua vez tem uma vigência curta, e muito circunscrita ao momento eleitoral que ocorre de quatro em quatro anos, esfumando-se quase de seguida, para **regressar ou não** no acto eleitoral seguinte. A não participação nestas eleições vem ao encontro da justiça que sempre defendi na clarificação desta questão.

Quase todos nós meros cidadãos, já ouvimos falar no défice de participação, e achamos que isso é verdade! No entanto também sabemos que quanto mais participativa é a sociedade mais as pessoas são conhecedoras ou vice versa, e mais democrático se torna o país. Contudo para que isso aconteça, são necessárias organizações instituídas que por sua vez abrem caminho à participação. É nessa linha de pensamento/acção que eu vejo a **AMIGISC** (Amigos Santa Cristina – Grupo Intervenção Social e Cívica) porque vive com as portas abertas para todos os cristi-

nenses, partilhando das suas preocupações mas também de bons momentos de convívio, e fazendo da diversidade das opiniões a Sua maior riqueza, ao serviço de todos o ano inteiro.

Quem gosta que as coisas avancem, deve contribuir para que esse objectivo não seja uma miragem e não é fechado em casa, ou então dizendo sempre mal numa espécie de bota a baixo que se consegue esse avanço. O mais curioso ainda, é sentir que aqueles que mais criticam, são normalmente também os que menos participam em acções voluntárias. Que moral é esta?

O caminho faz-se precisamente em sentido contrário, mas é duro!.. Por vezes engolindo alguns sapos, e ainda ouvimos de quem nos é mais próximo o seguinte comentário:

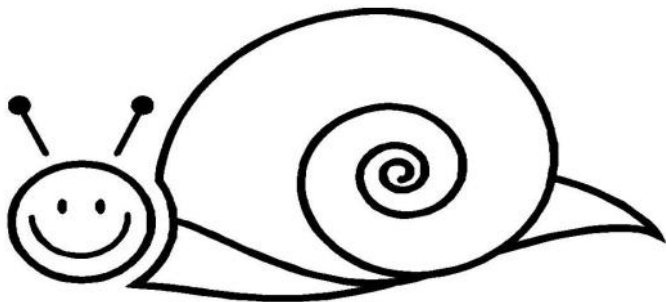
- Porque é que te metes nisso? E respondemos com a mesma simplicidade:

- Porque não tenho sangue de barata!

Caros amigos, a AMIGISC pelo seu carácter interventivo, pelo gosto em sentir o pulsar das gentes da sua terra e em poder servir, sente que é uma mais valia na nossa freguesia

Rejeitamos a passividade e a lentidão...

*António Gomes*



P  
I  
Q  
U  
E  
N  
I  
Q  
U  
E  
-  
2  
0  
0  
9



P  
A  
S  
S  
E  
I  
O  
-  
C  
O  
V  
Í  
V  
I  
O  
  
2  
0  
0  
9



## CONTANDO UMA HISTÓRIA

(Autor desconhecido)

“ Certo dia, um pai bem de vida, querendo que o seu filho soubesse o que é ser pobre, levou-o para passar uns dias com uma família de camponeses.

No carro, de regresso a sua casa na cidade, o pai perguntou-lhe:

- Como foi a tua experiência?

Boa, responde-lhe o filho com o olhar perdido no horizonte.

E o que é que aprendeste? Insistiu o pai.

*Que nós temos um cão e eles têm vários*

*Que nós temos uma piscina com água tratada, que chega até metade do nosso quintal, mas eles têm um rio de água cristalina, com muitos peixes e outras belezas.*

*Nós importamos candeeiros do oriente para iluminar o nosso jardim, enquanto eles têm as estrelas e a lua para se iluminarem*

*O nosso quintal chega até ao muro, no entanto o deles perdesse no horizonte*

*Nós ouvimos CD's...eles ouvem uma perpétua sinfonia de pássaros, periquitos, sapos, grilos e outros animaizinhos, tudo isso muitas vezes acompanhado pelo canto de um vizinho que trabalha a sua terra*

*Nós usamos microondas. Tudo o que eles comem tem o glorioso sabor do fogão a lenha.*

*Para nos protegermos, vivemos rodeados de muros com alarmes, enquanto eles vivem com as suas portas abertas, protegidos pela amizade dos vizinhos*

*Nós vivemos ligados ao telemóvel, ao computador, à televisão, mas eles estão ligados aos valores da vida, ao céu, ao sol, à água, ao verde do campo, aos animais, à sua família...*

O pai ficou impressionado com a narrativa do seu filho.

Por fim o filho terminou dizendo:

- Nós preocupamo-nos em TER, TER e cada vez mais TER, em vez de nos preocuparmos em apenas “SER”

Obrigado pai, por ter me ensinado o quanto somos pobres!..”

*António Gomes*



*BREVE DICIONÁRIO DO CORAÇÃO*  
(integral)

**Angina de Peito** – Dor no peito, por vezes com irradiação para o pescoço ou braço esquerdo devido a insuficiência coronária.

**Angiografia** – Radiografia obtida após a injeção de um produto de contraste num vaso.

**Antiagregante Plaquetar** – Medicamento que vai impedir que as plaquetas se colem umas às outras.

**Aorta** – Maior artéria do corpo, sai do ventrículo esquerdo.

**Aórtica** – Válvula que fica entre o ventrículo esquerdo e a artéria aorta.

**Arritmia** – Alteração do ritmo regular do coração.

**Artéria** – Vaso sanguíneo que sai do coração.

**Aterosclerose** – Depósito de gordura (colesterol em particular) na parede das artérias.

**A.V.C.** – Abreviatura de Acidente Vascular Cerebral - Conjunto de situações clínicas resultantes de lesões de vasos do cérebro (hemorragias, trombozes ou embolias).

**Cardiopatia** – Qualquer doença do coração.

**Cardiopatia Congénita** – Qualquer doença do coração que ocorre durante a vida fetal e já existe à nascença.

**Cardioversão** – Restauração do ritmo para o normal.

**Cardioversão Eléctrica** – Reversão do ritmo cardíaco para o normal, através de uma descarga eléctrica sobre o tórax.

**Cateterismo** – Introdução, geralmente por picada, de um tubo fino (cateter) através de uma artéria ou veia.

**Colesterol** – Um dos tipos de gordura que circula no sangue e que é um dos principais responsáveis pela aterosclerose.

**Coração** – Órgão musculoso e oco que funciona como uma bomba para impulsionar o sangue para todo o corpo.

**Coronárias** – Artérias que irrigam o músculo cardíaco.

**Coronariografia** – Radiografia obtida após a injeção de um produto de contraste num vaso e registada em filme ou vídeo.

**Embolia** – Obstrução súbita de um vaso por um trombo que se liberta (embolo) e é transportado pela corrente sanguínea.

**Enfarte do Miocárdio** – Morte, mais ou menos extensa de parte do músculo cardíaco, como resultado de uma interrupção súbita da circulação coronária.

**Fibrilação Auricular** – Arritmia completa resultante de uma contracção anormal das aurículas.

**Hipertensão Arterial** – Aumento da Tensão Arterial (máxima, mínima ou ambas).

**Holter** – Registo contínuo do Electrocardiograma durante 24 ou mais horas.

**Esquemia** – Falta de oxigénio devido à redução do aporte de sangue a um órgão ou tecido, por diminuição da circulação.

**Miocárdio** – Músculo cardíaco.

**Miocardiopatia** - Toda e qualquer doença do músculo cardíaco.

**Miocardite** – Inflamação do músculo cardíaco.

**Pericárdio** - Saco fibroso que envolve o coração, protegendo-o e mantendo-o na sua posição

**Pericardiocentese** - Punção do pericárdio para drenagem de líquido pericárdico patológico (derrame).

**Pericardite** - Inflamação do pericárdio.

**Plaqueta** - Elemento do sangue interveniente na coagulação.

**PTCA ou ICP** - Dilatação de uma artéria coronária com um cateter de balão utilizando a punção da pele.

**Sopro** - Ruído produzido pelo sangue circulante ao passar por uma zona estreita.

**Stent** - Rede metálica em forma de tubo que pode ser colocada a revestir o interior de uma artéria que foi dilatada

**Tensão Arterial** - O mesmo que Pressão Arterial - Força que o sangue exerce nas artérias

**Trombo** - Coágulo de sangue que se forma no interior dum vaso

**Unidade Coronária** - Local onde são internados os doentes coronários que necessitam de maior vigilância

**Veia** - Vaso sanguíneo que chega ao coração levando o sangue.

*Fundação Portuguesa de Cardiologia*

# HUMOR

1- Comenta um tipo a alguém num casamento:

- Já reparou que a pobre noiva é horrível, feia como a noite!..
- E depois, que lhe interessa? Não admito que fale assim da minha filha!

Ah, mil perdões, nunca imaginei que pudesse ser o pai.

Não sou o pai... sou a mãe seu cretino...

2- Um copo a mais

Doutor, sinto-me mal...vejo tudo a andar á roda...e além disso arde-me o coração.

Olhe madame, em primeiro lugar não sou médico, sou barman. Em segundo lugar a madame não está doente, está bêbada. E em terceiro lugar não lhe arde o coração , tem é uma mama dentro do cinzeiro.

3- O Tonecas estava a estudar gramática e perguntou ao pai:

- Papá, patetice acentua-se?

Com os anos filho, com os anos.

4- diz um alentejano para o amigo.

Compadre Maneli convidou-te para a minha festa de 25 anos.

Tã bem compadre, mas aos três meses venho-me embora.

*António Gomes*

**Equipa redactorial**

António Gomes

**Nota:** A sede está aberta a todos os cristinenses à quarta-feira a partir das 21:30 horas

# Barómetro da Freguesia

## Poder local (eleições)



É sem duvida uma das grandes conquistas de Abril, que tem o mérito pôr as pessoas a falar dos problemas que tão bem conhecem na sua terra, trazendo-os para a discussão pública. De igual modo também, pelo facto de chamar à participação para a formação das listas candidatas ao sufrágio, gente do povo como nós e acessível, também gente nova e pouco conhecida e acima de tudo descomprometida, mas com ideias que podem trazer valor acrescentado na maneira de servir as populações. Ser autarca não é fácil! Mas pode-se ser um bom autarca! Basta que saiba auscultar as populações e as suas preocupações, e faça desse desígnio, a sua prioridade maior, e com a força necessária de o levar em frente.

## Presença dos sócios no dia do ambiente



No dia do ambiente, inserido na semana da freguesia, a AMIGISC apresentou um trabalho sério e cheio de actualidade, sobre os problemas ambientais que sufocam o planeta Terra. Tudo se passou na forma duma palestra, complementada com a projecção de imagens alusivas ao tema, e onde marcaram presença cerca de vinte pessoas. Ficamos obviamente desiludidos com a fraca participação dos cristinenses, e mais particularmente a dos nossos sócios, pois o tema merecia casa cheia. Não é assim que nos sentimos apoiados!.. Não pensem vocês que já sabem tudo!.. Estes são problemas que nos afectam a todos e isoladamente, jamais os resolveremos.