

ANA MARIA MAGALHÃES · ISABEL ALÇADA

# Mais vale prevenir do que remediar



aps ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE SEGUADORES





Título: Mais vale prevenir do que remediar  
Coleção: Seguros e Cidadania  
Autoras: Ana Maria Magalhães e Isabel Alçada

Copyright 2021: APS2021

Edição: Associação Portuguesa de Seguradores  
Ilustrações: Júlio Ramos  
Conceção gráfica e paginação: TVM Designers

Impressão: Gráfica Maiadouro  
Tiragem: 2000 exemplares  
ISBN: 978-989-54248-3-2  
Depósito Legal n.º 487125/21

1.ª edição – outubro 2021

Mais vale  
prevenir do que  
remediar



ANA MARIA MAGALHÃES · ISABEL ALÇADA

Mais vale  
prevenir do que  
remediar

# Capítulo 1

## Campanha de Limpeza da Costa Portuguesa

### Angariação de fundos

Lorem ipsum  
consectetur  
elitmod tempor  
imodo consequat. Duis aute  
irure dolor in reprehenderit in  
voluptate velit esse cillum  
dolore eu fugiat nulla pariatur.  
Excepteur sint occaecat  
cupidatat non proident, sunt

culpa qui officia





## Proteger o ambiente

---

A campanha para angariar voluntários interessados em contribuir para a limpeza das praias teve tanto sucesso que surpreendeu os organizadores. Mal fora lançada nas redes sociais choveram inscrições de todo o país. A maioria das pessoas que se inscreveram eram estudantes dispostos a prescindir de uma semana de férias da Páscoa para colaborar em ações de proteção ambiental.

- A malta nova é sensível a estes temas — comentara o presidente da «Associação Ambiente» — e os empresários que nos patrocinam vão ficar contentes por terem aplicado o seu dinheiro numa iniciativa com este impacte.

Miguel Sortes acolheu aquela declaração com um trejeito que levou o presidente a perguntar:

- Não concordas?
- Concordo. Mas é indispensável que os voluntários trabalhem muito e trabalhem bem. Se não for o caso, corremos o risco de que o êxito vire em fracasso.
- Sim, claro. Mas estamos à vontade porque contamos contigo para que tudo funcione na perfeição.
- Pode contar — declarou prontamente com o sorriso discreto que o caracterizava.
- Eu sei. Desde que te contratei nunca me desiludiste.

O sorriso espalhou-se-lhe pela face e os olhos brilharam de satisfação, sem deixarem transparecer quanto apreciara o elogio, porque não era homem para grandes efusões. No entanto, como qualquer mortal, sentia-se feliz por ser apreciado e, quanto mais o elogiavam mais gostava de trabalhar ali.

- Bom, vamos lá a ver que medidas já tomaram...

A conversa foi interrompida pela entrada em cena de uma outra colaboradora, conhecida entre os seus pares pelo nome invulgar de Aglae, que alguns colegas atribuíam a escolha de madrinha estrangeira e outros garantiam tratar-se de uma alcunha adquirida na infância. Alta e

magra, de cabelo preto e olhos pretos, muito pestanudos, era uma presença forte, de expressão atrevida sem ser provocante. Apresentava-se quase sempre com roupa justa de corte clássico e deslocava-se com elegância silenciosa, o que não deixava de ser estranho pois usava saltos altos e o chão dos corredores era de madeira. Mas, como ninguém a ouvia aproximar-se, aparecia sempre de surpresa.

— Posso? — perguntou da soleira da porta.

O presidente fez-lhe sinal para que entrasse.

— Senta-te, Aglae. Estávamos mesmo a precisar de ti para saber qual o andamento dos preparativos.

— Pela parte que me toca, está tudo tratado. Já contactei todos os voluntários que foram aceites. Fui obrigada a recusar alguns e encerrei as inscrições porque não podemos acolher mais gente. Uma operação desta envergadura exige prudência.

— E eficácia — acrescentou Miguel, endereçando-lhe um olhar aprovador.

Ela suspirou e recostou-se na cadeira, com ar prazenteiro.

— Foi um trabalho e tanto, mas creio que está tudo organizado da melhor maneira possível.

De facto, assim era. Aglae não se limitara a tratar das inscrições. Fora ela quem se encarregara de distribuir

as equipas pelas praias dos concelhos onde Miguel conseguira apoio das Câmaras Municipais. E eram muitos. De Caminha a Vila Real de Santo António, não faltara quem quisesse apoiar o projeto «Campanha de Limpeza da Costa Portuguesa». Os *outdoors* com fotografias sugestivas e *slogans* em letras gordas encontravam-se espalhados por toda a parte e chamavam imenso a atenção, o que era ótimo, pois punham as pessoas de todas as idades a discutir a necessidade de se proteger o ambiente e a partilhar ideias sobre o assunto nas redes sociais.

- Tem sido formidável.
- Pois tem. Estes dias de pré-campanha foram fantásticos, mas exaustivos.
- Não me digam que estão cansados.
- Não, que ideia! — respondeu Miguel com ironia.

Aglæ travou-lhe a fala com um gesto breve e pôs-se a enumerar as tarefas realizadas.

- Organizámos as equipas de acordo com as preferências manifestadas pelos interessados, escolhemos os monitores, assegurámos o transporte dos equipamentos necessários para cada local, atendemos telefonemas, respondemos a *e-mails*, mantivemos contacto permanente com as Câmaras envolvidas no projeto para ter a

certeza de que não há falhas e estamos convencidos de que não haverá.

— E eu também. Confio em vocês, vão dando notícias, está bem?

— Com certeza.

O presidente estendeu-lhes a mão, desejou boa sorte, despediram-se e eles os dois saíram do gabinete diretos para a salinha onde estava a máquina de café.

— Preciso de comer alguma coisa, para arrebatar.

— Também eu. Estou exausto.

Queixavam-se, mas ambos adoravam o que faziam e aquela campanha empolgara-os.

— Pensámos em tudo, o resultado só pode ser bom.

— Teremos exagerado com as exigências, Miguel?

— Não. Acho que não.

As exigências que Aglae receava terem sido excessivas diziam respeito aos horários. Porque estava previsto que na maior parte das praias a recolha do lixo começasse às oito horas da manhã e se prolongasse até às cinco da tarde, com pausa para o almoço entre o meio-dia e a uma. O transporte dos voluntários seria por conta própria, exceto em dois areais extensos onde podiam contar com o apoio de uma carrinha. Havia ainda um caso em que,



em vez de trabalharem de dia e regressarem a casa ao fim da tarde, ficariam toda a semana por conta da Câmara Municipal, que se disponibilizara a receber oito a dez pessoas num aldeamento turístico que se chamava Monte da Giesta Branca. Aí teriam oportunidade de se conhecerem melhor, de conviver e, nas horas vagas, de participarem em modalidades de ecoturismo que a câmara desejava publicitar. Escusado será dizer que as inscrições para aquele local se esgotaram rapidamente.

- Temos de ser nós os dois a dirigir esta espécie de campo de férias — concluía Miguel.
- Campo de férias? A mim parece-me campo de trabalho, mas também acho que devemos ser nós os monitores. Não sabemos quem vai para lá e os que forem não se conhecem entre si. Toda a semana juntos pode ser divertido, ou dar para o torto, mas connosco ao leme há de correr tudo bem.
- Oxalá não chova.
- Chover? Que ideia! Vai estar um tempo fabuloso.
- Como é que sabes?
- Não sei. É uma questão de pensamento positivo.
- É um prazer trabalhar contigo.
- Porque sou eficiente?

- Também. E como estás sempre bem-disposta, ajudas a manter a energia.
- Ora aí está o que não me falta, energia.

Ergueu-se e virou-lhe as costas para tirar mais um café. Miguel aproveitou para a contemplar à vontade. Bonita, elegante, simpática, agradara-lhe desde o dia em que se tinham visto pela primeira vez nos escritórios da associação onde agora trabalhavam juntos lado a lado, horas sem fim, em grande harmonia. Por isso mesmo refreava gestos e olhares que pudessem denunciar a atração que sentia por ela. Não estando certo e seguro dos seus sentimentos, e sem qualquer sinal de que o interesse fosse mútuo, uma aproximação podia ter efeitos desastrosos.

«Não passo ao amor e estrago uma boa amizade», repetia de si para consigo, sempre que a tentação se tornava demasiado insistente. «Vamos com calma e logo se vê.»

A ideia de passarem uma semana inteira juntos, ainda que integrados num grupo, era aliciante.

«Aliciante e perigosa. Tenho de apostar no autodomínio», pensava ele.

Alheara-se e fitava o teto, sobressaltou-se quando ouviu chamar.



- Miguel!
- Hã!
- Que é que tens? Ainda estás a pensar se chove ou não chove? Não te preocupes, vai estar bom tempo.

## Capítulo 2



## No Monte da Giesta Branca

---

Por sorte, Aglae acertara em cheio. Quando estacionaram junto ao portão do Monte da Giesta Branca estava um dia esplêndido, de sol radioso e temperatura amena. O aldeamento não podia ser mais acolhedor e, ainda por cima, em vez de uma única casa com vários quartos, tinha uma espécie de casa-mãe só com sala, dois quartos, cozinha e casa de banho, encaixada entre casas pequeninas, de um único piso, caiadas de branco e com barras azuis em volta das portas e das janelas. Um jardim bem cuidado envolvia o conjunto, a vista sobre os campos em redor e sobre o mar era deslumbrante.

— Que sorte que tivemos!

- Um delírio!
- Vamos ver as casas por dentro!

Miguel meteu a chave à porta e entrou, primeiro na casa-mãe, depois nas outras, uma a uma, seguido por Aglae, ambos encantados porque a decoração era simples e de bom gosto.

- Está-se bem aqui, não achas?
- Não se podia estar melhor.
- Qual é que escolhemos para nós?
- A casa-mãe. Somos os monitores, não somos?

Ela riu-se.

- O.K. Mas o quarto com vista para o mar é para mim. Não te importas, Miguel?
- Não. Adoro a vista para o campo e como não vamos ter tempo para estar à janela, tanto faz.

Depois de se instalarem, resolveram aguardar a chegada do grupo sentados no alpendre, para aproveitarem as últimas horas da semana em que podiam descansar.

A tarde caía em tons avermelhados que tornavam a paisagem ainda mais harmoniosa e sugestiva. O ruído do mar ao longe embalava-os como num sonho, uma brisa fresca soprando de leste arrefecera a atmosfera e fê-los aconchegarem-se nas camisolas de lã. Confortáveis e

bem-dispostos, deixaram-se ficar em silêncio. Aglae parecia perdida nos seus pensamentos, Miguel volta e meia olhava-a de soslaio, tentando, pela milionésima vez, perceber se o que sentia por ela se limitava ao prazer de ter por companhia uma mulher inteligente e dinâmica ou se indiciava sentimentos mais profundos. Apesar da paisagem romântica e da hora propícia não conseguiu chegar a nenhuma conclusão. Para desanuviar, decidiu fazer-lhe uma pergunta que já muita gente lhe devia ter feito.

— Explica-me lá, por que tens um nome tão original?

— Aglae?

— Sim. É esse o teu nome, não é?

Ela fitou-o com uma expressão entre divertida e desafiadora antes de dizer:

— Claro que é o meu nome. E como o tenho desde que dei conta da minha existência, parece-me normalíssimo.

Miguel fez um aceno de concordância, mas não desistiu.

— Quantas Aglaes conheces?

— Nenhuma. Tanto quanto sei, sou só eu e com muita honra. Foi o meu pai que escolheu.

— Em memória de alguém da família? Para agradar a uma madrinha estrangeira? Esclarece o mistério que intriga toda a gente.







Desta vez, a resposta foi uma gargalhada sonora.

— Mistérios combinam bem com a semana que se segue. Antes de irmos embora daqui, faço-te a grande revelação.

— Prometes?

— Prometo. E agora concentra-te no teu papel de monitor, que já lá vem a carrinha com a malta toda. Olha!

Apontava-lhe o caminho de terra batida onde uma carrinha avançava devagar, oscilando ligeiramente e levantando nuvens de poeira.

— São eles. Prepara-te.

— Estou pronto a dirigir com mão de ferro os voluntários que selecionaste.

— Ora, Miguel! Que disparate. Anda daí, vamos recebê-los. A primeira impressão é muito importante, convém gerar empatias instantâneas.

— Eu sei. Se depender de mim, ficam encantados conosco.

— E nós com eles, se eu escolhi bem.

— Escolhes sempre o que há de melhor, Aglae.

— Tento. Mas a seleção não incluiu entrevistas, nunca os vi nem falei com eles.

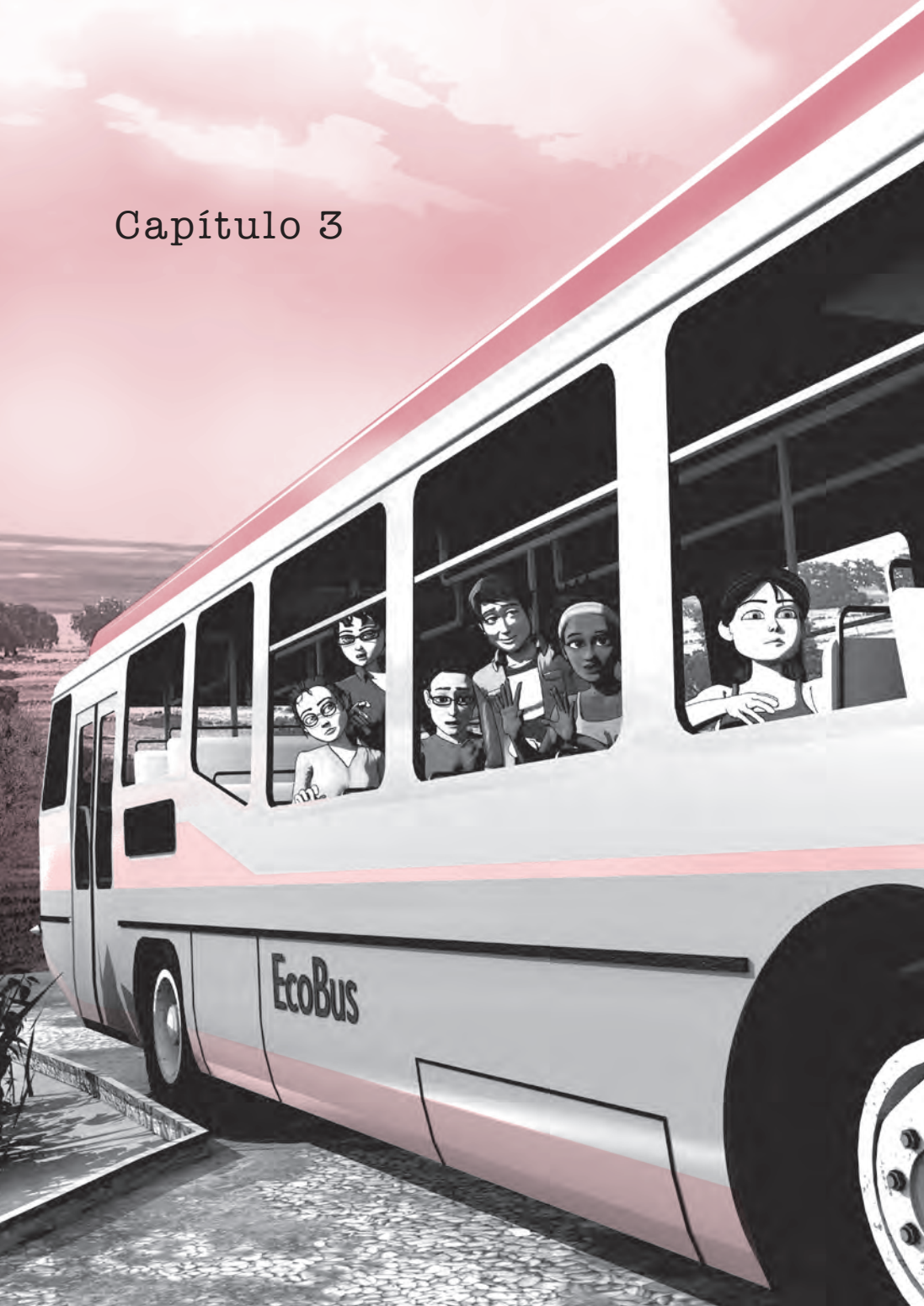
— Tiraste à sorte?



- Não. Servi-me dos boletins de inscrição e dei preferência aos que assinalaram, de entre outras possibilidades, esta semana de trabalho em primeiro lugar. São rapazes e raparigas com idades próximas, não sei mais nada.
- Nem precisas. Vai ser divertido descobrir que tipo de pessoas temos de orientar, como reagem e o que as trouxe até aqui. Porque se há quem procure estas atividades pela experiência ou por convicção, também há quem tenha motivos secretos para o fazer e alguns trazem-nos estampados na cara. Vamos, Aglae, e abre bem os olhos para depois, em privado, compararmos as nossas impressões a respeito da malta.

Esteve vai não vai para lhe pegar na mão, mas ainda que o fizesse numa atitude de simples camaradagem, apresentarem-se ao grupo de mão dada podia gerar equívocos inúteis. Limitou-se, portanto, a dar-lhe passagem e seguiu-a, dividido entre a delícia de a ver caminhar e a curiosidade crescente a respeito dos recém-chegados.

## Capítulo 3



## Primeiras impressões

---

O grupo que se apeou junto ao portão era de molde a agradar a qualquer monitor, pois tinha boa pinta. Aglae gostou logo deles mas, influenciada pela conversa, apressou-se a arrumá-los nas categorias imaginadas pelo parceiro minutos antes.

- Esta veio pela experiência — decidiu mal pousou a vista numa rapariga de expressão franca e sorriso aberto, que lhe estendeu a mão e se apresentou com naturalidade.
- Sou a Raquel.

Ao lado plantara-se um rapaz de aspeto igualmente pacífico e afirmativo que, sem saber ao certo porquê, rotulou de convicto.

— Tu és o?

— Duarte.

A uma certa distância, duas raparigas, tão parecidas entre si que só poderiam ser irmãs, aguardavam a sua vez. Como foi Miguel quem se lhes dirigiu, Aglae pôde observá-las à vontade por alguns instantes. Altas, robustas sem serem gordas, de cara redonda e cabelo curto encaracolado, podiam até ser tomadas por gémeas verdadeiras se tivessem a mesma altura, o que não era o caso. O olhar, porém, era idêntico e estranho, parado, neutro, de quem está em pausa entre momentos complicados.

«Motivos secretos», pensou Aglae. «Estas duas vieram a fugir de algum problema.»

Distraída a catalogá-la, não prestou atenção aos nomes.

— Desculpem, não ouvi como é que se chamam?

— Maria e Manuela — disse uma delas.

— Somos as irmãs Laranjo — disse a outra.

— Ah! Pois!

Assinalou a presença na lista que tinha na mão e ergueu os olhos para dois rapazes que não chegaram a falar porque o Miguel já estabelecera contacto.

— Este é o Telmo, aquele é o Zé Maria. Vamos entrando?

— Claro. Venham comigo, vou instalá-los.

Aglae levou-os às casinhas onde ficariam a dormir, depois de Miguel recolher os farnéis que traziam, porque estava combinado que, para aquela primeira refeição, todos teriam de contribuir. A mesa ficou repleta dos mais variados petiscos, alguns nas embalagens de origem, outros dispostos em pratos e travessas. Quando pouco depois se reuniram para comer, na sala pairava uma mistura de aromas capaz de despertar o apetite, o que aliás era fácil por estarem todos cheios de fome.

— Antes de atacarem estas iguarias, reparem num pormenor significativo: teremos de lavar a loiça, porque seria um contrassenso aceitarmos embalagens poluentes.

Todos concordaram, depois serviram-se e sentaram-se ao acaso, com os pratos no colo, e a conversa foi-se instalando, de início tímida, a pouco e pouco mais solta.

Aglae e Miguel trocaram um olhar de entendimento, que significava: «são tipos fixes, vai correr tudo bem».

O ruído de um carro a aproximar-se desviou as atenções para a janela. Ainda não escurecera por completo, mas o condutor tinha tido o cuidado de acender os faróis.

— Quem será a esta hora? — perguntou alguém.

— Talvez seja a retardatária — disse Miguel — porque falta uma das raparigas que se inscreveu.







— A Dina. Ela avisou que chegava mais tarde e vinham trazê-la.

— Pois ei-la!

Miguel abriu a porta e deu entrada a uma figura feminina baixa e roliça, de bochechas redondas e a postura assarapantada de quem não se sente à vontade, pois ser a última pessoa a apresentar-se diante de um grupo que já estabeleceu relações entre si nunca é fácil.

Duarte acenou-lhe.

— Anda para aqui, Dina! Senta-te connosco, serve-te à vontade e mostra o que trazes para o jantar.

Um meio sorrisinho acompanhou a aproximação à mesa, onde pousou várias maçãs lustrosas que foi tirando da bolsa exterior da mochila.

— Fruta. Trago fruta. E mais isto.

«Isto» era uma caixa de papel, igual às que se usam nas pastelarias para embalar os bolos.

— Pastéis de nata? — perguntou Raquel.

— Não. São pastéis feitos por mim.

Retirou a tampa e deu a provar.

No canto oposto da mesa estava o Zé Maria, que talvez até pudesse ser considerado atraente não fossem os cantos



da boca descaídos e o ar tristonho. Apesar da óbvia moleza, endireitou-se e estendeu o braço, informando em simultâneo.

— Adoro pastéis de bacalhau.

Dina não teve tempo de explicar que, embora o aspeto fosse idêntico, aqueles pastéis não eram de bacalhau mas de quinoa. E também não pôde evitar que o Zé Maria, à primeira dentada, se franzisse numa careta de desagrado.

— Que diabo de pastel é este?

— De quinoa — balbuciou Dina um pouco embaraçada.

— Eu não como carne, nem peixe, nem nada de origem animal. Sou *vegan*.

O que acabava de dizer não contribuiu para uma boa e rápida integração, pois não havia ali mais adeptos de veganismo. A conversa esmoreceu, Aglae provou um pastelinho e disse que até gostava, mas via-se que estava apenas a querer ser simpática. Raquel optou por outro caminho e começou a fazer perguntas.

— Já és *vegan* há muito tempo?

— Não. Aderi o mês passado.

— Porquê? — perguntou o Duarte.

— Porque li um livro sobre o assunto, fiquei impressionada e resolvi que não quero contribuir para o

sofrimento dos animais. Não quero que matem, para eu comer, porque não é preciso.

Zé Maria, lá do seu canto, com o braço apoiado na mesa e o queixo apoiado na palma da mão, interpelou-a em tom provocador:

- Quer dizer que se fosse preciso, já não te importavas? Ela corou violentamente e respondeu à toa.
- Mas não é. E nós somos egoístas até quando bebemos leite, comemos queijo e manteiga ou comemos ovos.
- Não percebo porquê — insistiu Zé Maria. — As vacas, as ovelhas e as cabras dão leite, quer tu o bebas quer não. E estou absolutamente convencido de que ignoram a existência do queijo. Quanto aos ovos, as galinhas também os põem, quer a gente faça omeletes quer não.

Dina reunira argumentos suficientes para contradizer aquele género de discurso, mas na situação em que se encontrava, de uma contra tantos, pois na cara de todos eles estampara-se a concordância com Zé Maria, não se sentiu capaz de replicar.

- Se não se importam, por hoje mudamos de assunto — propôs Aglae —, aqui cada um come o que lhe apetecer e depois têm de ir descansar que amanhã começamos cedo.

A ideia era impedir que o ambiente azedasse e conseguiu. Miguel pegou-lhe na palavra.

- Logo que se sintam saciados retirem-se, está bem? Hoje, eu e a Aglae tratamos de arrumar a tralha toda aqui na casa-mãe. Mas só hoje!

Serem dispensados de serviços caseiros agradou a todos, não tardou que se despedissem e fossem para as casinhas que lhes tinham sido atribuídas. Raquel foi quem calhou a Dina como companheira de quarto. Diferentes como um ovo e um espeto, pois Raquel era alta, magra, de tipo ginástico, bonita e afirmativa, segura de si. Felizmente era também simpática e delicada, pois ignorou o tema embaraçoso da conversa anterior e falou sobretudo dos trabalhos que tinham pela frente e de como era importante manter as praias limpas, não só para proteger o ambiente, como também para oferecer aos turistas portugueses e estrangeiros condições ideais para veranearem.

A maneira de falar empolgaria qualquer um. Dina sentiu-se promovida à condição de cidadã consciente e útil, quando adormeceu, adormeceu mais serena.

Na casa-mãe, Aglae e Miguel não tinham mãos a medir para acondicionar os restos, limpar a mesa e o chão polvilhado de migalhas, lavar a loiça e os talheres, arrumar tudo

nos armários. E fizeram-no não só com grande despacho como bastante satisfeitos por se encontrarem sozinhos.

- Afinal vamos ter de evitar tensões indesejáveis.
- E problemas inesperados. Não sabia que íamos ter entre nós uma adepta do veganismo e não podemos marimbar-nos.
- Pois não. O trabalho é bastante exigente e, se estiver mal alimentada, o resultado pode ser péssimo.
- Ela devia ter-nos prevenido.
- Pois devia. Ou será que trouxe as coisas que pode comer?
- Não me parece. Se calhar limitou-se aos pastéis de quinoa.
- Talvez. E nesse caso é indispensável equiparmos a despensa. Sabes o que comem os *vegan*?
- Só sei o que não comem. Quanto ao resto, nicles.
- Não faz mal, basta consultar a net para ficarmos esclarecidos.

A loiça já se encontrava acomodada na máquina, faltava guardar as sobras e metê-las no frigorífico ou nos armários e faltavam também aqueles últimos retoques que parecem escassos e sem importância mas que, afinal, se revelam infindáveis e aborrecidos. De esponjas ou vassouras

em punho, atacaram os arrumos em força, sem pararem de conversar. Quando finalmente deram a tarefa por concluída continuaram a conversar na cozinha.

- Ou evitamos que discutam ou esta semana vai ser infernal.
- Há que pensar em estratégias, mas, à partida, parece-me que podemos contar com o apoio de dois deles.
- A Raquel e o Duarte, não é?
- É. Fiquei com muita boa impressão de ambos. Cá para mim, a Raquel veio pela experiência e o Duarte por convicção.
- Ah! Ah! Com que então fixaste-te nas categorias que defini.
- Fixei. São claras, óbvias e até tinhas razão quando disseste que alguns vêm a fugir de problemas e que até os trazem estampados na cara. Neste grupo há pelo menos três que encaixam nesse quadro.
- Quais?
- O Zé Maria.
- Sim. Esse vê-se à légua que está triste e que a tristeza o torna agressivo.
- A estada connosco talvez lhe faça bem.
- Oxalá.

- E quem são os outros?
- As irmãs Laranja. Têm aquele olhar estranho, quase não falam.
- Não falarem esta noite não quer dizer nada. Há pessoas tímidas, que levam tempo a integrar-se.
- E o olhar? A expressão? A mim parecem-me perturbadas.
- Hum!, a mim pareceram-me sobretudo ausentes.
- Ora aí está. Vieram e não vieram, estão no Monte da Giesta Branca, mas o espírito continua noutra sítio qualquer, preso àquilo que as atormenta.
- Convém que não fantasies demasiado, Aglae. Espera para ver. Quem sabe se amanhã não se comportam de maneira diferente.
- Não acredito lá muito, mas está bem, espero. E agora acho que me vou deitar porque estou cansada.
- Também eu.

Encaminhavam-se para os respetivos quartos, Miguel travou-a por um braço e perguntou com um esgar matreiro:

- Sabes qual é a melhor maneira de evitar problemas?
- Sei. É dar-lhes muito que fazer.
- Concordo. A malta que se prepare!
- Alguns já estão preparados. Olha lá a Raquel e o Duarte, esses aposto que estão na maior, que a vida lhes corre

bem, que se vão entregar à limpeza das praias com unhas e dentes.

- Com entusiasmo e energia, queres tu dizer.
- Claro — bocejou, esfregou os olhos, justificou-se: — Já não sei o que digo, é do sono. Até amanhã, Miguel.

# Capítulo 4





## O primeiro dia

---

Aglae não tinha fechado as portadas da janela do quarto, por isso acordou com um raio de sol sobre a face.

«Que dia esplêndido para dar início ao nosso trabalho cívico», pensou enquanto se espreguiçava longamente e de modo a sentir os músculos das pernas e dos braços. «Toca a levantar, que se faz tarde.»

Nas outras casas também já havia movimento, não tardou que estivessem todos prontos a descer o carreiro em direção à praia. Miguel caminhava à frente, os outros seguiam-no transportando os sacos recicláveis onde haviam de recolher o lixo que encontrassem disperso pelo areal.

— O melhor é começarmos por aquela ponta onde há rochas — disse Aglae. — E depois avançamos a direito até ao extremo da praia para termos a certeza de que não fica nada para trás.

— Está bem.

— Não vejo muito lixo.

— Calma, Dina. Fala quando terminarmos.

A incursão às rochas foi uma surpresa porque não havia reentrância livre de dejetos. Garrafas plásticas vazias, garrafas de vidro vazias, embalagens de iogurte, beatas, latas de cerveja, de atum e de sardinhas, enfim, uma quantidade inacreditável de tralha nojenta que as pessoas tinham deixado ali, ou que o vento arrastara para lá.

— É incrível! — foi a exclamação que mais se ouviu enquanto faziam a recolha meticulosa para a qual se tinham equipado com luvas grossas.

— Que porcaria! — exclamou Telmo quase desanimado.

— Nunca pensei que os frequentadores desta bela praia fossem uns autênticos alarves.

Fora o primeiro a cansar-se, sentou-se num rebordo da pedra especialmente convidativo, devido ao formato de banco natural, e ficou calado, de olhos perdidos na linha do

horizonte, como se se tivesse esquecido de que nem estava só nem viera dar um passeio.

- Então? Adormeceste?
- Não. Concedi-me uma breve pausa para contemplar a paisagem.

A declaração feita num tom decidido levou os outros a também suspenderem a atividade. Uns de pé, outros sentados, deixaram-se embalar pela sinfonia de azuis que o mar e o céu generosamente ofereciam, pelo rumor das ondas que vinham morrer no areal em grandes tiras de espuma branca, pela brisa doce com sabor a sal que lhes aflagava a pele e os cabelos.

- Está-se bem aqui — disse por fim o Miguel —, mas se queremos limpar esta praia até à hora do almoço não podemos ficar a pasmar.
- Nem eu quero — respondeu a Raquel de imediato —, preciso de movimento, venham daí!

Agora era ela quem ia na frente, com uma energia que Dina considerou invejável. Não querendo ficar atrás, tentou acompanhá-la, mas teve que fazer um esforço enorme para aguentar o ritmo. Duarte percebeu e soprou-lhe.

- Não precisamos de trabalhar todos da mesma maneira. Não te esfalfes. Quem dá o que pode, a mais não é obrigado.





- Não quero ser a molenga do grupo.
- Nem eu. Mas vamos com calma, que é melhor — declarou, retirando do bolso uma daquelas pequenas bananas da Madeira, que comeu discretamente e sem comentários. Dina invejou-o por se ter lembrado de levar uma bucha para meter à boca a meio da manhã.

«Estou cheia de fome», pensou. «E ainda falta tanto para o almoço!»

Os outros já lá iam, eles caminhavam na retaguarda, todos igualmente admirados por tropeçarem a cada passo em copos de plástico cheios de areia, pratos de plástico inteiros ou rachados, palhinhas, cotonetes, caixas de cartão, chinelas desirmanadas, maços de cigarros vazios.

- É estranho — comentara a Raquel. — Vou à praia com frequência, e nunca tinha reparado no lixo.
- Não reparaste porque no verão há pessoas contratadas para limpar tudo ao fim da tarde.
- Sim, deve ser isso.

A rede preparada para utilizarem como contentor ficou a abarrotar antes do almoço, o que muito os animou.

- Missão cumprida!
- A praia nem parece a mesma!



O farnel ficara pendurado nos ramos de uma árvore frondosa que marcava o limite entre as dunas e os campos. Instalados à sombra, regalaram-se a comer e a beber. Naturalmente formaram-se parcerias e, palavra puxa palavra, foram fazendo perguntas para se conhecerem melhor. Telmo não resistira a interrogar a Raquel sobre o motivo de se encontrar em tão boa forma física.

— É simples — respondera com o sorriso pronto que a caracterizava —, nas horas vagas dedico-me à ginástica acrobática.

— Ah! Então está tudo explicado!

Sublinhara o comentário com um olhar apreciador que só não a incomodou por estar habituada a ser alvo do interesse masculino. O que lhe agradava, sem no entanto a ter transformado numa insuportável vaidosa.

— Julguei que as ginastas não podiam descansar nas férias, mas afinal podem.

— Por períodos curtos, Dina — foi a resposta vaga e típica de quem não quer aprofundar o assunto.

Miguel percebeu e decidiu intervir para pôr toda a gente a falar, mas evitando situações embaraçosas.

— Mais alguém aqui pratica desporto?

— Eu! — disse o Telmo. — Jogo xadrez.

Os outros riram e contestaram.

— Isso não é desporto.

— É sim.

— Mas não te fortalece os músculos.

— Fortalece o cérebro! — declarou, afastando a melena que lhe cobria a testa. — Os músculos do cérebro é que controlam o corpo.

— Tens razão.

— E tens sorte. Porque quase não te mexes e não estás gordo — exclamou Dina num impulso de que logo se arrependeu, pois acabava de tornar evidente que não se sentia lá muito confortável no seu corpo rechonchudo. Desta vez foi Aglae quem cortou a conversa.

— Está na hora de voltar ao trabalho. Tratem de arrumar o nosso próprio lixo, para deitarmos mãos à obra.

A refeição ajudara a recuperar forças, exceção feita à Dina que parecia alquebrada. Retomaram funções alegremente e a tarde decorreu de forma agradável.

— Ar puro nos pulmões, cheiro a maresia, um areal imenso só para nós, com o mar a cantar baixinho, que mais podemos querer?

— Por hoje mais nada, Duarte.



— Aí é que vocês se enganam — ripostou Zé Maria —, trabalhei muito, mereço recompensa, vou dar um mergulho!

Pelos vistos planeara o banho, pois trazia os calções por baixo da roupa. Despiu-se num instante e atirou-se de cabeça, sem ligar aos avisos que lhe faziam em coro.

— A água deve estar gelada! A água deve estar gelada!

E estava, mas soube-lhe tão bem que as irmãs Laranjo resolveram seguir-lhe o exemplo. Também tinham trazido fato de banho, lançaram-se ao mar na maior excitação e não pouparam gritos em que se misturavam prazer e frio.

— Está ótima!

— Depois de entrarmos fica ótima! Venham!

Alguns limitaram-se a molhar os pés, outros ficaram a assistir. O sol declinava, a temperatura caía, a tarde terminou com os ousados banhistas a correr para casa de queixo a tremer, e o resto da malta foi atrás deles, na risota. Os monitores fechavam o cortejo.

— Vês como as irmãs Laranjo descontraíram — soprou Miguel ao ouvido de Aglae.

— Sim e não.

— Como?

- Trabalharam imenso, são superdespachadas, mas quase não participam nas conversas.
- E então? Há pessoas mais comunicativas e menos comunicativas. Tenho a sensação de que não lhes escapa nada e parecem-me satisfeitas.
- Baseias-te em quê?
- No banho, por exemplo. Lembraram-se de trazer fato de banho para o que desse e viesse, não hesitaram em se atirarem de mergulho apesar de a água estar gelada e nadam ambas muito bem.
- Não digo que não. Em todo o caso, há nelas qualquer coisa que me escapa, qualquer coisa de subtil, de inatingível, como se pertencessem a... olha, a outro mundo.
- Ah!, sim, já estou a ver. Na tua opinião as raparigas que dizem chamar-se Maria e Manuela são afinal duas extraterrestres, que viajaram até cá para nos ajudarem a libertar o planeta Terra de impurezas. Só que, em espírito, continuam noutra galáxia.
- Que disparate, Miguel.
- Eu não disse disparate nenhum. Decidi foi imitar o intelectual do grupo, exercitei os músculos do cérebro e pronto, esclareci as tuas dúvidas a respeito das irmãs Laranja. Decididamente são extraterrestres.

Aproximara-se ao máximo, segurou-a por um braço e travou a língua porque o que lhe apetecia era propor que dessem um beijo. E julgou captar sinais de que ela não lho negaria, mas preferiu não arriscar. Aglae soltou-se, mas ao de leve e pegou-lhe na palavra por outra ponta, forçando a mudança de assunto.

- O Telmo tem mesmo cara de intelectual, não achas?  
E os óculos com aros da cor do cabelo reforçam-lhe a imagem. Não me espantou que jogue xadrez.
- Nem a mim. É um grupo muito heterogéneo.
- Grupos heterogéneos são sempre um desafio interessante. A semana promete.
- E tu também. Tens uma promessa a cumprir.
- Qual?
- Já não te lembras? Prometeste que me dizias por que motivo te chamas Aglae.
- Está bem, está bem.

## Capítulo 5



## Fim de dia inesperado

---

Depois de todos terem tomado um reconfortante duche quente e mudado de roupa, dirigiram-se à casa-mãe onde foram surpreendidos pela presença inesperada de um rapaz alourado, com avental preto, que se apresentou com ar bem-disposto.

- Sou o João Manuel, futuro grande chefe de cozinha, mas por agora apenas voluntário ao serviço da campanha de limpeza da costa portuguesa. Encarregaram-me de preparar as vossas refeições e a primeira aí está.

Apontava-lhes a mesa, onde colocara uma enorme terrina de loiça que se apressou a destapar, recomendando:

— Deliciem-se com o cheiro a arroz de polvo que é uma das minhas especialidades! — as narinas reagiram de imediato e com agrado.

— Também fiz uma salada especial, de alface, tomate, pera abacate e manjeriço. E não me esqueci da sobremesa. Pão-de-ló, cheio de ló!

Acabara de colocar ao centro um bolo gigante de aspeto tão apetitoso que bastava olhar para sentir crescer água na boca.

— Não há fruta? — perguntou a Dina.

Os outros olharam todos para ela, que lembrou:

— Já vos disse que sou *vegan*, não disse? De tudo o que está aqui só posso comer salada e fruta, se houver.

Duarte reagiu de forma um tanto agressiva.

— Para fazer o bolo, não foi preciso matar animais.

— Pois não. Mas todos os bolos levam ovos.

— E então? — continuou no mesmo tom. — Tens pena dos pobres ovinhos coitadinhos, porque os torturam ao partir-lhes a casca?

— Não maces — foi a resposta seca da Dina, que se sentou num canto de cara fechada e pôs em cima da mesa um pacote de bolachas de arroz.

— Isso que tens aí parece qualquer coisa entre a esfervite e o contraplacado.

Aglae e Miguel cruzaram um olhar rápido e discreto. Não percebiam por que motivo o simpático Duarte decidira ser desagradável com a Dina e não podiam deixar que a conversa entre eles seguisse um caminho que se estava a tornar incomodativo para toda a gente. Miguel tomou a iniciativa.

- Bom. Sentem-se e sirvam-se do que quiserem, que a Aglae vai apresentar-lhes o João Manuel de uma maneira mais completa para que fiquem a conhecê-lo melhor.

Na verdade, nem ela nem ele sabiam pormenores a respeito da vida daquele «cozinheiro» voluntário, mas estavam habituados a trabalhar juntos, a passarem a bola um ao outro sempre que necessário e a encontrar soluções rápidas para diferentes eventualidades. Por isso Aglae não hesitou. Reunindo o pouco que sabia, adotou uma estratégia capaz de a livrar de apertos.

- O João Manuel está num curso de hotelaria, a especializar-se em culinária e tem sido um sucesso porque foi o sonho dele desde pequeno, não é verdade?
- Sim, foi um dos meus sonhos. A minha avó cozinhava maravilhosamente, inventava receitas, as bolachas dela eram moldadas com formas invulgares de estrelas, nuvens, pássaros, coelhos, que eu e os meus irmãos

adorávamos. Motivou-me, sensibilizou-me. Fui o neto mais chegado a ela, aprendi imenso, quando tive de escolher curso, não hesitei.

— E estás satisfeito?

— Satisfeitíssimo. Não faltam saídas profissionais e ganha-se bem. Um dia hei de conseguir ter o meu próprio restaurante e talvez uma estrela *Michelin*.

À roda da mesa ouviam-no, comendo com prazer e atacando com igual voracidade o arroz, a salada, o bolo que era realmente delicioso. Só Dina se mantinha fiel ao seu programa de bolachas de arroz com rodela de tomate porque não gostava de alface e lhe tinham dito que a cultura de abacate prejudicava o ambiente. Depois da grande caminhada pelas praias, a recolher lixo, apetecia-lhe meter o dente em algo mais substancial, mas por azar esqueceram-se de levar de casa o saco de frutos secos que tinha preparado e que sempre ajudavam a aconchegar o estômago. Miguel e Aglae aperceberam-se de que ela não estava saciada, disfarçadamente trocaram impressões sobre os produtos que teriam de procurar na vila mais próxima.

— Cereais deve haver. Esparguete há de certeza e fruta também. *Tofu* e *seitan* se calhar por estas bandas não encontramos.





Tinham falado baixo, mas Duarte ouviu-os e, num impulso, revelou o motivo da sua irritação.

— Sabem porque é que perco a cabeça quando vejo alguém impor a si próprio restrições alimentares sem motivo? Porque há dois anos comecei com formigueiro nas pernas e nos pés e com muita sede a toda a hora. Fui ao médico, diagnosticaram-me diabetes. O que significou, logo à partida e para sempre, que não posso comer o que me apetece, quando me apetece. Estar constantemente a controlar a glicémia, a ter de resistir a todo o tipo de situações, é uma chatice monumental.

— Exaltara-se, virou-se para Dina: — Eu não adorava comer uma fatia deste bolo, adorava comer duas, mas tenho de ficar a olhar e a fingir que não me interessa. Enquanto tu, resolves privar-te de tudo o que é bom porque está na moda.

— Não é por estar na moda, é porque aderi a uma filosofia de vida que se preocupa com o sofrimento animal.

— Ai sim? E o sofrimento humano, também te preocupa? Ou se os seres humanos sofrerem não tem importância?

Dina corou violentamente, abriu e fechou a boca, mas quando falou foi para dizer:

— Boa noite a todos. Vou deitar-me que estou cansada. Até amanhã.

Virou as costas e saiu rumo à casinha onde ficara instalada com a Raquel.

— Acham que vá com ela?

— Não, Raquel. Deixa-a. Às vezes as pessoas precisam de ficar sozinhas.

A cena perturbara o grupo, ninguém sabia o que dizer, por isso se calaram.

«Pelos vistos enganei-me redondamente», pensou Aglae. «Ao Duarte a vida não corre tão fácil como eu e o Miguel julgámos.»

Não verbalizara a sua descoberta, mas o parceiro anuiu com um leve aceno de cabeça, pois ocorrera-lhe exatamente o mesmo.

Na sala, o silêncio estava a tornar-se pesado, João Manuel resolveu intervir.

— Não se preocupem mais com isto, que eu trato do assunto. Procuo na internet receitas *vegan*, dou-lhes o meu toque pessoal, ela fica toda contente e talvez vocês queiram provar. Não se perde nada em fazer experiências com vários tipos de menu.

A intervenção oportuna quebrou o mal-estar gerado, não só pela discussão mas pelas revelações do Duarte, e as conversas cruzaram-se seguindo outros rumos. De fora ficou apenas Zé Maria, que terminara a refeição antes dos outros e se instalara num dos sofás agarrado ao *tablet* e de tal forma absorto que parecia esquecido da presença dos outros.

Quando João Manuel começou a arrebanhar loiças as irmãs Laranja e o Telmo prontificaram-se a ajudá-lo, mas Aglae fez-lhes sinal para esperarem.

— Somos muitos, a cozinha é pequena, se nos enfiarmos todos lá dentro só arranjam confusão. O melhor é fazermos *roulement* para não haver atropelos. O João Manuel escolhe um por dia, para ajudante, concordam?

— Sim.

— Então, diz lá quem escolhes para hoje?

Ele apontou a Raquel sem hesitar e ela reagiu com graça.

— Queres-me a mim?

— Não tenhas dúvidas! Anda daí!

Riram os dois, numa atitude de empatia descontraída que evidenciava atração mútua. Eficientes e despachados, empilharam pratos e travessas sem deixarem cair nada ao

chão e foram para a cozinha fazer arrumações numa harmonia de gestos que até aos próprios surpreendeu.

— Ficam bem um ao outro — disse o Telmo.

— Até não ficam mal — concordou o Duarte.

As irmãs Laranjo ouviram sem se manifestar, a certa altura bocejaram e aquele abrir de boca ensonado alterou-lhes um pouco a expressão neutra.

— Se vocês quiserem ir dormir, estejam à vontade.

— Sim, é melhor, não achas Manuela?

— Acho, sim. Boa noite.

Levantaram-se e saíram com o passo felino que as caracterizava. Aglae piscou o olho ao Miguel e sussurrou-lhe:

— Com estas duas, creio que o faro não me enganou.

— Também me parece. Agora também me parece — respondeu em surdina.

Pouco depois, Duarte e Telmo retiraram-se para a casinha que lhes fora atribuída. Zé Maria ainda ficou uns dez minutos absorvido por fosse o que fosse que via no telemóvel, e não desligou quando se despediu. Calhara-lhe um pequeno anexo ou, melhor, no aldeamento havia um pequeno anexo onde alguém teria de se instalar sem companhia, conforme Aglae explicara ao grupo à chegada.

Propunha-se tirar à sorte, mas ele oferecera-se para ficar lá e como ninguém contestou, ele ficou no anexo.

Na sala da casa-mãe continuavam Aglae e Miguel, ele ansioso que os dois diligentes trabalhadores da cozinha dessem o serviço por terminado e se recolhessem, para poder desfrutar alguns momentos de privacidade com a rapariga, por quem sentia, cada vez com mais certezas, que se estava a apaixonar. Habitado a vê-la no escritório, envergando as roupas sóbrias que tão bem combinavam com sapatos de salto alto, desvanecia-se a contemplá-la ali, longe de tudo e de todos, ainda mais elegante, de *jeans*, camisola solta, sapatos de ténis. O cabelo, atado com um elástico transparente, dava-lhe um certo ar de miúda atrevida, a face ligeiramente rosada, em consequência de um dia inteiro ao sol, fê-lo pensar como seria bom estarem em férias e fazerem longos passeios a dois, sem destino, sem horário, sem pressa, e falarem apenas de si próprios ou caminharem em silêncio, de mão dada.

Para dizer qualquer coisa, voltou a pegar na questão do nome e fê-lo num tom bastante terno:

- Olha lá, não queres mesmo dizer já hoje porque é que te chamas Aglae?
- Hum!... Não.

- Porquê tanto mistério?
- Porque não há mistério nenhum.

A entoação, o meio sorriso, o olhar, pareceram-lhe bastante promissores, mas como às vezes as aparências iludem, preferiu conter-se.

- Quando a campanha terminar logo vejo se há condições para avançar.



## Capítulo 6



## Confidências

---

Raquel partilhava a casa com Dina. Não sabia se ia encontrá-la acordada, mas era provável porque quando uma pessoa se enerva tem dificuldade em adormecer.

Tencionava conversar com ela e ajudá-la a não ligar grande importância aos comentários que Duarte ou outro qualquer lhe pudessem fazer a respeito das suas opções alimentares e até entrou na salinha do *bungalow* que lhes fora atribuído convencida de que seria fácil. Mas encontrou Dina muito mais chorosa e perturbada do que seria de esperar.

— Então? Que é isso?

A outra limitou-se a encolher os ombros e a enxugar os olhos com sucessivos lenços de papel. O telemóvel,

pousado no sofá, indiciava telefonema recente e malsucedido.

— Tiveste alguma má notícia? — perguntou a Raquel sem saber se devia insistir ou se estaria a ser inoportuna.

— Queres falar? Preferes que te deixe em paz?

— Nem eu sei — foi a resposta por entre fungadelas.

— Pensei que se viesse para aqui me livraria das maçadorias familiares, afinal nem a quilómetros de distância fico a salvo.

Raquel mudou-se para uma cadeira mais próxima, consciente de que mudara também de estado de espírito, pois à compaixão somara-se uma boa dose de curiosidade. Não sabia era que tipo de isco seria mais eficaz para desencadear confidências, na dúvida adotou a postura típica dos psicólogos e ficou calada, à espera que Dina se decidisse a abrir o jogo. E ela não demorou a decidir.

— Os meus pais estão separados há anos. Os meus irmãos mais velhos já têm casa própria, de cinco pessoas em cena passámos a ser só duas, eu e a minha mãe, que sempre teve um feitio infernal e está cada vez pior. Isto diz-te alguma coisa?

— Define um quadro. Mas se é habitual, porque é que ficaste assim hoje? Aconteceu alguma coisa? — repetiu.

- Não. Mas eu vinha irritada por causa de o idiota do Duarte gozar comigo a respeito das comidas. Quando cheguei aqui tocou o telefone e era a minha mãe a perguntar por que razão tirei todas as minhas camisolas de lã do armário para as meter num saco. Eu disse-lhe que as ia dar à Cáritas, ela ficou fula e pôs-se aos berros.
- Talvez com razão, Dina. Se deres todas as camisolas tens de comprar novas.
- Hei de comprar novas a pouco e pouco, mas feitas de outro tipo de materiais. Como sou *vegan*, não posso usar lã, que é de origem animal.

Raquel pestanejou e engoliu em seco antes de falar porque não queria ser inconveniente, mas a rejeição da lã parecia-lhe um disparate. Esforçando-se por não deixar transparecer o que pensava, acabou por assumir uma expressão neutra e perguntou:

- Desculpa lá, mas em que medida usar lã prejudica os animais?

A resposta soou fraca.

- Parece que as ovelhas sofrem muito quando as tosquiam.
- Achas?

Dina encolheu os ombros e olhou para o lado.

- A lã aquece imenso, a tosquia é no verão, deve ser um alívio para as ovelhas.
- Talvez, se for à moda antiga. Mas agora há maneiras muito agressivas de fazer esse trabalho e nós queremos contribuir para que os animais não sofram. Só que nem toda a gente nos entende. Sabes o que a minha mãe me disse? «Preocupas-te com as ovelhas que nunca viste senão ao longe nos campos e a mim não me ligas nenhuma. Não me fazes companhia, se estou a sofrer ou não estou pouco importa.»

A voz tremera-lhe, Raquel percebeu que Duarte tocara num ponto sensível ao abordar o tema «sofrimento humano». Hesitava quanto ao que devia dizer a seguir, mas Dina tomou a palavra e soltou-se como quem precisa absolutamente de que alguém a ouça.

- Eu aderi ao veganismo há pouco tempo por causa de um amigo que me convidou para um encontro sobre o assunto. A malta era simpática, adorei ouvir o que por lá se discutiu e na altura achei que tinham toda a razão: Para ser franca, também julguei que o rapaz pudesse vir a ser mais do que simples amigo e que seria bom pertencer a um grupo com filosofia própria de vida. E, para te dizer a verdade toda, confesso que o facto

de ver que a maioria dos veganistas eram magros também me seduziu, porque como de certeza já notaste, tenho problemas de peso. Aderi, comprei uma data de produtos que vendiam lá mesmo no encontro, geleias artesanais, biscoitos de batata-doce, sumos de cenoura e outras coisas do género. Mas nada resultou como eu esperava. O rapaz desapareceu e agora namora outra. Não criei laços de amizade com ninguém, estou farta de bolachas de arroz, não sei se acredito na filosofia *vegan*, nem se me importo especialmente com o possível incómodo que as ovelhas possam sofrer. E adoro duas das minhas camisolas de lã.

Calou-se um instante, as lágrimas saltaram-lhe dos olhos, desatou a chorar e foi aos soluços que fez a última confissão.

- E ainda por cima, desde que sou *vegan*, engordei dois quilos porque me farto de comer pão e massas quando tenho fome.

Raquel compadeceu-se e quis animá-la, mas com franqueza e sensatez. Esperou que serenasse, depois aconselhou em voz baixa e amigável.

- Pensa bem se queres continuar ou não a ser *vegan*. Se quiseres, tens todo o direito, mas prepara-te, porque

optar por um estilo de vida que não encaixa no da maioria, exige convicção e paciência. Também é indispensável que te informes não só sobre o que não debes comer, mas sobretudo sobre o que debes comer para não dares cabo da saúde. Depois de um dia cansativo como o de hoje, rodela de tomate e bolachas de arroz não bastam.

— Pois, eu sei.

— Bom, já te disse o que penso, mas antes de pôr ponto final neste assunto, ainda te dou um conselho. Se o que queres é apenas emagrecer, não vale a pena complicares a vida em excesso, basta que escolhas uma dieta que te agrade. Há milhares para todos os gostos.

Dina enxugou as lágrimas e fitou Raquel com uma ponta de inveja.

— Para ti, deve ser tudo fácil. Comes o que te apetece e não engordas.

— Calma aí! Não engordo porque faço imenso exercício físico desde pequena. Comecei na ginástica normal em criança, depois evolui para ginástica acrobática e como todas as ginastas tenho de obedecer a regras para manter a saúde e a boa forma. Uma das regras é precisamente alimentação equilibrada.



- Ao almoço não me pareceu que te preocupasses com isso.
- Nas férias posso dar-me ao luxo de ultrapassar os limites. E então aqui, que é só uma semana e ainda por cima com longas caminhadas, estou à vontade.
- Tens sorte. És uma rapariga cheia de sorte.

Raquel ficou em silêncio um instante. Diante dela, tinha uma pessoa atormentada, desnordeada, convencida de que, neste mundo, mais ninguém tinha problemas e que no mesmo sofá tomara assento uma rapariga a quem a vida só proporcionava alegrias. Desfazer o nó de invejas em que decerto se enredara seria fácil se lhe revelasse o verdadeiro motivo que a levava a inscrever-se como voluntária na campanha de limpeza das praias. Se o fizesse, equilibraria um pouco a balança dos desgostos. Decidiu-se, tomou balanço e declarou pausadamente.

- Sabes porque é que estou aqui, Dina? Porque tive uma grande desilusão. Tudo indicava que seria escolhida para a seleção nacional que vai participar no próximo campeonato em Oslo, mas as provas não me correram bem. Escolheram duas grandes amigas com quem ando sempre, eu fiquei de fora.
- Que azar!

- E que tristeza. Chorei que me fartei. Depois resolvi desopilar, inscrevi-me nesta campanha para não pensar mais no fiasco, e até valeu a pena. Tem sido giro, não achas?
- Hum... mais ou menos.
- Anima-te, vá. Amanhã o Sol nasce outra vez e nós estamos cá para aproveitar ao máximo.

Na casa ao lado estavam instaladas as irmãs Laranja. Já deitadas, mas de candeeiro aceso, conversavam animadamente porque se entendiam muito bem e porque nenhum problema sério as afligia. Sendo as mais novas de uma família numerosa, em que toda a gente falava pelos cotovelos, tinham-se habituado desde pequenas a ouvir pacientemente o que os outros diziam e a esperar que lhes dessem a palavra, o que às vezes demorava, e, outras, não chegava a acontecer. Mas elas não se importavam. Próximas em idade, partilhando o mesmo quarto desde sempre, tinham inventado inúmeras brincadeiras na infância, depois passaram aos códigos privativos e nem precisavam de falar para se entenderem, muito se orgulhando quando, por exemplo, riam sem ninguém perceber porquê. Os irmãos, seis rapazes, adoravam-nas e o ambiente em casa não podia ser melhor. O pai, campeão do lançamento do peso, transmitira



a todos os descendentes a compleição física robusta e sólida que lhes permitira dedicarem-se à modalidade desportiva que preferissem. E, devido a um daqueles acasos genéticos, transmitira também a todos as feições rudes, sérias, bem como o olhar que o singularizava. Um olhar sem expressão, seco, neutro, que impressionava o público, sobretudo quando subia ao pódio, e que já levava alguém a dizer: «este homem parece uma estátua». Só que de estátua não tinha nada. Na aparência sóbrio, rijo e pouco comunicativo, em família tornava-se um indivíduo alegre, carinhoso, pronto a dizer graças e a espalhar boa disposição. Para os filhos era em simultâneo um herói e o mais terno e compreensivo dos companheiros.

Quem realmente tudo controlava portas adentro? A mãe. Professora de Educação Física, com uma saúde de ferro e convicções profundas a respeito da maneira correta de educar, soubera orientar a prole com sensatez, ternura e mão firme. Onde quer que estivesse, depressa se evidenciava como presença forte, pessoa em quem se pode confiar, mulher capaz de dar um bom conselho. Obedecer-lhe era fácil porque não exigia senão o que seria absurdo contestar. Apresentar-lhe preocupações ou projetos valia sempre a pena, pois analisava todas as questões com seriedade e

incentivava os filhos a prosseguirem os sonhos que considerasse positivos.

Maria e Manuela tinham vibrado imenso com as notícias sobre as agressões ao planeta. Andavam numa roda-viva em manifestações contra o aquecimento global, quando viram pela primeira vez os cartazes a anunciar a campanha de limpeza da costa portuguesa. A ideia de que podiam arregaçar as mangas e fazer qualquer coisa de concreto pela saúde da Terra seduzira-as, quiseram logo inscrever-se, o pai e a mãe concordaram. De modo que, ao contrário do que Aglae pensara, as irmãs Laranjo não só não tinham nada a esconder como talvez até fossem as duas únicas voluntárias do grupo que estavam no Monte da Giesta Branca apenas por convicção.

As aparências podem, de facto, iludir qualquer um.



# Capítulo 7



## Um dia diferente

---

O dia seguinte amanheceu nebuloso e pouco propício a incursões pelos areais, o que, se por um lado foi mau, por outro foi bom, pois prolongou o convívio à mesa do pequeno-almoço. Duarte aproveitou para desfazer o mal-estar que criara na véspera e fê-lo de maneira simples, simpática e franca.

- Desculpa, lá, Dina, ontem fui muito estúpido. Por ter o azar de ser diabético, não tenho o direito de massacrar os outros à conta de opções alimentares.
- Não penses tu mais nisso, que eu já me esqueci.

Sorriram ambos, o ambiente aligeirou, atiraram-se todos às panquecas fininhas e saborosas que o Manuel tinha

preparado. Aglae chamou-os à atenção batendo ao de leve com um garfo num copo de vidro. Surpreendidos, pararam de comer e olharam-na à espera de ordens, mas o que ela tinha para dizer não eram ordens, eram informações animadoras.

— O nevoeiro está a levantar, assim que houver visibilidade suficiente vamos fazer a limpeza, mas só de uma pequena praia. Sabem porquê? Porque a tarde está reservada para o prometido programa de ecoturismo que a Câmara oferece.

A ideia agradou a todos, embora não soubessem ao certo que tipo de atividades lhes iriam propor. E de nada serviu fazerem perguntas, pois Miguel e Aglae fecharam-se em copas.

— Fazemos questão de que seja surpresa porque é mais divertido.

— E aposto que vão gostar imenso de tudo — disse Aglae.

— Já experimentaste as ditas atividades? — perguntou o João Manuel, que permanecera em pé, encostado à mesa, endereçando-lhe um sorriso matreiro.

— Não — confessou ela de imediato —, mas li as descrições, vi fotografias e apeteceu-me imenso participar.

— Lá porque te apetece a ti, não quer dizer que apeteça aos outros.



— Não digas disparates! Vai ser fantástico.

A intervenção de João Manuel fora feita apenas por brincadeira, só que lançar dúvidas tem sempre consequências, a adesão inicial estremeceu e provocou pensamentos diversos.

«Se calhar temos de andar quilómetros e vai ser uma estafa», pensou o Telmo, para quem o excesso de atividade física nunca era particularmente entusiasmante.

«Convinha-me saber se depois da limpeza de praias voltamos a casa, porque se não voltarmos tenho de ir prevenido para o caso de precisar de comer alguma coisa pelo caminho», pensou o Duarte, aborrecido por se ver obrigado a colocar de novo no seu problema de saúde. Felizmente Aglae, sempre atenta, teve o cuidado de recomendar de maneira hábil:

— É melhor precaverem-se com lanchinhos de acordo com as necessidades e os gostos de cada um. Temos um piquenique à nossa espera oferecido pela Câmara, mas nem eu nem o Miguel fazemos a menor ideia do que nos vão servir.

Para bom entendedor, meia palavra basta. Duarte e Dina enfiaram umas reservas no bolso, por motivos que eram do conhecimento geral. Entre os outros houve quem se equipasse por pura gulodice.

Quando partiram, o sol já brilhava em todo o seu esplendor. João Manuel acompanhou-os até ao portão e ficou a vê-los ir, de olhos compridos, numa tristeza sem fim, em que não repararam por se terem limitado a uns vagos acenos. A única a aperceber-se de que ele estava acabrunhado foi a Raquel e ainda esteve vai não vai para voltar atrás e perguntar se tinha algum problema que ela pudesse ajudar a resolver. Não o fez por recear ser inoportuna.

«Não há de ser nada», pensou, decidida a esquecer a imagem desolada do novo amigo. «Seja o que for daqui a nada passa-lhe.»

- Que é que tens, Raquel? Ficaste cansada antes de começar o trabalho?
- Não, Aglae! Que ideia!
- Então acelera, que vens a arrastar os pés.

Realmente distanciara-se, acelerou o passo e juntou-se ao grupo.

De acordo com o plano preestabelecido para aquele dia, a recolha de lixo foi rápida. Em todo o caso, significativa, pois na pequena praia escolhida para o trabalho dessa manhã também não faltavam embalagens nojentas, latas vazias e pacotes de batatas fritas amachucados.

Terminado o serviço, ficou uma rede a abarrotar pouxada no local combinado com o pessoal da Câmara que a iria recolher.

— Pronto! — disse o Miguel. — Terminou o ecotrabalho e vai começar o ecoturismo ali, naquele trilho que sobe a falésia. Abram o espírito a experiências novas.

As irmãs Laranjo acenaram que sim, prontas para o que desse e viesse, Zé Maria consultou disfarçadamente o relógio de pulso, Telmo inspirou e tomou fôlego, Duarte e Dina meteram à boca o que retiraram dos respetivos bolsos de forma discreta. E todos pensaram exatamente o mesmo: que raio de experiências serão?

A primeira foi uma espécie de escalada pelo tal trilho cada vez mais estreito e em certas zonas a exigir muito cuidado para não perderem o equilíbrio ou, em alternativa, que optassem por avançar de gatas. O percurso agradou mais a uns do que a outros, mas a vista maravilhosa sobre as escarpas e sobre a falésia agradou a todos por igual.

Na chegada a uma plataforma em que o terreno permitia que se juntassem lado a lado, depararam-se com uma figura feminina, de idade indefinida, vestida de branco e com um turbante na cabeça, branco também, e polvilhado

de vidrinhos reluzentes. Os olhos claros, de um verde invulgar, pareciam ter luz própria e tornavam ainda mais original a face de pele muito lisa, num tom de mate.

— Sejam bem vindos — saudou com voz quente e agradável. — Sou a Glicínia Jasmim e estou aqui para vos orientar na passagem por aquilo a que chamamos *mind free*, ou seja, mente livre, livre de *stress*, de canseiras, de problemas, de segredos incómodos. Porque todos temos segredos que nos atormentam.

Dina baixou as pálpebras e enviesou um olhar em direção à Raquel, que lhe respondeu com um aceno subtil de significado exclusivo para ambas.

Duarte apercebeu-se de que o Zé Maria lançara uma mirada rápida e intensa a Telmo, a «mirada flecha» de quem sabe qualquer coisa que não é para contar. E ficou admirado, pois aqueles dois, que tinham viajado no mesmo autocarro, e que estavam instalados no Monte da Giesta Branca e trabalhavam juntos na mesma equipa, nunca tinham dado o menor sinal de se conhecerem e, de uma maneira geral, até se ignoravam.

Glicínia Jasmim estaria a preparar-se para gerar aquele tipo de dinâmica de que ele já ouvira falar e que leva as pessoas a revelarem o que pensam e sentem quase sem darem por isso?



«Comigo, não conta!», pensou, já a imaginar estratégias para se defender de situações hipnóticas ou lá o que fosse.

Ela continuava em pé, muito direita e muito séria, uma presença forte na paisagem soberba de penhascos, árvores retorcidas e arbustos rasteiros, embalada pelo mar que lá ao fundo cantava baixinho. Durante alguns minutos aguardaram em silêncio que a estranha personagem se manifestasse e ela, quando o fez, começou por um elogio.

— É um prazer receber-vos, porque entraram imediatamente na onda, o que nem sempre acontece com as pessoas que participam neste programa. Deixaram-se tocar pela magia do local e souberam manter o precioso silêncio que permite captar as vibrações da atmosfera e, mais importante ainda, libertar a mente, sem terem de partilhar os vossos segredos com ninguém.

O alívio foi geral, pois tal como o Duarte, vários outros tinham receado serem envolvidos em terapias indesejáveis.

— Agora abram o espírito, pois vou mostrar-vos coisas que certamente nunca viram e que, por serem tão alheias à vossa experiência de vida, permitem que deixem para trás os possíveis problemas que vos atormentam

e possam em alguns casos esquecê-los de vez. Venham comigo.

Fez sinal e eles, intrigados e curiosos, seguiram-na. Miguel chegou-se a Aglae, enfiou-lhe o braço e murmurou.

- Quer queiras, quer não, há um segredo que tens de partilhar comigo.
- Qual?
- O segredo do nome.
- Ah! Quanto a isso já te disse que vais ter de esperar.
- Porquê?
- Porque aguardo o momento propício para a grande revelação.

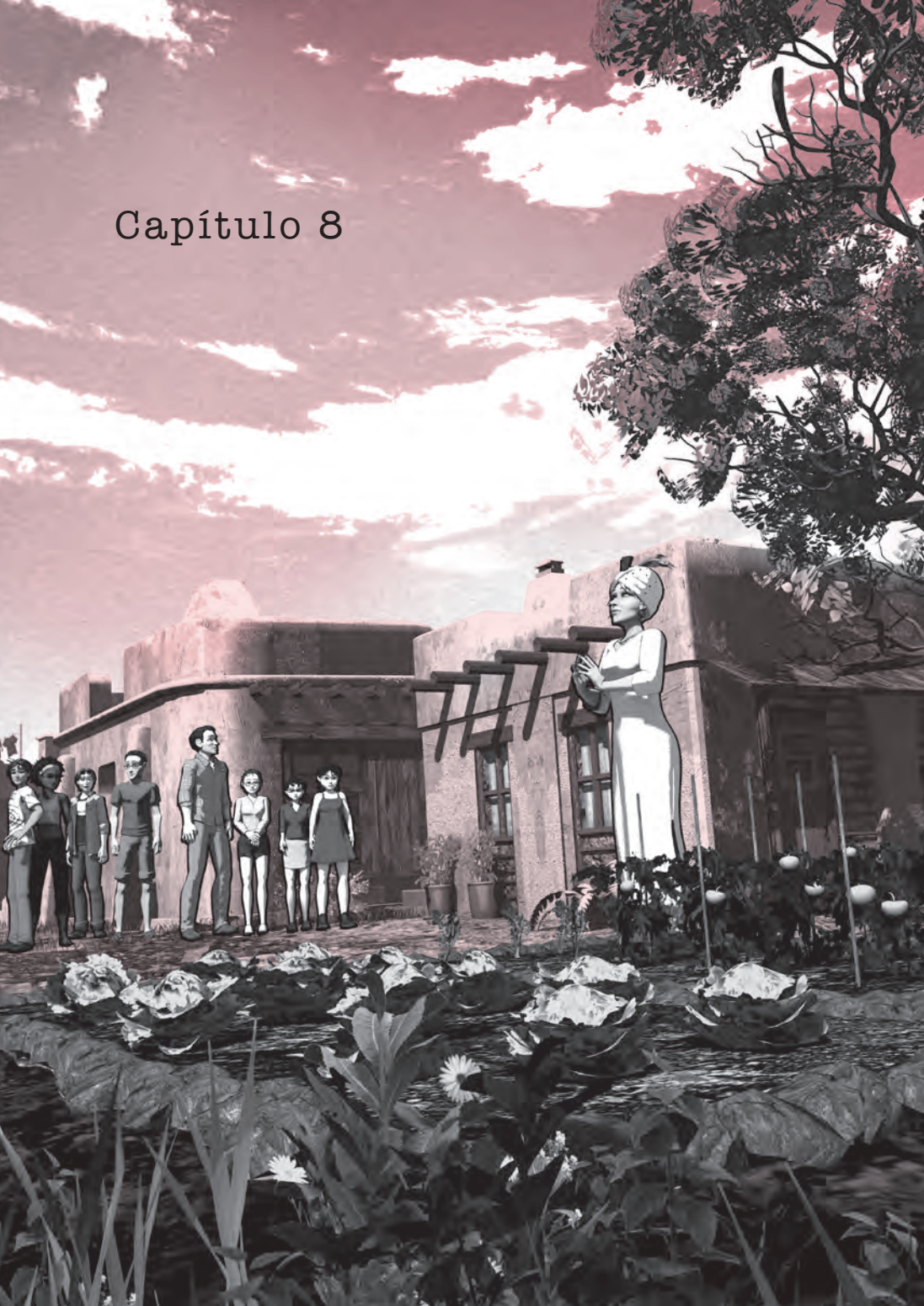
Fez um gesto inesperado e acrescentou num tom que podia ser entendido como propositadamente equívoco.

- Há temas que convém abordar sem pressa!

«Esta Aglae dá-me volta ao miolo», concluiu em silêncio. «Que rapariga infernal!»



# Capítulo 8





## Um lugar especial

---

Conduzidos por Glicínia, andaram mais um bom bocado até chegarem a uma espécie de terreiro plano onde, conforme ela prometera, depararam com uma aldeia diferente de tudo o que alguma vez tinham visto. As casas eram todas da mesma cor, a cor da terra, tinham alpendre, terraços em vez de telhados e chaminés minúsculas. Estavam distribuídas com harmonia e bom gosto num recinto relativamente pequeno, com flores, hortas e pomares, tudo tão bem cuidado e tão viçoso que o conjunto parecia uma aguarela imaginada para ilustrar livros de hortofloricultura.

Numa zona tão árida como aquela que acabavam de atravessar, era de facto surpreendente que alguém tivesse

conseguido criar aquele oásis. Faltava saber quem e porquê. Não foi necessário formular essas ou quaisquer outras perguntas, porque logo lhes apareceu um dos habitantes, que obviamente ansiava por lhes fazer o relato exaustivo das origens e desenvolvimento do projeto que ali concretizara, em colaboração com meia dúzia de parceiros. Tal como Glícinia, era um homem de idade indefinida e olhar luminoso, no seu caso de pura satisfação. Apresentou-se como sendo «José» num português espanholado, foi logo dizendo que nascera na Argentina, mas que se instalara em Portugal há anos suficientes para se sentir em casa e que se juntara a um grupo de amigos interessados em regressar à bioconstrução.

Ainda que quisessem, não conseguiam travar-lhe a língua, mas não queriam porque ele era engraçado, era comunicativo e falava da aldeola com tanto entusiasmo que os contagiara.

- Como vocês sabem, o mundo está cheio de betão e de metais e de outros materiais produzidos à custa da combustão do petróleo que polui a atmosfera. Continuando por este caminho destruiremos o único planeta que temos para viver. É indispensável encontrar alternativas e as construções de adobe são quase tão antigas como a humanidade.

Apontava-lhes as paredes das casas, incentivou-os a que lhes tocassem e continuou:

- Feitas de barro amassado com palha e cal, são uma maravilha e não precisam de forno. Esta massa a que chamamos adobe, ou se quiserem taipa, é seca ao ar livre, só precisa do calor e da luz do Sol.

Os olhos quase lhe saltavam das órbitas, a cara abria-se num sorriso imenso.

- São casas tradicionais e tenho a certeza de que serão as casas do futuro porque não agridem o ambiente, mas também porque oferecem conforto natural. No verão são frescas, no inverno mornas, e nunca, mas nunca, ganham mofo.

O grupo escutava-o sem interromper. Quando lhes tinha sido anunciado o programa de ecoturismo a última coisa que lhes passaria pela cabeça era a visita a uma aldeia com casas feitas de taipa, conduzidos por uma mulher exótica e acolhidos por um sonhador, capaz de acreditar que o futuro seria um regresso ao passado.

Os companheiros de José foram aparecendo a pouco e pouco, sozinhos ou aos pares. Saíam das respetivas casas com cestos de verga para irem apanhar legumes e fruta, outros emergiam por trás do enorme forno comunitário

onde coziam pão, um deles vinha ajoujado com um enorme regador cheio de água. A maioria era gente de meia-idade, mas havia pelo menos uma rapariga nova, muito bonita, com um bebé ao colo, para quem entoava canções de embalar numa língua que nenhum deles entendia. Todos se mostraram contentes por receberem visitas, todos lhes acenaram, mas à maneira de quem diz «daqui a nada já falamos, agora temos tarefas a cumprir».

— Estou cheio de fome — queixou-se o Telmo para o lado.

— Espero que seja aqui que nos dão de almoço.

— Eu também espero. Mas que não seja do passado, nem do futuro, porque a minha fome é do presente — respondeu-lhe o Duarte.

Aglae e Miguel tinham desaparecido com a Glicínia, voltaram pouco depois a chamá-los para um telheiro que havia por detrás das casas.

— Venham almoçar.

— Fui eu que preparei tudo antes de vocês chegarem — exclamou o José. — E só usei produtos locais...

— Mau — resmungou Telmo entredentes. Mas sem razão, porque o amigo José preparara pratos variados e muito saborosos.

- É uma das maneiras que arranjámos para ganhar algum dinheiro — explicou —, recebemos visitantes e servimos almoços. No vosso caso, não pagam, porque a Câmara Municipal já pagou. Por enquanto encaram-nos apenas como atração turística, mas ainda temos de dar muito que falar!

Glicínia acenou vivamente que sim e os vidrinhos do turbante rebrilharam ao sol.

- Deve ser a funcionária da Câmara que mais se diverte — comentou o Duarte em surdina.
- Achas que está aqui ao serviço da Câmara? — perguntou uma das irmãs Laranja também em voz baixa.
- Claro! Um lugar como este precisa de ter a sua feiticeira de serviço.

Elas anuíram:

- Tens razão. Dá graça ao ambiente.
- Foi bem escolhida para o papel. É preciso ter jeito para estas coisas.
- Eu acho que não tinha.
- Nem eu.
- Pois é. A maioria dos funcionários havia de sentir-se ridícula, mas ela está na maior.

— E tem piada. Vou chamá-la para tirar uma *selfie*.

— E nós aproveitamos para fazer o mesmo.

A iniciativa do Duarte levou os outros todos a imitá-lo, todos menos o Zé Maria que continuava um pouco tenso e preso ao mostrador do relógio, que fitava a espaços regulares.

— Estás à espera de alguém ou de algum contacto? — perguntou-lhe o Miguel.

— Não, não. Estou ansioso por meter qualquer coisa na boca.

De volta da mesa, gera-se quase sempre um convívio agradável que ajuda a esquecer os problemas. A mudança radical de ambiente também contribui para arejar as ideias. Estarem ali à conversa com habitantes daquela aldeia idílica, que se aproximavam para petiscar qualquer coisa e trocar impressões, ora num português límpido ora num português arranhado, porque ali vivia gente de várias nacionalidades, fê-los sentir-se tão leves e bem-dispostos que nem se importaram quando o bebé largou num berreiro e a mãe nada fez para o acalmar.

Raquel reparou que Dina não reagiu muito calorosamente às investidas de um cão felpudo de pelo claro que insistia em tocar-lhe com o focinho na perna. E mais se

convenceu de que os ardores na defesa do bem-estar animal não passavam de fantasia recente, pois não revelava qualquer empatia com o pobre do cão. No entanto, não fez comentários.

Duarte também não fez comentários quando voltou a captar olhares furtivos entre o Zé Maria e o Telmo, que se tornavam suspeitos por eles nunca terem dado mostras de se conhecerem. E também reparou que o Zé Maria consultava com frequência o relógio de pulso.

«Que será que se passa com estes dois?», pensou e repensou sem que lhe ocorresse nenhuma explicação plausível.

Ao seu lado, Miguel só tinha olhos para Aglae, que lhe pareceu especialmente graciosa quando se serviu de um pudim de espinafres com grão.

«Não há dúvida de que estou apanhado. Tenho que averiguar se sou correspondido. Quando a semana terminar trato disso. Por agora, provo o mesmo pudim e já não é mau.»

Instalara-se um clima de descontração e de alegria partilhada, que não apetecia quebrar, a que não apetecia pôr fim, por isso evitaram tudo o que pudesse gerar perturbação. Terminado o almoço, foram dar mais uma volta para verem um pequeno lago que se formara um pouco adiante, alimentado pela água que corria pelos penhascos, em cascata.







Por fim, Glicínia e José levaram-nos a observar vários cortiços de abelhas, alinhados sobre um murete de adobe, porque a comunidade da aldeia de taipa, além de tudo o mais, era apicultora. Quem se ocupava das abelhas era o próprio José que, depois de explicações detalhadas sobre a montagem e os cuidados a ter com as colmeias, distribuiu pedacinhos de favos e insistiu para que os chupassem e provassem umas gotas de mel. Nenhum deles resistiu, nem Dina que, esquecida das suas convicções veganistas, ficou depois bastante aflita.

- Que disparate! O mel é de origem animal, não devia ter provado.
- Deixa — sussurrou-lhe Duarte de forma amigável e brincalhona. — Tenho a certeza de que as abelhas não se importaram e até ficaram honradas por te teres rendido ao seu produto número um.

A tarde caía quando retomaram o caminho de volta. O tempo continuava esplêndido, o pôr-do-sol prometia espetáculo digno de se ver, todos falavam um pouco à toa ou cantarolavam, menos Zé Maria que se tornou notado agora aos olhos do grupo inteiro, devido à atenção constante que dava ao relógio. Perto do Monte da Giesta Branca, informou num tom decisivo:

- Eu não vou já para casa com vocês.
- Porquê?
- Porque preciso de resolver um assunto antes do dia terminar. Até logo.

Sem mais explicações, virou costas, encaminhou-se para a falésia e rumou para sul em passo acelerado.

- Que raio de assunto irá ele resolver a esta hora e naquela zona?
- Nenhum, Miguel — disse a Aglae. — Com certeza vai só dar uma volta para espairecer, arrumar ideias. Às vezes as pessoas precisam de uns momentos de solidão.
- Como está à nossa responsabilidade, preferia que não saísse daqui sozinho a estas horas, mas enfim, espero que não demore.



# Capítulo 9



## Revelações e inquietações

---

Depois de um dia bem passado ao ar livre, que ainda por cima exigira esforço físico considerável, nada melhor do que regressar a casa. Mal entraram na sala, estenderam-se nos sofás, tiraram os sapatos e deram largas ao prazer de relaxarem os músculos do corpo e às asas do espírito, pois todos sentiam necessidade de recordar e comentar a passagem pela aldeia de taipa.

- As pessoas que vivem lá são incríveis, mas um bocado passadas não? — perguntou a Raquel. — Algum de vocês era capaz de viver assim?
- Não sei, talvez — respondeu a Dina hesitante. — Aquilo tem piada e mais saudável não pode haver.

— Saudável enquanto não adoecerem, porque se apanham alguma infeção estão tramados, não há quem lhes acuda naquele ermo.

A observação do Duarte provocou ondas de riso, João Manuel ficou curioso e pediu que lhe descrevessem a tal aldeia e os seus habitantes em pormenor. Eles desataram a falar todos ao mesmo tempo, cada um sobre o que mais o impressionara, atropelando-se mutuamente sem cerimónia. Ele escutava-os com grande interesse, quando os interrompeu foi para perguntar se a mulher que se apresentara com nome de planta trepadeira, a exótica Glicínia, pertencia à comunidade.

— Hum, creio que não. Deve ter sido contratada para dar mais sal ao ambiente. Finge-se exótica mas não estou a vê-la a contentar-se com o que a aldeia tem para oferecer.

— Como por exemplo mugir cabras e beber o leite e fazer queijos?

A ideia do João Manuel divertiu-os.

— Só um cozinheiro se lembraria disso! Não há cabra nenhuma.

— Sabes lá! Pode haver e não termos visto.

— Uma cabra na aldeia destruía a horta em dois tempos.

- Se não estivesse presa.
- Ora, Duarte! Um grupo daquele género acha que prender animais é crime. Não é, Dina?
- Não me macem — ripostou, mas com uma gargalhada.  
João Manuel continuava a pedir pormenores, as descrições que lhe fizeram tornaram mais vivas as recordações do passeio que nenhum deles esqueceria.
- A Câmara faz bem em apoiar aquela gente. Aposto que se vão tornar num chamariz para turistas amantes da Natureza.
- Concordo. Ir à aldeia de taipa é uma experiência enriquecedora.
- Será a única que existe em Portugal?
- Não — disse Aglae. — Há várias comunidades espalhadas por muitos países da Europa, incluindo Portugal, que viraram as costas ao que chamamos civilização e adotaram modelos de vida alternativos.
- E não se fartam?
- Alguns se calhar fartam-se, outros não. Conheci um casal que fundou uma comunidade deste género há dez anos na zona centro do país. Não têm luz elétrica e vão buscar água a uma fonte, e adoram.
- Há gostos para tudo.

- Pois há. E a procura de modos de vida diferentes tem vindo a ganhar adeptos.
- Não sei como é que alguém aguenta mais de dois ou três dias sem água canalizada e sem eletricidade.
- Eles lá sabem.
- As pessoas habituam-se a tudo quando querem.
- Não é bem assim!

João Manuel interrompeu-os:

- Olhem lá, viram as casas de taipa por dentro?

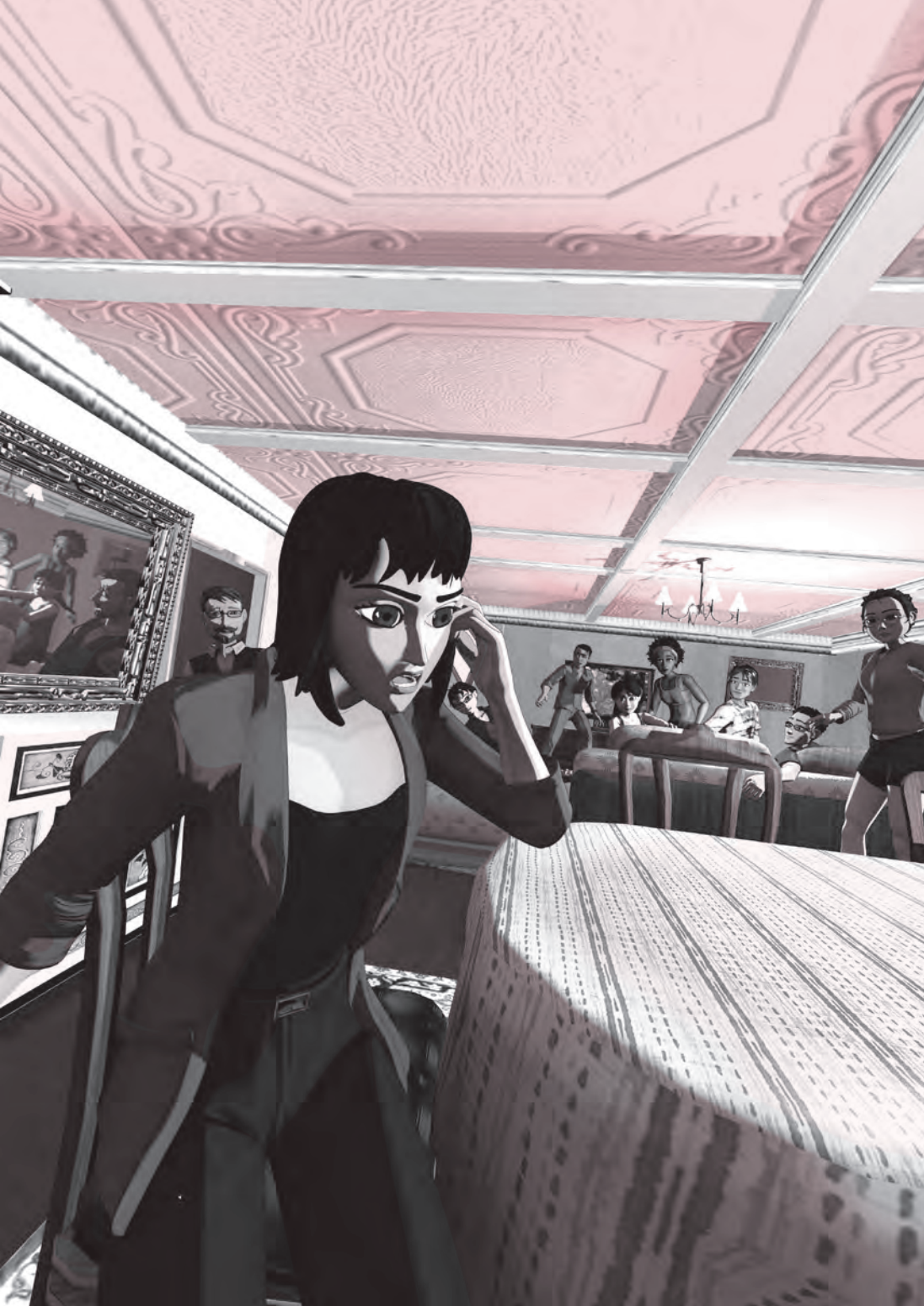
A pergunta tornou evidente que ele tinha imensa pena de não ter participado no programa de ecoturismo. Aglae arrependeu-se de não se ter lembrado de o convidar e tentou corrigir o erro.

- Podias ter vindo connosco, foi uma estupidez não te levarmos. Lá porque és cozinheiro voluntário não tens de ficar trancado na cozinha todo o dia. Amanhã não há aldeia, mas há recolha de plásticos numa praia giríssima, tipo praia de piratas. Faz um piquenique de primeira e acompanha-nos. Se quiseres recolhes plásticos, se não te apetecer aproveitas o passeio.
- Quem me dera — disse o João Manuel com um esgar tristonho. — Mas não posso.
- Porquê?



- Por causa do meu joelho direito. Vocês ainda não repararam que de vez em quando coxeio?
- Não — balbuciam, sem saber se deviam ou não deixar cair o assunto.
- Escusam de ficar atrapalhados porque o que tenho é chato, mas não é grave e tem solução. Preciso de ser operado a um menisco. Enquanto não for não posso fazer esforços. Tinha-me inscrito para esta campanha, fui aceite, só que dei uma queda a andar de bicicleta, lixei o joelho e pronto, as grandes caminhadas ficaram interditas.
- E em vez de íres ser operado preferiste vir para aqui como cozinheiro?
- Se me tivessem dado hipótese de ser operado imediatamente, não hesitava. Mas como o meu caso não é urgente, fiquei em lista de espera.
- Lista grande?
- Não sei.
- Não podes ir a outro hospital?
- Público, não. Inscrevi-me, hão de chamar-me quando houver vaga. Hospitais privados estão fora de questão porque os meus pais não podem pagar.  
Raquel ficou pensativa um instante, mas não resistiu e comentou:

- Quer dizer que não tens seguro?
- Seguro de quê?
- De saúde, pois os seguros de saúde também cobrem acidentes.
- Não, não tenho. Na nossa idade quem é que pensa nisso?
- Nós não pensamos, mas eu tenho sorte porque há quem pense por mim. Como sou ginasta, tenho o seguro de acidentes do ginásio. Esse só para o que possa acontecer nos treinos ou nas provas. Mas como ainda tenho idade de estar incluída no seguro de saúde familiar, se adoecer ou tiver algum problema, o seguro cobre boa parte da despesa, o que é ótimo porque não me convém perder os treinos.
- Realmente tens sorte. Quem me dera! Mas agora o melhor é deixar-me de lamúrias e ir aquecer o nosso jantar.
- Nós ajudamos — disse o Miguel já em pé, pronto a transportar pratos e travessas. — Ora ao todo somos...  
Telmo disse logo um número, acrescentando de forma brusca:
  - E mais um, porque falta o Zé Maria.
  - É verdade. Onde é que se terá metido?



— Se calhar voltou cansado, foi tomar duche, deitou-se e adormeceu.

Duarte, que partilhava com ele o *bungalow*, decidiu ir chamá-lo e foi, mas regressou sozinho e perplexo.

— Não está lá, nem há o menor vestígio de que tenha estado. Encontrei o quarto dele exatamente como o deixou de manhã.

Aglae e Miguel entreolharam-se, inquietos. Escurecera, na zona onde se encontravam não havia outras casas, passear nos penhascos àquela hora não era aconselhável.

— Vou ligar-lhe.

A inquietação propagou-se. Calados e de cara fechada, olhavam alternadamente Aglae e o telemóvel que ela colara ao ouvido na esperança de que a resposta os descansasse, mas ninguém atendeu. Ela ainda tentou ligar de novo e nada.

— Pode ter andando por aí à toa, e estar num sítio onde não há rede — disse o Miguel na intenção de aliviar angústias. — Esperamos dez minutos, se ele não aparecer vamos procurá-lo.

Todos concordaram, menos o Telmo, que se ergueu enervadíssimo.

— Desculpem lá, mas acho melhor não perdermos tempo. O Zé Maria não é pessoa para zarpar assim.

- Como é que sabes?
- Sei porque o conheço há anos e até fomos muito amigos.
- Nunca pensei! Vocês mal se falavam.
- É que nos zangámos por uma parvoíce que agora não vem ao caso. Quando chegámos à camioneta que nos trouxe para aqui, eu estive quase a desistir e a ir embora. Mas resolvi ignorá-lo e ele fez o mesmo. Agora, numa situação destas, o caso muda de figura. Pouco me importa a zanga, vou procurá-lo.

Arrefecera, vestiu um blusão que tinha pendurado no cabide da entrada e saiu porta fora, seguido pelos outros, que Miguel se apressou a organizar para que a busca resultasse. João Manuel, impossibilitado de fazer caminhadas, ficou à porta a vê-los ir e a maldizer o acidente de bicicleta. Apesar do frio, não abandonou a soleira da porta. O luar permitiu-lhe acompanhar os vultos que se iam afastando em direção a sul com as lanternas dos telemóveis acesas. A partir de certa altura deixou de os ver mas continuou a ouvi-los chamar em altos berros cada vez mais aflitivos.

- Zé Maria! Zé Maria!

# Capítulo 10





## Operação resgate

---

A noite influencia sempre os ânimos. Quem tiver motivos para se sentir feliz, melhor se sentirá ainda sob um céu estrelado e facilmente se deixa envolver pelo toque mágico da luz da lua. Mas para quem se debate com problemas, a noite traz consigo um peso que tudo agrava, tudo complica e até o luar, em vez de suave, pacífico e romântico, pode passar à condição de fantasmagórico.

Para o grupo, que desesperadamente procurava um companheiro perdido, a magnífica noite de primavera com a Lua a brilhar esplendorosa num céu sem nuvens, tornou-se um verdadeiro pesadelo.

— Zé Maria! — gritavam a plenos pulmões, ora em coro ora a solo, e já roucos. — Zé Maria!

Telmo encabeçava a marcha, com a vaga sensação de ser o culpado daquela fuga, porque admitia tratar-se de uma fuga ao convívio com ele.

«Se tivéssemos conversado, podíamos ter esclarecido tudo», pensava e repensava sem descanso. «Eu podia perfeitamente tê-lo chamado de parte e explicado que, se a Mónica acabou o namoro, não foi por minha causa. Foi porque lhe apeteceu, foi porque resolveu inventar que estava interessada em mim, foi para se armar. Quando andei a dançar com ela naquela maldita festa, eu nem sequer sabia que tinham acabado o namoro. Estava sozinha, desafiou-me, dançámos e depois cada um foi à sua vida. Mas a parvalhona resolveu inventar que a assediei e o Zé Maria acreditou, foi estúpido.»

Enunciara o problema para si próprio vezes sem conta, colocando-se sempre no papel de vítima, mas agora, receando que o amigo pudesse ter caído num precipício e que estivesse ferido ou pior ainda, sentia-se culpado.

— Andarmos os dois em grupo a fingir que não nos conhecíamos, se calhar tornou-se insuportável. Ele ficou muito frágil quando falhou a entrada em Medicina. Desnorteou, nunca mais foi o mesmo, precisava de um



amigo e eu era o seu maior amigo. Devíamos ter discutido, gritado, berrado, até esclarecer o assunto. Ele foi estúpido e eu também fui!

Dava assim voz aos pensamentos que o atormentavam, mas chamava e tornava a chamar por entre ataques de tosse nervosa.

— Calem-se! — ordenou de repente o Miguel. Parem e calem-se.

O grupo estacou e apurou o ouvido, pois a única explicação possível para que Miguel tivesse suspenso o avanço era ter captado algum sinal que indicasse a presença do desaparecido.

— Gemidos. Ouvi um gemido naquela direção.

Aglae receou que fosse ilusão provocada pelo enorme desejo de encontrarem o Zé Maria, ou então que estivesse a confundir o ruído do mar ou os guinchos das aves marinhas com gemidos. Preferiu, no entanto, manter silêncio como todos os outros.

Miguel avançara uns metros pela orla da falésia e logo se virou para trás a dar a notícia.

— Está ali caído, a gemer! Vamos buscá-lo.

O grupo aproximou-se de coração nas mãos. Zé Maria resvalara pela falésia e encontrava-se estendido numa

saliência da rocha. Quando os viu, limitou-se a acenar-lhes e a pedir, num tom magoado:

— Tirem-me daqui!

— Vamos já tratar disso — adiantou o Telmo.

— Calma! Não sei se podemos levantá-lo ou se temos de chamar uma ambulância.

Virando-se para o Zé Maria, perguntou:

— Consegues mexer-te?

— Consigo. O problema é só a perna direita. Acho que parti a perna porque me dói imenso.

— E o resto do corpo? Bateste com a cabeça?

— Não. Raspei na pedra, magoei-me no ombro, a perna é que foi o diabo. Por favor, tirem-me daqui.

— Vamos buscar-te aí abaixo, mas não pode ser de qualquer maneira — fez sinal aos outros e acrescentou:

— Cheguem-se e façam o que eu disser.

Aglae pegou no telemóvel.

— Vou ligar para o 112.

Enquanto Miguel organizava o resgate, tentou uma, tentou duas, três vezes fazer a ligação, mas no lugar onde se encontravam não havia rede. Resolveu então voltar para casa e continuar tentando até conseguir, porque precisavam mesmo de uma ambulância e quanto mais depressa a

chamassem mais depressa chegaria. Informou os amigos, Miguel insistiu para que não fosse sozinha, Dina ofereceu-se para a acompanhar, desapareceram juntas por onde tinham vindo.

Na falésia as movimentações para resgatar Zé Maria prosseguiram, com todos a dar o seu melhor para o içarem sem o magoar. Miguel e Telmo tinham descido à plataforma onde ele se encontrava. Como o problema parecia cingir-se a uma perna, seguraram-no por baixo dos braços e conseguiram erguê-lo. Raquel, que já assistira a acidentes ocorridos em ginásios e aprendera qual a melhor forma de proceder para deslocar pessoas lesionadas, deu alguns palpites que se revelaram úteis. Apesar da boa vontade geral, era indispensável agir com mil cuidados. Duarte guiava-lhes os passos iluminando o percurso mais favorável com a lanterna do telemóvel. Quando finalmente o trio pousou no topo e em terra firme, todos suspiraram de alívio.

- Obrigado, obrigado — repetiu Zé Maria. — Fui um idiota, isto podia ter sido fatal.
- Podia, mas não foi — disse o Telmo. — Senta-te nesta pedra para descansares e já se vê o que fazemos a seguir.
- A Aglae foi chamar uma ambulância, o melhor é ficarmos aqui à espera.







- Se vocês me ajudarem, eu preferia ir para casa e esperar lá.
- Com a perna nesse estado? O caminho é longo.
- Paciência. Se nos revezarmos no apoio, conseguimos e realmente em casa ele fica mais confortável.
- Então vamos a isso.

Devagar, prestando a maior atenção ao sítio onde punham os pés, lá foram amparando Zé Maria, que, só podendo pousar o pé esquerdo no chão, precisava de «um amigo bengala» de cada lado. Demoraram bastante tempo a alcançar o Monte da Giesta Branca, pois foi necessário fazerem várias paragens pelo caminho.

Quando finalmente avistaram o portão, gostariam de ter podido dar uma corrida, o que naquelas circunstâncias era impossível. Aglae, Dina e Manuel esperavam-nos ansiosamente, mal os viram precipitaram-se a prestar auxílio.

- Chamaste a ambulância?
- Chamei. Vêm aí, talvez não demorem muito.
- Estás com dores? — perguntou o Manuel.
- Bastantes, mas aguento.
- Ele sempre foi de aguentar, nunca se queixa — disse o Telmo. — Sabe controlar-se.

— Nem sempre. Às vezes descontrolo-me quando não devia.

Ninguém perguntou do que falavam, mas todos perceberam que a troca de frases acabava de encerrar a zanga que afastara aqueles dois e ficaram contentes, porque a paz é sempre bem-vinda.

Antes de transporem a entrada, lançaram olhares perscrutadores para a estrada de onde a ambulância viria, mas de faróis nem sinais.

— Não há de tardar — disse Aglae, a fim de reduzir a tensão. — Venham para dentro.

— Sim, sim, por favor.

Só na sala, com os candeeiros todos acesos, se aperceberam de como Zé Maria estava pálido e com péssimo aspeto, no entanto não fizeram comentários. Telmo e Miguel instalaram-no no sofá, com a perna imobilizada. Dina foi buscar almofadas e uma camisola porque a que trazia vestida tinha vários rasgões. João Manuel perguntou-lhe se queria comer alguma coisa.

— Só se for uma sopa. Ou talvez um chá.

— Está bem, vou já tratar disso.

— E tu entretanto falas aos teus pais.

- Não falo já, porque ficam aflitíssimos e vêm a correr para aqui. Como a ambulância deve chegar primeiro, desencontramo-nos. Prefiro esperar e quando souber para que hospital me levam, aviso-os e eles vão lá ter.
- Tens razão.
- Também acho.
- Isto foi um azar.

Falavam por falar, as palavras esmoreceram e o silêncio instalou-se porque todos hesitavam em formular a pergunta que lhes queimava a língua. Mas era tão óbvia que Zé Maria resolveu esclarecê-los, mesmo sem lhe terem perguntado nada.

- Vocês com certeza acharam estranho que eu tenha ido passear sozinho àquela hora. Mas não se tratou de passeio.

Telmo interrompeu-o.

- Tu disseste que ias resolver um assunto.
- E fui. Ou pelo menos a ideia era essa — apontava o relógio e prosseguiu. — Tenho de cumprir umas metas semanais de exercício físico que ficam registadas num programa informático de vida saudável. Este relógio está ligado ao programa e no mostrador aparecem mensagens para eu saber se já cumpri ou quanto me falta



para atingir as tais metas. Como faltava pouco resolvi ir dar uma volta.

- Sozinho? Depois de um dia tão intenso, como é que tiveste pachorra para te preocupares com metas? A vida saudável não podia esperar para amanhã?
- Não. O programa faz parte de um seguro de saúde que os meus pais me ofereceram. Cumprindo as metas semanais ganho pontos que posso trocar por *vouchers* e usá-los para ir ao cinema, para fazer compras em lojas de desporto e para outras coisas que eu gosto. Até agora cumpri sempre, e tem valido a pena, não quis falhar.
- Desta vez o programa de vida saudável tramou-te.
- Quem se tramou fui eu. Bastava andar às voltas aqui perto, ninguém me mandou ir para a falésia.
- E porque é que foste?
- Não sei, Telmo, apeteceu-me. Às vezes fazemos parvoíces.

Agarrava-se à perna e contorcia-se para dominar as dores, quando ouviram a sirene que se aproximava.

- É a ambulância.

A maioria pôs-se logo de pé, Miguel foi abrir a porta, Telmo deu uma pancada no ombro do amigo a encorajá-lo.

- Vai correr tudo bem.

# Capítulo 11



## Pensar a longo prazo

---

Quando a ambulância do INEM partiu rumo ao hospital mais próximo, o grupo ficou no jardim até desaparecer a última nuvem de poeira. Depois voltaram para dentro num silêncio amachucado, que João Manuel tentou aligeirar colocando em cima da mesa os cozinhados que tinha feito.

- Não há nada melhor do que comer para recuperar forças. Esta noite deixou-nos de rastos, ataquem e vão ver que arrebitam.

Eles sentaram-se, pouco convencidos, Dina ainda alegou que o susto lhe fechara o estômago, mas bastou que um desse uma trincadela para que todos o imitassem e então perceberam que não estavam com fome, estavam esfomeados.

As conversas, embora dispersas, não variavam do assunto. O ferido em trânsito invadira-lhes a mente e não dava margem senão a frases curtas e necessárias do tipo «passa aí o pão» ou «queres mais arroz de cenoura?».

— Daqui a nada telefono aos pais do Zé Maria para saber se há novidades — disse o Telmo entre duas garfadas de lulas.

— Espera. Eles com certeza ainda não chegaram ao hospital, só vais enervá-los.

— E corres o risco de que te bombardeiem com perguntas sobre o que aconteceu.

— Ele contou quando lhes telefonou.

— Em geral, mas não deu pormenores. Se o casal te apanha, não te larga, a querer saber tudo e mais alguma coisa.

Telmo acenou que sim.

— Tens razão, Duarte. Conhecem-me bem porque eu ia imenso lá a casa, a mãe é supernervosa, põe-se para aí a massacrar-me e a pedir explicações que não me compete dar. O filho é que fez asneira, que se entendam.

Após uma breve pausa em que ficaram calados, João Manuel tentou de novo animar a malta com as sobremesas:

— Há salada de frutas e leite-creme. Olhem só para estas maravilhas!

Passou pratos e colheres, serviram-se, mas o tema não descolava.

- Acham que a esta hora já estão a tratá-lo?
- É pouco provável. Primeiro têm de fazer exames, radiografias e assim. Essas coisas demoram.
- Pois.

O silêncio voltou a instalar-se, Aglae resolveu levantar a mesa para desanuviar e Miguel acendeu a televisão que ainda não tinham utilizado desde que se encontravam ali. Felizmente estava a passar um filme que ninguém tinha visto e, à primeira vista, oferecia cenas interessantes.

«Ótimo», pensou, antes de trocar olhares cúmplices com a sua parceira. «Nesta situação, distraírem-se um bocado é o melhor remédio.»

Mesmo sem falarem, entraram em sintonia e souberam-se bem.

- Dá-me uma mãozinha, Miguel — pediu ela em voz baixa, apontando com o queixo à loiça empilhada.
- Ajuda-me.

Como não queria ouvir outra coisa, apressou-se a segui-la para a cozinha onde ficaram ambos a trabalhar lado a lado, sem interferências de terceiros, que era exatamente o que lhes apetecia.

Na sala, o grupo fixara-se no ecrã autoconcedendo-se também uma pausa para se libertarem do peso que os oprimia.

\*

Na manhã seguinte Telmo, assim que acordou, tentou obter notícias enviando um sms ao amigo, mas não obteve resposta. Isso mesmo disse aos outros na hora em que pegaram nas redes para irem recolher tralha. O tempo continuava bom, a temperatura continuava agradável e as praias continuavam a precisar de quem as limpasse do lixo que pessoas pouco civilizadas por lá tinham deixado. E eles continuavam decididos a cumprir a tarefa para a qual se tinham oferecido como voluntários, mas sem a disponibilidade interior e a alegria das vésperas.

Consultar o relógio era um desespero porque as horas arrastavam-se penosamente e o dia parecia-lhes interminável. Consultar os telemóveis era um duplo desespero, pois todos acalentavam a esperança de que chegassem mensagens animadoras, e nem uma palavrinha para amostra se desenhava no visor. Aglae e Miguel, como responsáveis pelo projeto, foram tentando falar com os pais de Zé Maria, sem sorte porque eles não atenderam.

Só ao fim da tarde, quando já tinham dado os trabalhos por findos e regressado ao Monte da Giesta Branca,





receberam notícias. Quem ligou foi o pai, quem atendeu foi o Miguel que, de telemóvel encostado ao ouvido, deu a entender aos companheiros com quem falava através de sinais elucidativos. Eles rodearam-no em ânsias, atentos aos mínimos cambiantes das expressões que se lhe iam estampando no rosto e pareciam revelar alternadamente notícias mais encorajadoras, notícias mais inquietantes. Por muito que lhes apetecesse interrompê-lo e perguntar, «então?», nenhum deles abriu a boca até ao *clic* final. Nessa altura a palavra que com dificuldade retinham na boca explodiu num coro ruidoso.

— Então?

Miguel tinha várias informações a dar, mas não lhe foi fácil porque o interrompiam a cada passo.

— Fizeram-lhes todos os exames necessários.

— E partiu a perna?

— Calma. Deixem-me acabar.

— Claro, fala.

— O Zé Maria parece que tem lesões e não é só na perna.

Há qualquer coisa no ombro.

— O quê?

— Não sei bem.

— Mas tem de ser operado?



- Tem. Mas não é urgente e há casos urgentes à frente dele.
- Vai esperar quanto tempo?
- Nenhum.
- Hã?  
Miguel irritou-se.
- Ou se calam ou não digo mais nada. — Calaram-se e ele retomou o discurso: — Os pais decidiram recorrer ao tal seguro de saúde que lhe tinham feito, levaram-no para um hospital privado, e já estão a tratar de tudo o que é necessário para o operarem.
- Sortudo! — disse o João Manuel. — Quem me dera! Pena o meu pai não se ter lembrado de me oferecer um seguro de saúde como prenda de anos.
- Se calhar, se ele te oferecesse não querias.  
Ele riu-se.
- Tens razão. Só pensamos nestas coisas quando há azar.
- Não no caso do pai do Zé Maria, que é um tipo especial.
- Especial?
- Sim. Tem a mania de organizar tudo a longo prazo. Faz planos detalhados para ele e para toda a família na ideia de garantir qualidade de vida até aos cem anos se for preciso. Lá em casa a alimentação tem que ser



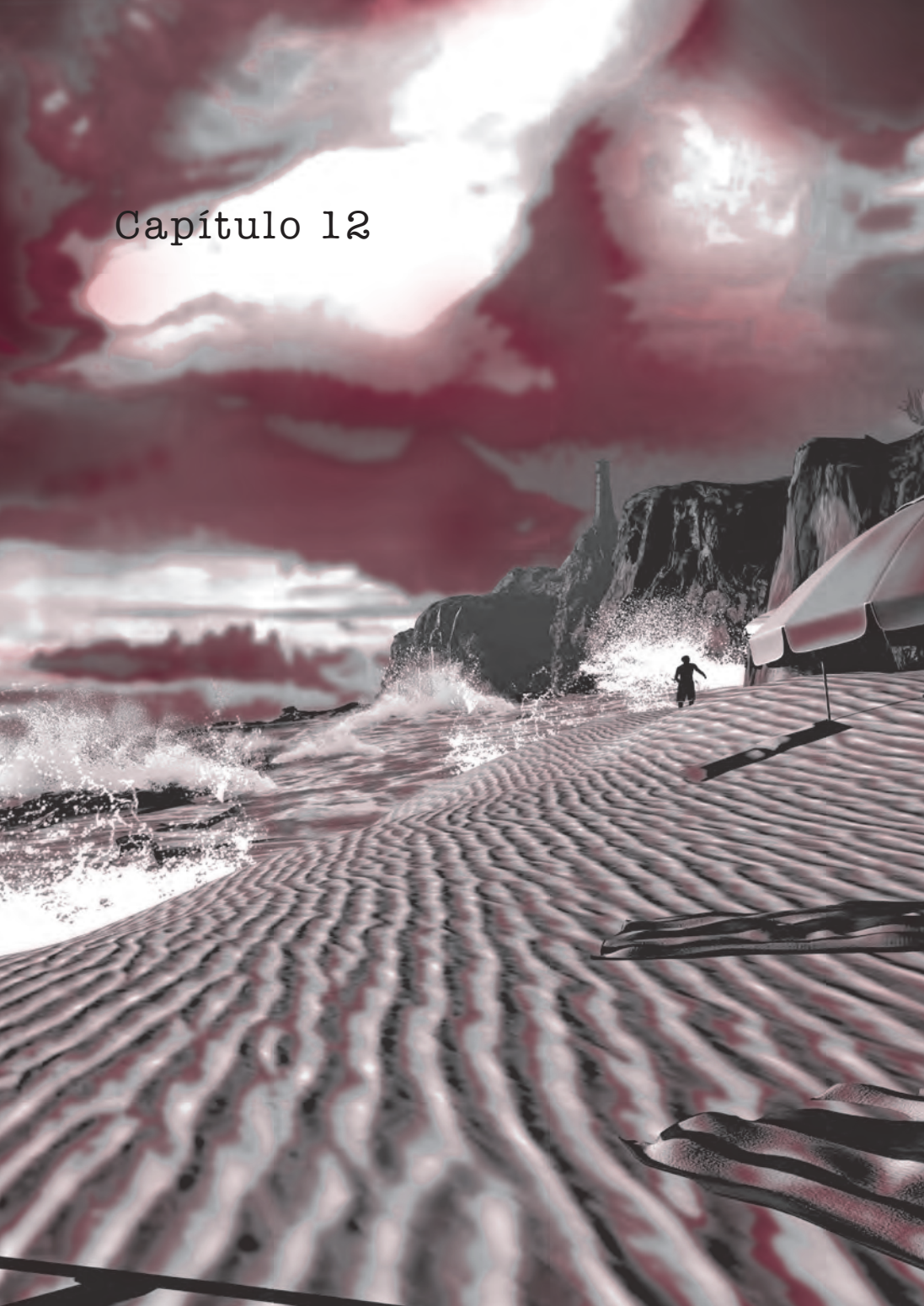
boa, mas saudável, dá imensas dicas sobre as horas de sono indispensáveis ao equilíbrio físico e emocional, controla a mulher, os filhos e tenta impor as suas ideias até aos amigos que vão lá em casa. Tabaco, não. Álcool, nem pensar. Doces só em dias de festa.

- Deve ser supercansativo, já para não dizer chato.
- É. Por isso o Zé Maria fartou-se e desatou a fazer quase tudo ao contrário do que o pai dizia. Mas o pai soube trocar-lhe as voltas, com a história do seguro ligado àquela *APP* que o obriga a praticar exercício para ganhar pontos que dão *vouchers* para o cinema, para lojas de desporto e assim. Ele no início nem queria, mas depois entusiasmou-se e até se viciou.
- Os exageros nunca dão bom resultado, como se viu.
- Como se viu, não. Ele podia ter feito o exercício aqui. Ir para a falésia à noite, sozinho, não foi um exagero, foi uma idiotice.  
Raquel alheara-se do debate e de súbito interrompeu-os.
- Olhem lá, vocês por acaso sabem se todos os seguros dão esse tipo de vantagens?
- Não faço ideia.
- Nem eu.

- Pois eu vou averiguar. Já que os meus pais também me fizeram um seguro, se for possível aderir a uma coisa do género, aproveito. Adoro cinema, adoro ir a lojas de desporto, faço imenso exercício físico, não tenho nada a perder, só tenho a ganhar.
- E nós, idem — disseram as irmãs Laranja em coro.
- Hã?
- Lá em casa também há seguro de saúde familiar. É indispensável porque somos muitos.
- São muitos?
- Sim. Oito irmãos, mais o pai e a mãe, dez pessoas. A probabilidade de alguém precisar de consultas e tratamentos é enorme e fica caro.
- Vocês já precisaram do seguro para alguma coisa?
- Nós, não. Mas três dos nossos irmãos, sim. Dois foram operados, o outro teve que fazer fisioterapia. O seguro deu um jeitão, poupou-se uma data de massa e não houve esperas.
- Estou a ver que vale a pena, mas para mim é tarde. Se for agora a uma seguradora mandam-me bugiar — disse o Zé Maria.
- Não é bem assim.
- Como não, Raquel?

- Para esta operação ao joelho não vais a tempo, mas a vida continua e não sabes se voltas a precisar de apoio em questões de saúde.
- Lá isso é verdade.
- Não perdes nada em estares prevenido.
- Vocês têm razão. Se calhar falo com o meu pai para tratarmos de um seguro.
- Fazes bem.
- Mais vale prevenir do que remediar, não é?
- É — responderam-lhe várias vozes em coro.

# Capítulo 12





## Na hora da despedida

---

O programa de voluntariado da equipa instalada no Monte da Giesta Branca ia chegando ao fim. O trabalho decorrera conforme o planeado e quem passasse agora nas praias daquela zona podia regalar-se a olhar os areais brancos, limpos, convidativos. O grupo dava por bem empregue o tempo e o esforço despendidos, e era até com orgulho que partilhavam fotografias e filmes do «antes» e do «depois» da limpeza nas redes sociais, a que não faltaram *likes* e comentários positivos. Dina foi a única a receber uma apreciação em verso, publicada por um primo brincalhão com queda para rimas. Apreciação na verdade um pouco tola, mas a que todos acharam graça não só porque uma semana inteira



juntos dia e noite os tinha tornado mais próximos mas também e talvez sobretudo mais unidos, mais amigos devido à partilha de emoções fortes vividas à conta do grande susto que lhes pregara Zé Maria. Terminara tudo bem. A operação tinha corrido lindamente, quando o pai dele telefonou a dar notícias, a alegria foi tal que se abraçaram.

Esses abraços entusiastas e espontâneos deixaram novos laços de afeto entre todos e deram origem a ligações especiais embora ainda sem contornos nítidos entre alguns pares.

A mais inesperada foi a «DD», como lhe chamou Telmo, por se estabelecer entre os únicos cujo nome começava pela mesma letra: Dina e Duarte.

Amigável e discretamente gozavam-nos:

- Olha lá, Dina, ele já te convenceu a experimentares as delícias de um *hamburger* com batatas fritas?
- Eu é que hei de convencê-lo a provar *hamburgers* de lentilhas, que são ótimos.
- Para isso, não contes comigo!
- Para isso? Então quer dizer que para outras coisas podes contar.

Dina encolhia os ombros. Duarte também, divertidos com as piadas e satisfeitos com a hipótese de que acabassem

por desencadear um romance. De curta ou longa duração? Pouco importava, logo se via.

Entre o outro par, resultante do convívio temperado e apimentado pelas artes culinárias e pelos momentos de aflição coletiva, não havia coincidência nas iniciais dos respectivos nomes, mas talvez fosse ainda mais sonante conforme Telmo teve o cuidado de sublinhar.

— Em vez de unidos por uma letra, são unidos por duas: «el», Raquel e João Manuel.

A brincadeira não os incomodou, também eles acharam graça ao facto de se ter tornado evidente que a simpatia entre ambos se transformara em mais do que a simples amizade. Se evoluiria ou não para aquilo a que se chama amor era uma questão a decidir mais tarde.

Aproximava-se a data em que teriam de regressar a casa, todos tinham pena de se separarem, menos Aglae e Miguel que estavam cansados. A semana fora mais intensa para eles do que para os outros por serem os responsáveis pela organização e pelos resultados do programa. Na última tarde decidiram deixar a malta a arrumar as trouxas e foram dar um passeio pela praia sozinhos.

— Temos direito, não te parece?

— Parece que sim. E eles até gostam de ficar à solta.

- Então toca a andar para vermos o pôr-do-sol sem os queixumes da Dina, as embirrações do Duarte e as graçolas do Telmo.  
Aglae riu-se.
- Sim, sabe bem uma pausa, mas tivemos sorte, era um grupo pachola.
- Que o Zé Maria ia tramando, com a ideia peregrina de ir fazer exercício nos penhascos sozinho e a horas mortas.
- Hum... ele estava perturbado.
- Com quê?
- Não sabes? O Telmo não te contou a história da Mónica?
- Não.
- A mim contou. É uma história banal, mas como muitas outras do género, capaz de dar origem a zangas e raivas.  
Em poucas palavras pô-lo a par das confidências do Telmo, o que levou Miguel a tirar uma conclusão inesperada.
- Se o caso foi esse, ainda não terminou.
- Porque é que dizes isso?
- Porque ele está sempre agarrado ao telemóvel e não tem parado de falar com essa Mónica.
- Com certeza para lhe dar ou pedir notícias do Zé Maria.

- Exato. Ou seja, o trio amoroso, que se esboçou numa festa, continua ativo e sabe-se lá como termina.
- Tens razão. E sabes que mais? Nos dois programas de voluntariado que organizei houve sempre efervescências, mas não me tinha apercebido de que são especialmente propícios a aproximações românticas.

Caminhavam lado a lado sobre areia molhada, com os sapatos de ténis pendurados ao ombro. Com a maré baixa, as águas tinham recuado bastante e mantinham-se calmas, serenas, num tom de ouro velho que lhes emprestava o pôr-do-sol. A brisa ligeira que lhes aflagava a pele oferecia um perfume suave e fresco que não sabiam nem queriam identificar. Aglae, talvez com a intenção de atrasar os momentos íntimos que pressentia no horizonte, pôs-se a falar dos pares que se tinham formado no Monte da Giesta Branca.

- Se o Duarte e a Dina ficarem juntos, talvez acabem por descobrir a fórmula ideal para uma alimentação saudável. Ele por necessidade, ela por mania, ainda lançam um blogue de grande sucesso sobre o assunto.
- Talvez — disse o Miguel, nada interessado nos possíveis projetos dos outros porque ansiava abordar os seus. Mas a Aglae continuou:
- Raquel e João Manuel, dará alguma coisa?

- Duvido.
- Porquê?
- Porque, se a operação demorar, o problema do joelho pode tornar-se um problema complicado.
- Achas?
- Acho. Ela é toda desportiva, ele quase sem se poder mexer não é o companheiro ideal.
- Não exageres. Ele mexe-se.
- Mal. Coxeia. Tem dores. Se já houvesse uma relação forte entre eles, profunda, aguentavam-se. Agora para princípio de romance, esse tipo de incapacidades facilmente se torna uma maçadoria medonha.
- Tens razão, as listas de espera às vezes eternizam-se. Basta que apareçam mais urgências e esticam até mais não. Realmente é pena ele não ter um seguro.
- Tu tens?
- Tenho. Há vários anos. E já me foi útil em muitas ocasiões.
- Não me pareces do tipo adoentado.
- E não sou. Mas toda a gente precisa de consultas ou de fazer exames, ou mesmo tratamentos. Com seguro é mais simples e mais rápido.



— Ou seja, aprecias a rapidez e não gostas de perder tempo? — perguntou com um olhar insinuante.

Aglæ acenou que sim e o olhar terno, recetivo, não deixava lugar a dúvidas. Gostava dele. Certo e seguro de que seria bem acolhido, abraçou-a e finalmente deu-lhe um beijo. Depois ficaram abraçados pela cintura e de frente para o mar, a ver o sol mergulhar nas águas. Nunca o espetáculo a que já tinham assistido mil vezes lhes pareceu tão belo. Regressaram a casa devagar, sem desperdiçarem palavras para não quebrarem o encanto. Mas a certa altura apertou-a mais contra si e soprou-lhe ao ouvido:

- Está na hora de cumprires a promessa.
- Qual promessa?
- De me dizeres por que te chamas Aglæ. Não conheço mais ninguém com esse nome e faço questão de esclarecer esse mistério.
- Já te disse que não é mistério nenhum. Foi o nome que o meu pai escolheu.
- E porquê?
- Porque era um apaixonado pela civilização da Grécia Antiga e só escolheu nomes de personagens históricas ou de figuras mitológicas gregas para os filhos e para os afilhados. O meu irmão mais velho chama-se Péricles.



O seguinte, Homero e uma é Eurídice. A mim calhou Aglae, nome de uma das três graças. Com certeza já ouviste falar nas três graças. Ou até talvez as tenhas visto em pinturas ou esculturas que as representam. Três mulheres lindas, elegantes.

- Nesse caso, o teu pai escolheu bem, porque além de inteligente, atraente, despachada, boa companheira, és linda e elegantíssima.

No Monte da Giesta Branca já estavam inquietos com a demora dos monitores, e aguardavam-nos ao portão. Quando os viram, ao longe, ficaram contentes. Quando os viram mais perto aperceberam-se de que também entre aqueles dois tinham despertado sentimentos novos.

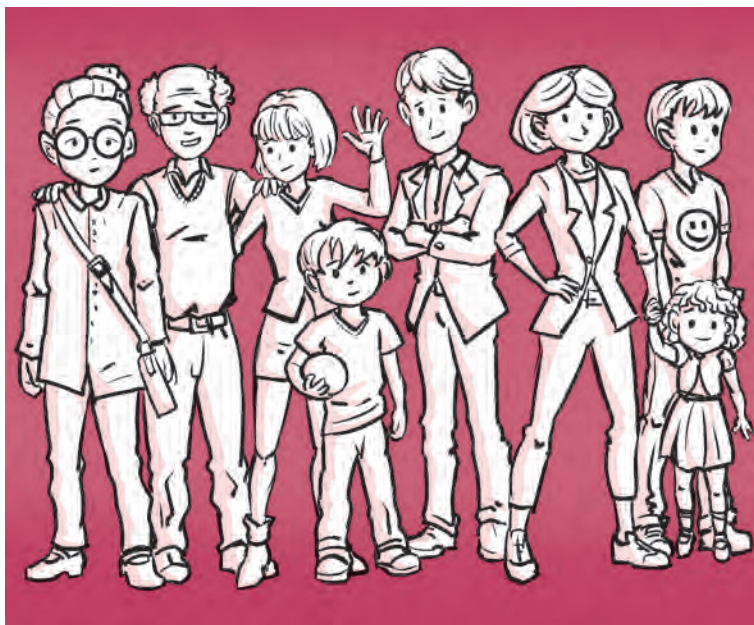
- Ei! — chamou o Telmo. — Se quiserem organizar mais programas de voluntariado, avisem! Pelos vistos é o que está a dar!

Uma gargalhada coletiva rematou a cena.



## SAÚDE E BEM-ESTAR

Nada melhor do que a pessoa se sentir na plena posse das suas faculdades físicas, mentais, emocionais, ou seja, ter saúde para desfrutar os prazeres da vida, que podem ser múltiplos e variados conforme a personalidade de cada um. Na verdade, os seres humanos são todos diferentes e nunca é demais recordá-lo. Para algumas pessoas, a felicidade suprema pode ser dispor de uma semana inteira ao ar livre, para fazer escaladas cada vez mais difíceis, jantar à luz



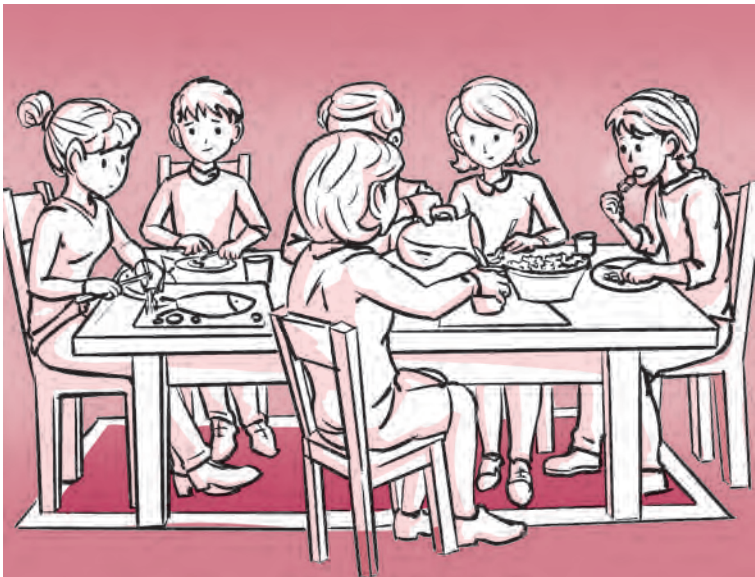
da Lua, dormir ao relento. Mas para outras um programa do género só mesmo por obrigação, porque mesmo bom é ir ao cinema com amigos, ou conversar até altas horas em ambientes fechados. Outras pessoas sentem-se verdadeiramente felizes quando se podem enroscar num sofá a ler, e outras preferem deambular pelos bastidores de um teatro, numa sucessão de ensaios que muita gente não suportaria, ou passar tardes e noites num estúdio hermético, em gravações, sem um minuto de descanso.

Em todo o caso, seja qual for a escolha, para que a pessoa se sinta bem, é indispensável ter boa saúde. Dores de cabeça, dores de dentes, náuseas, cólicas, tonturas, dificuldade em fazer movimentos, palpitações cardíacas, ou qualquer outro sintoma de doença, seja ela grave ou ligeira, perturba, altera, modifica e estraga momentos que podiam ser magníficos. A saúde merece, portanto, a nossa atenção e vale muito a pena pensar na melhor maneira de a preservar, mesmo sabendo que não nos é possível controlar tudo.

A saúde protege-se com comportamentos corretos em vários domínios: alimentação saudável; higiene; mobilidade e exercício físico; rejeição de consumos prejudiciais; qualidade do sono.

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Os cientistas consideram que a alimentação é o principal fator de risco para doenças como o cancro, as doenças cardiovasculares, a diabetes, a osteoporose e outras, pois tudo o que ingerimos pode ser benéfico ou prejudicial. E também já determinaram quais os componentes indispensáveis à alimentação correta e equilibrada dos seres humanos. Esses componentes estão presentes nos seguintes alimentos: água, cereais e derivados, tubérculos, hortícolas, fruta, laticínios, carne, peixe e ovos, leguminosas, gorduras e óleos.



Hoje em dia há variadíssimos tipos de dietas propostas por nutricionistas. A maioria inclui todos os tipos de alimentos em diferentes proporções, mas há algumas que excluem alguns alimentos, como por exemplo as dietas vegetarianas, de que não fazem parte a carne e o peixe, mas recomendam alternativas para garantir a presença de proteínas na alimentação, ou as dietas *vegans* que excluem todo e qualquer produto de origem animal.

Seja qual for a dieta adotada, os nutricionistas recomendam sempre que se modere o consumo de sal, de açúcar, de gorduras, de bebidas alcoólicas e que se evitem os excessos.

Manter diariamente uma alimentação equilibrada é, pois, indispensável para manter a saúde e nunca é benéfico cair em radicalismos. Alguém que, por norma, não coma doces, não irá prejudicar a sua saúde se comer bolos apenas em dias de festa. O mesmo se pode dizer relativamente ao consumo de bebidas alcoólicas em que todo o excesso deve ser evitado, mas, de acordo com estudos científicos, se o consumo for em pequena quantidade não prejudica a saúde.

## HIGIENE

A falta de higiene põe o corpo humano em contacto com muitos tipos de bactérias, vírus, fungos, parasitas e outros agentes patogénicos que provocam e propagam doenças.

No entanto, a humanidade demorou a aperceber-se de que o lixo representava um grande perigo. Por isso, durante séculos não havia esgotos nas aldeias, nas vilas e cidades, não havia recolha de lixo, as pessoas não tinham consciência de que nem toda a água era própria para consumo humano, as casas não dispunham de casa de banho, pouca gente lavava a cabeça ou os dentes regularmente e pouca gente se preocupava em lavar os frutos e os vegetais, ou em lavar as mãos antes de comer.

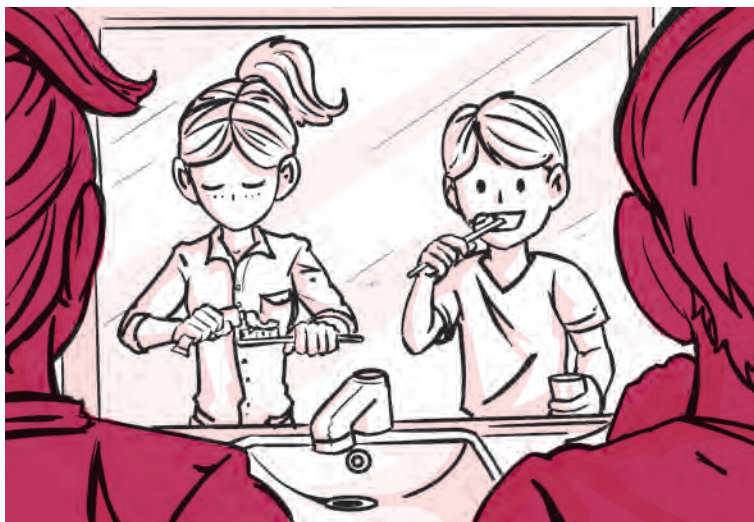
Ao longo da história da humanidade, a ignorância e o desleixo com a higiene foram responsáveis por muitas epidemias que causaram a morte de milhões de pessoas. Felizmente, na época em que vivemos já se tornou claro para toda a gente que sem higiene não há saúde e por isso os Estados dispõem de serviços para assegurar o saneamento básico, ou seja, o abastecimento de água potável e o tratamento dos esgotos, e para recolher o lixo e a limpeza dos espaços públicos.

No entanto, é indispensável que os cidadãos colaborem ativamente na manutenção da higiene, tendo cuidado com



o seu lixo doméstico e não sujando os espaços públicos que frequentam, como por exemplo jardins, praias, ruas. Sempre que lhes for possível, é desejável que participem em campanhas destinadas a melhorar as condições de higiene de florestas, jardins, praias marítimas ou fluviais, etc.

Relativamente à higiene pessoal, é importante que cada família mantenha a sua casa limpa, que cada indivíduo adquira bons hábitos de lavar o corpo todos os dias, de lavar os dentes depois das refeições, de lavar as mãos antes de comer, de lavar muito bem os alimentos que são consumidos crus.



A instalação progressiva do saneamento básico e a generalização de hábitos pessoais de higiene contribuíram decisivamente não só para a melhoria da saúde das populações mas também para o aumento da esperança de vida. Em Portugal, em 1970, a esperança de vida à nascença era de 64 anos para homens e de 70 anos para mulheres. Em 2018, a esperança de vida à nascença é de 78 anos para homens e é de 83 anos e meio para mulheres. É interessante saber que no tempo do império romano a esperança média de vida era muito inferior à atual. Como muita gente morria na infância e na juventude a esperança média de vida era apenas de cerca de 25 anos.

### **MOBILIDADE E EXERCÍCIO FÍSICO**

O corpo humano precisa de se movimentar. A inatividade física ou sedentarismo é um dos principais fatores de risco para uma série de doenças crónicas, como por exemplo a obesidade, as doenças do coração, a diabetes e outras igualmente prejudiciais.

Permanecer muitas horas sentado numa sala de aula, conforme acontece em idade escolar, ou permanecer imóvel a uma secretária ou em frente ao computador, conforme é habitual em muitos tipos de profissões, deve ter como

contrapartida a prática de exercício físico, que pode ser ginástica, dança, natação, jogos com bola, corrida ou simplesmente caminhadas.

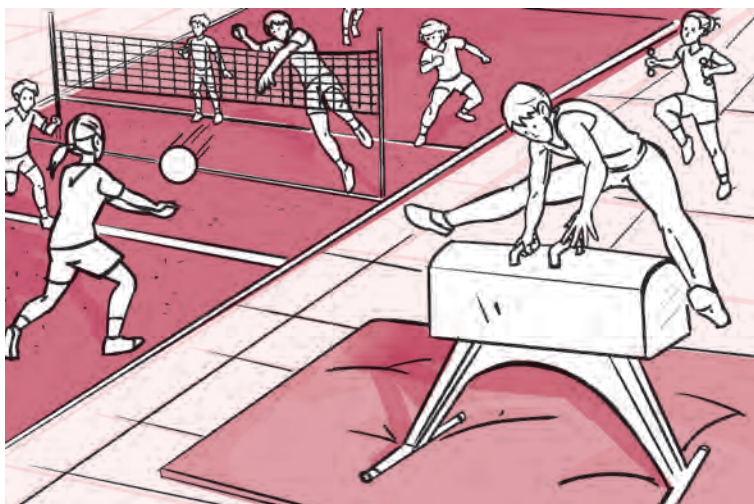
A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda a prática de exercício físico em todas as idades.



A Organização Mundial de Saúde (OMS) é uma agência da Organização das Nações Unidas (ONU) que tem como missão desenvolver ao máximo o nível de saúde de todos os povos do mundo. Define saúde como «um estado completo de bem-estar físico, mental e social» e não apenas ausência de doença ou enfermidade.

Em Portugal, a Direção Geral de Saúde elaborou o «Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física» que fornece orientações para a prática de exercício físico em várias idades.

De acordo com esse programa, considera-se desejável que crianças e adolescentes mantenham pelo menos 60 minutos de atividade física diária. Os benefícios são vários: desenvolvimento saudável de ossos, músculos, articulações, bem como de todo o sistema cardiovascular (coração



e pulmões). E ainda uma melhor coordenação e controlo de movimentos.

No plano psicológico, a atividade física é muito benéfica, pois melhora o desenvolvimento social e a autoestima e ajuda a controlar a ansiedade e a depressão.

Quanto aos adultos, o programa aponta como desejável manter atividade física, pelo menos durante 150 minutos por semana. Os benefícios na saúde também são vários: manutenção de um peso equilibrado, menor risco de fraturas ósseas, melhoria da aptidão cardiorrespiratória e muscular, melhoria de saúde óssea, redução de risco de doenças cardíacas, diabetes, AVC, cancro do cólon e da mama

ou depressão. Para os adultos com mais de 65 anos os benefícios incluem ainda a melhoria das funções cognitivas, aumento da massa óssea e menor risco de queda.

### **REJEIÇÃO DE CONSUMOS PREJUDICIAIS**

Atualmente já é do conhecimento geral que o consumo de tabaco e de drogas ilícitas provoca sempre graves danos na saúde. Quanto ao consumo de álcool, se for ocasional ou moderado, pode ser tolerado pelo organismo, mas em excesso, quer seja vinho, cerveja ou bebidas brancas, causa também graves danos. O mesmo acontece com o consumo indevido de medicamentos.

Os efeitos nocivos de tabaco, das drogas ilícitas e do excesso de álcool e de medicamentos indevidos podem não se fazer sentir de imediato, mas vão-se acumulando e dão origem a doenças graves e por vezes fatais, como o cancro, doenças degenerativas do cérebro e outras, que se traduzem em risco de vida.

## **AS DOENÇAS**

O ser humano é vulnerável e está sujeito a alterações do seu estado de saúde desde o nascimento até à morte. Essas alterações podem ser:

- Doenças genéticas, ou seja, doenças com as quais a pessoa nasce.
- Doenças adquiridas em qualquer idade, que podem ser causadas por fatores externos como, por exemplo, vírus ou bactérias, ou por disfunções internas do sistema imunológico ou do funcionamento dos órgãos.
- Traumas decorrentes de acidentes.

Conforme está mais do que provado, se as pessoas adotarem comportamentos corretos podem evitar muitas das doenças adquiridas e se adotarem atitudes corretas podem evitar muitos acidentes. Mas como é óbvio não está na mão das pessoas evitar todo e qualquer tipo de doença ou trauma.

A medicina surgiu para tratar quem, por um motivo ou por outro, adoeceu ou sofreu um acidente. A procura de tratamentos adequados para os vários tipos de perturbações perde-se na noite dos tempos. De início, acreditava-se que os tratamentos se podiam associar a práticas de magia ou

a rituais religiosos. Depois, a pouco e pouco, foram-se descobrindo os poderes curativos de produtos que existem na natureza — plantas, minerais, águas termais, etc. — e foram-se descobrindo também soluções para tratar ferimentos decorrentes de lutas ou de acidentes. Mas, na verdade, o estudo sistemático do corpo humano, que permite identificar os sintomas e as causas das doenças, surgiu tarde na história da humanidade. Quanto às diferentes maneiras de tratar doenças e traumas, bem como a descoberta de medicamentos adequados às diferentes situações, exigiram séculos de investigação científica.





A investigação sobre a saúde e a doença conheceu um avanço extraordinário no século xx, mas nunca estará concluída por dois motivos: por um lado é sempre possível aprofundar o conhecimento de doenças já identificadas e descobrir novos tratamentos ou tratamentos mais eficazes, por outro, às vezes, e quando menos se espera, surgem novas doenças para as quais é preciso encontrar solução, quer sejam raras e afetem poucas pessoas quer sejam pandémicas como no terrível caso da Covid 19.

### **A QUALIDADE DO SONO**

O sono é tão importante para o equilíbrio humano como comer e respirar, mas o número de horas necessário a cada indivíduo varia com a idade.

Os cientistas consideram que crianças e jovens devem dormir cerca de oito horas diárias e os adultos sete horas. Para uma vida saudável, além do número de horas que se deve passar a dormir, é aconselhável respeitar rotinas no horário de deitar e levantar. Se possível, deve dormir-se de noite, num ambiente de escuridão e silêncio, pois a escuridão induz a produção da hormona que promove o sono: a melatonina. Convém saber que essa hormona é inibida pela luz emitida pelos televisores, pelos *tablets*, pelos

computadores e pelas lâmpadas *led*, sendo, portanto, de evitar o uso desses equipamentos antes de ir para a cama. E devem evitar-se alimentos ou bebidas estimulantes como chá, café, chocolate, e não ingerir muitos líquidos, a fim de se evitarem deslocções noturnas à casa de banho.

Note-se que a falta de sono aumenta o risco de contrair doenças, algumas das quais se podem tornar graves.

## **A PREVENÇÃO DAS DOENÇAS**

Com o objetivo de tratar doenças, as ciências médicas foram descobrindo formas de as evitar. Dá-se o nome de profilaxia à aplicação de medidas destinadas a evitar que as pessoas contraíam doenças. As medidas mais eficazes para evitar doenças específicas são as vacinas.

### **AS VACINAS**

O corpo humano dispõe de um sistema que lhe permite reconhecer certas bactérias ou vírus como ameaças e destruí-los. A esse sistema dá-se o nome de «sistema imunológico». Mas quando o corpo é atacado por bactérias ou vírus que o sistema imunológico não reconhece como ameaça, essas bactérias ou vírus reproduzem-se, espalham-se e dão origem a doenças que podem ser muito graves,

como por exemplo a tuberculose ou a varíola, que além de infecciosas são altamente contagiosas.

Durante séculos, os médicos desesperaram por não haver tratamento eficaz contra essas doenças, que em muitos casos provocavam a morte dos que tinham o azar de ser infetados e por vezes a morte de milhões de pessoas quando surgiam surtos ou epidemias.

A ideia de que se podia preparar o sistema imunológico para reagir contra bactérias e vírus específicos foi uma ideia revolucionária de cientistas que viveram no final do século XVIII.

Em 1796 um médico inglês chamado Edward Jenner descobriu que se inoculasse nas pessoas um preparado que continha uma quantidade mínima de vírus da varíola, essas pessoas não contraíam a doença. Ou seja, criou a primeira vacina. No século XIX um cientista francês chamado Louis Pasteur desenvolveu vacinas contra a cólera e contra a raiva.

A descoberta das vacinas representou um salto decisivo na luta contra as doenças. Equipas de cientistas e médicos de todo o mundo uniram esforços para descobrir vacinas contra muitas outras doenças. Mas só no século XX surgiram vacinas contra a difteria, o sarampo, a papeira, a rubéola, a tosse convulsa, o tétano e outras.

Quando os cientistas descobriam ou descobrem vacinas registam a patente. Isso significa que ninguém pode usar a sua fórmula sem pagar direitos aos autores e deste modo, além da alegria imensa de saberem que contribuíram para o bem da humanidade, os criadores de vacinas têm também a alegria de ganhar bom dinheiro.



É interessante saber que a vacina para a poliomielite, também chamada paralisia infantil, resultou das pesquisas de um médico judeu chamado Albert Sabin que nasceu na Polónia e emigrou para os Estados Unidos da América, onde se dedicou ao estudo das doenças infecciosas. Em 1959 anunciou a descoberta de uma vacina eficaz contra a poliomielite, que paralisava cerca de 75 000 crianças por ano em todo o mundo. Registou a descoberta, mas para que as vacinas ficassem mais baratas e pudessem ser produzidas e administradas em todo o mundo o mais depressa possível renunciou aos direitos da patente. Com esta atitude generosa protegeu milhões de crianças de uma doença incapacitante que não tinha cura.

Hoje a poliomielite está praticamente erradicada no mundo inteiro.

### **PANDEMIA NO SÉCULO XXI — A COVID-19**

No ano 2019 a humanidade foi surpreendida por um novo vírus — o SARS CoV-2 — que deu origem à COVID-19, doença tão contagiosa que depressa se transformou numa pandemia, de consequências fatais para milhões de pessoas.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) alertou os Estados para a gravidade da situação e foi emitindo recomendações

para que protegessem os cidadãos o melhor possível, pois não se conheciam tratamentos eficazes nem formas seguras de evitar o contágio. Em muitos Estados foi adotada uma solução radical — o confinamento ao longo de vários meses.

A COVID-19 mobilizou os profissionais de saúde, que se revelaram incansáveis na procura de formas para identificar casos positivos da doença, para a combaterem e assim salvarem vidas. Governos do mundo inteiro disponibilizaram todo o tipo de recursos para apoiarem os serviços de saúde, na luta contra a doença. Graças à conjugação de esforços e, apesar da elevada mortalidade, muitas vidas foram salvas.

Naturalmente, a COVID-19 desencadeou uma atividade científica intensa em laboratórios de diferentes países, todos com o objetivo de descobrir uma vacina capaz de imunizar o corpo humano contra o SARS CoV-2. E assim surgiram várias vacinas que foram testadas, aprovadas pela OMS e adotadas no mundo inteiro.

### **O PROGRAMA NACIONAL DE VACINAÇÃO**

Em Portugal, no ano de 1965, foi lançado um programa nacional de vacinação gratuito destinado a todos os cidadãos. Este programa incluiu desde o início as vacinas que já se conheciam, como por exemplo a BCG contra a tuberculose

ou a vacina contra a varíola. O programa nunca foi interrompido, mas as vacinas incluídas foram mudando, ora porque surgiram novas vacinas, como por exemplo contra a meningite, ora por se ter conseguido erradicar uma determinada doença e já não se justificar manter a vacina. Todas as vacinas que cada pessoa recebe vão sendo registadas no seu Boletim Individual de Saúde.

A maioria das vacinas é administrada na infância. Algumas é necessário repetir pela vida fora, outras não.

As vacinas contra a COVID-19 são também gratuitas para toda a população. Mas como se verificou que era necessário proteger primeiro as pessoas mais expostas ao vírus e os grupos em que a doença era mais frequente e mais devastadora, a vacinação abrangeu primeiro os profissionais de saúde, os mais idosos, certos grupos de risco, e outros profissionais, como por exemplo os bombeiros ou os professores.

The image shows the cover of the 'BOLETIM INDIVIDUAL DE SAÚDE' (Individual Health Record) form. At the top, there are logos for 'REPÚBLICA PORTUGUESA', 'SNS' (Serviço Nacional de Saúde), and 'DGS' (Direção-Geral de Saúde). Below the logos, the title 'BOLETIM INDIVIDUAL DE SAÚDE' is prominently displayed. Underneath the title, there is a smaller logo for 'VACINAÇÃO' (Vaccination). The form includes several fields for personal information: 'NOME', 'SEXO', 'DATA DE NASCIMENTO', 'N.º DE LITENTE', 'FILIAÇÃO', 'NACIONALIDADE', 'FREGUESIA', 'CONCELHO', and 'DISTRITO'. At the bottom left, it says 'Modelo n.º 1103 (Substituído POR X.A.)' and 'INCM'. At the bottom right, it says 'Mod. 07/01 - 03/06 - 13/21'.



## OS CUIDADOS DE SAÚDE EM PORTUGAL

### O SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



Em Portugal existe o Serviço Nacional de Saúde, criado em 1979, com a missão de prestar serviços de saúde a todos os cidadãos, seja qual for a idade, seja qual for a doença, seja qual for o tratamento necessário.

As consultas, os exames, os tratamentos são da responsabilidade de médicos e enfermeiros que trabalham nos centros de saúde e nos hospitais públicos. As despesas com o Serviço Nacional de Saúde são suportadas pelas receitas do Estado, obtidas graças aos impostos pagos pelos cidadãos.

O Serviço Nacional de Saúde garante a qualquer pessoa, por muito pobre que seja, tratamentos dispendiosos, se deles necessitar, o que representa um benefício extraordinário para todos os portugueses. No entanto, como muita gente recorre ao Serviço Nacional de Saúde, por vezes os casos não urgentes têm que ficar em lista de espera, tanto para consultas como para tratamentos, intervenções cirúrgicas, etc.

Não deixa ainda assim de ser um relevante benefício, pois em muitos países, e até países bem mais ricos do que Portugal, não existe Serviço Nacional de Saúde, o que impede as pessoas com baixos rendimentos de terem acesso aos cuidados de que necessitem.

### **OUTROS SISTEMAS DE SAÚDE PÚBLICOS**

Antes de se organizar o Serviço Nacional de Saúde foram criados quatro sistemas de proteção da saúde destinados a profissionais da função pública, que pagavam quotas e continuam a pagar, pois esses sistemas continuam a funcionar.

- Assistência na Doença dos Servidores do Estado (ADSE) — destinada a funcionários públicos.
- Assistência na Doença aos Militares das Forças Armadas (ADM) — destinada a militares.
- Serviço de Assistência na Doença — Polícia de Segurança Pública (SAD-PSP) — destinada a agentes da PSP.
- Serviços de Assistência na Doença — Guarda Nacional Republicana (SAD-GNR) — destinada a elementos da GNR.

Os beneficiários destes quatro sistemas pagam mensalmente uma quota, que corresponde a uma percentagem do seu salário, para poderem beneficiar de uma comparticipação nas despesas da saúde quando eles próprios ou os filhos menores recorrem a entidades privadas quando estão doentes.

### **OS SISTEMAS DE SAÚDE PRIVADOS**

Algumas empresas ou organizações privadas criaram os seus próprios sistemas de saúde, para benefício dos funcionários. É o caso, por exemplo, dos Serviços de Assistência Médico Social do Sindicato de Assistência dos Bancários do Sul e Ilhas (SAMS) que se destina a apoiar na saúde quem trabalha nos bancos e aos seus filhos menores e o dos Serviços Sociais da Caixa Geral de Depósitos (SSCGD) que se destina a funcionários da Caixa Geral de Depósitos e aos seus filhos menores. Tanto num caso como noutro, os beneficiários pagam uma quota mensal e a entidade empregadora contribui com um montante anual.

Conforme foi referido, o sistema Nacional de Saúde abrange todos os cidadãos. Quem beneficia de outros sistemas públicos ou privados pode sempre recorrer a um centro de saúde ou a um hospital público se assim o entender. Mas

tem uma segunda opção, pois pode recorrer à medicina privada com apoio do subsistema a que pertence.

Quem não beneficia de nenhum subsistema tem forçosamente que recorrer aos centros de saúde e /ou aos hospitais públicos e aguardar vez, devido ao elevado número de doentes que o SNS tem de atender.

### **O SEGURO DE SAÚDE**

As seguradoras, que disponibilizam, por exemplo, seguros de automóvel ou seguros multirrisco, que cobrem prejuízos decorrentes, por exemplo, de incêndios, de roubos, etc., também disponibilizam vários tipos de seguros de saúde para indivíduos ou para grupos.

Quem faz um seguro de saúde passa a ter a possibilidade de escolher o médico, uma clínica ou um hospital privado onde quer ser tratado, pagando apenas uma parte da despesa, porque o seguro cobre a parte restante, dependendo a participação da apólice, ou seja, do contrato que a pessoa quis fazer e se dispôs a pagar.

O seguro de saúde pode cobrir parte das despesas que a pessoa segurada tem com consultas, exames de diagnóstico, tratamentos, intervenções cirúrgicas, bem como a diária de internamento e tratamento hospitalar. Podem

também cobrir parte da despesa se a pessoa necessitar de fisioterapia, bem como tratamentos dentários, despesas com o parto, consultas pelo telefone ou recorrendo a plataformas digitais. Há muitos e variados tipos de apólice. Os interessados em fazer um seguro de saúde devem informar-se, para poderem decidir em função das vantagens e do custo.

O seguro de saúde pode ser feito para uma só pessoa, ou para uma família. No caso de ser para uma família, além do tomador do seguro, a apólice pode incluir a mulher, ou o marido, os filhos, enteados e filhos adotados, enquanto forem menores. Pode também incluir ascendentes, ou seja, os pais do tomador de seguro. A escolha cabe ao cliente que assina o contrato com a seguradora.

É importante saber que os seguros de saúde só cobrem despesas com doenças que surjam depois da celebração do contrato. Ou seja, se a pessoa sofrer, por exemplo, de insuficiência cardíaca ou se estiver a precisar de qualquer tipo de intervenção cirúrgica, tem de o declarar antes de assinar o contrato e as despesas decorrentes dessas doenças ficam excluídas da comparticipação. Mas se a pessoa tiver um seguro de saúde e, depois de assinar o contrato, passar a sofrer de insuficiência cardíaca ou por qualquer motivo

precisar de uma intervenção cirúrgica, a seguradora participa, cobrindo parte das despesas.

Também é importante saber que antes da assinatura do contrato as pessoas têm de se submeter a uma avaliação do seu estado de saúde, o que pode incluir exames médicos e questionários sobre doenças pré-existentes, acidentes anteriores, índices biométricos, hábitos pessoais, como por exemplo consumo de álcool, tabaco e outros. Tudo isto para que a seguradora saiba se pode ou não celebrar o contrato e estabelecer o montante que o cliente deve pagar.

Há empresas e organizações que fazem seguros de saúde de grupo para todos os seus funcionários. Esses seguros podem abranger os filhos menores e também os cônjuges dos funcionários.

#### **O SEGURO DE SAÚDE E O INCENTIVO PARA UMA VIDA SAUDÁVEL**

As seguradoras procuram incentivar estilos de vida saudável. Com esse fim, divulgam informação médica sob prevenção de doenças e patrocinam investigação científica. Além disso, disponibilizam informação cientificamente comprovada, dirigida a vários grupos etários, por exemplo, sobre os benefícios de uma alimentação correta, da prática

regular de atividade física, bem como sobre os riscos do consumo de substâncias nocivas ou das perturbações do sono.

Para melhor incentivarem os seus segurados a aderirem a programas de vida saudável, algumas seguradoras estimulam a prática de atividade física semanal, monitorizada através de *APPS* que se podem instalar no telemóvel, em ligação com um relógio digital.

Essas *APPS* registam o número de passos e/ou o ritmo cardíaco do segurado e recolhem e transmitem a informação através de um telemóvel. Quem cumprir determinadas metas semanais de exercício físico, recebe *vouchers* que podem ser utilizados para compras em lojas que aderiram ao programa, para comprar bilhetes de espetáculos cujos organizadores tenham celebrado parcerias com a seguradora. Além dos *vouchers*, o segurado que cumprir as metas pode ainda beneficiar de descontos no pagamento do prémio do seguro.

Este tipo de *APP* é um exemplo das inúmeras possibilidades oferecidas pelos recursos digitais em diversas áreas, que as seguradoras têm sabido utilizar para os mais variados fins, sempre com a intenção de melhorar os seus serviços e facilitar a comunicação com os segurados. As seguradoras têm também vindo a conceber e a disponibilizar plataformas



de medicina *on-line* que os segurados podem utilizar para consultas à distância com médicos de especialidades, tais como medicina geral e familiar, pediatria, dermatologia, alergologia, psiquiatria, etc., o que permite contactos rápidos e práticos entre pacientes e clínicos. Podem igualmente utilizar essas plataformas para consultas com nutricionistas e psicólogos.





Quando vários jovens desconhecidos se apresentam como voluntários numa campanha de limpeza das praias tudo pode acontecer: entusiasmo no trabalho, aproximações afetivas, mas também choques de caráter e acidentes inesperados, que põem em risco a saúde dos participantes e põem à prova a coesão do grupo.

