

# PROSAS

## PROJECTO SÊNIOR DE ARTES E SABERES DE SINES

Jornal didático e informativo sobre atividades da PROSAS | Número 20 | Fevereiro 2018 a Junho 2018 | Edição: PROSAS | Impressão: Câmara Municipal de Sines

### Passeio ao Vale das Rosas



Passeio a Ferreira do Alentejo



O Carnaval e o meu tempo



Visita a Tomar



# Editorial

Muita coisa se passou no segundo e terceiro período escolar, bem bafejado pelo frio, por chuva tão ansiada e pela gripe que, incomodativa e, de rajada, grassou por todo lado, contrariando horários e atividades em projeto. Ultrapassada a contrariedade que tanto afligiu, a motivação voltou enriquecida com a tranquilidade que o tempo da nossa vivência, serenamente devolveu. Solidificaram-se, assim, as novas realidades de autoconfiança, porque a nossa experiência corresponde sempre a um certo “saber”. O nosso teatro com a Branca de Neve e os sete anões viajou até Borba, mostrando-se em palco com encantadora e garridice encenação. No âmbito das iniciativas efetuaram-se passeios a Tomar e ao Vale das Rosas, dando ensejo a dias cheios de boa disposição e amizade. Como de costume, para gáudio de todos, realizou-se mais uma vez a nossa feirinha da Primavera num recinto mais airoso e atrativo. Dentro do que é habitual, não faltaram as visitas a exposições pelos centros culturais da cidade.

A Direção

## Ficha Técnica

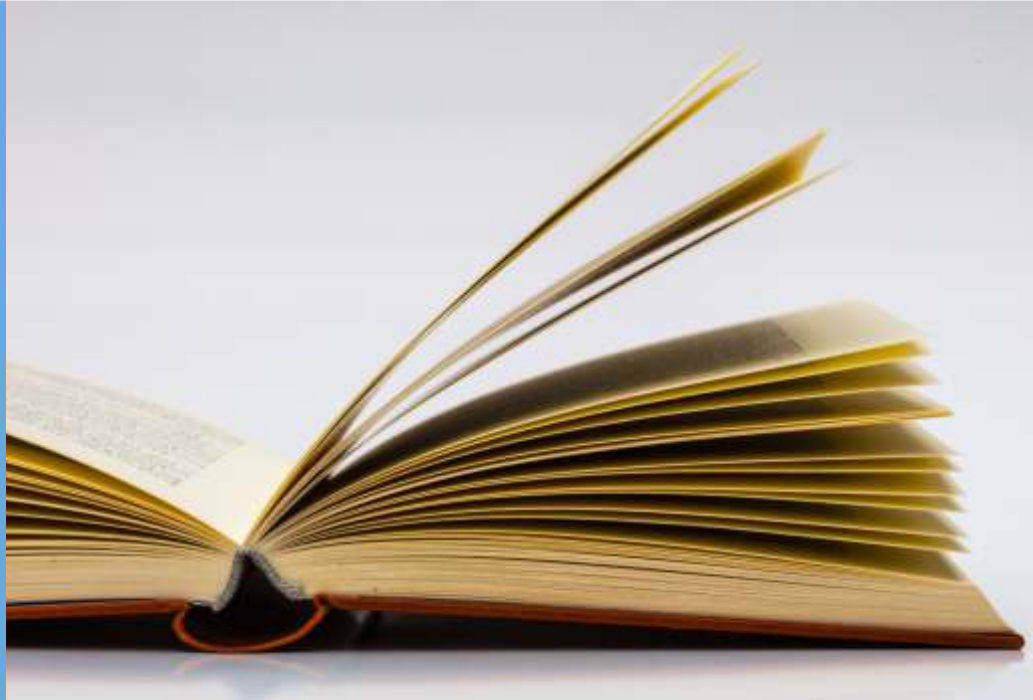
Diretor  
Carlos Lopes Paulo

Editor  
Vitor Mendonça

Colaboradores  
Fátima Garcia  
Céu Lopes Paulo  
Acácio Garcia  
Hercília Lourido  
Cacilda Silva  
M. Isabel Torres  
Carolina Palminha  
Vitor Mendonça

Associação PROSAS, Projecto Sénior de Artes de Sines, IPSS  
Bº 1º de Maio, Fracção B, Bloco C2  
nº117-A  
7520-124 Sines  
www.prosas.org.pt  
associaçãoprosas@gmail.com

Telefone – 269 085 570  
NIF 509067336  
Universidade Sénior certificada pela RUTIS, Rede das Universidades da Terceira Idade  
Nº 20  
Fevereiro a Junho 2018



## Folheando ao acaso...

### A Curiosidade

A curiosidade, instinto de complexidade infinita, leva por um lado a escutar às portas e por outro a descobrir a América: — mas estes dois impulsos, tão diferentes em dignidade e resultados, brotam ambos de um fundo intrinsecamente precioso, a actividade do espírito. Um espírito indolente não se arremessa com magnificência para os mares desconhecidos: também não se arrasta mesquinamente para as fendas das portas: imóvel, como uma árvore sobre as raízes, ondula e rumoreja, dá a sua folha ou o seu fruto, derrama a sua curta sombra sobre o seu curto chão, e na mesma imobilidade, direito sobre as raízes, murcha, caduca e perece. O espírito porém que incita o homem a deixar a quietação do banco do seu jardim, a trepar a um muro escorregadio, a espreitar o jardim vizinho, possui já uma estimável força de vivacidade indagadora: e a tendência que o moveu é essencialmente idêntica à tendência que, noutro tempo, levava outro homem a subir às rochas de Sagres, para contemplar, com sublime ansiedade, as neblinas atlânticas. Ambos são dois espíritos muito activos, almejando por conhecer o mundo e a vida que se estendem para além do seu horizonte e do seu muro. O valor tão violentamente discordante

das obras dependerá apenas do quilate dos dois espíritos, e das condições em que se exerçam, largas aqui com toda a largueza da onnipotência, mais estreitas além do que a choça de um servo. Um, nascido com aladas aspirações de conquista e de fé, trabalhando sobre as energias novas de um povo forte, revelará aos homens o segredo da Terra: — o outro, de índole peca, enlevado na importância da comadre e da couve, não cessará de esfolar os joelhos, no esforço de trepar aos muros para espiolhar as vidas e as couves alheias. Depois um, ao acompanhamento das líras épicas, penetra na imortalidade: o outro não passa do canto do muro, onde certamente o apedrejarão. Mas ambos eles, o criador de civilização e o criador de escândalo, obedeceram à mesma energia íntima de iniciativa descobridora. São dois espíritos governados pela curiosidade, a vil curiosidade, como lhe chama Byron, com romântica ignorância, ... E de resto, sem essa qualidade vil, nunca o primitivo Adão teria emergido da caverna primitiva, e todos nós, mesmo o curiosíssimo Byron, permaneceríamos, através dos tempos, solitários e horrendos trogloditas.

Eça de Queirós, in 'Notas Contemporâneas'



# As redes sociais e o Facebook

“Uma rede social é um grupo de pessoas ou organizações que tem algum nível de relação ou interesse mútuo.”

Nestes últimos anos apareceram algumas redes sociais de relacionamento e a mais conhecida e utilizada é sem dúvida o Facebook. Através do Facebook, partilhamos informação, notícias, fotos, vídeos... comentários...

Muitos de nós, por ingenuidade ou ignorância acabamos por ficar expostos a avaliações menos agradáveis por pessoas que até desconhecemos, por má utilização do Facebook.

Há procedimentos que devemos ter em conta para não sermos surpreendidos.

**E u l i e p a s s o p a l a v r a :**  
Evitemos palavrões, indirectas, difamações, mentiras, não partilhemos piadas de adversários de futebol, não façamos comentários preconceituosos de raça, religião, ou opção sexual. Devemos evitar erros ortográficos. Evitemos publicar onde estamos no momento...

Não queiramos mostrar o que não somos. Mais cedo ou mais tarde, a verdade virá ao de cima.

O Facebook quando bem utilizado, é bom.

Partilhar os momentos relevantes, é bom.

Mostrar um pouco de humor, é bom. Ser atencioso e felicitar os amigos, é bom.

Compartilhar sobre filmes, livros, concertos, viagens, a que tenhamos assistido ou realizado, é bom.

Ser amigo dos amigos, é bom.

Ficar fora das redes sociais é um atraso, só devemos saber aproveitá-las e utilizá-las bem... o que dizemos ou fazemos, podemos esquecer... a internet não ESQUECE!

Maria do Céu Lopes Paulo

## Feirinha da Primavera num recinto mais airoso e atrativo



Comissão Organizadora



Grupo coral feminino do Prosas



Grupo de cante os Compadres do Prosas

# O Carnaval e o meu tempo

De acordo com “A FOLHA DE SINES”, jornal de que era diretor o conhecido e letrado sineense Júlio Gomes da Silva, o Carnaval celebrou-se em Sines, pela primeira vez, há mais de 90 anos.

No livro das minhas memórias o primeiro registo sobre este evento é uma frase da minha mãe – “Dizem que esta tarde vão andar burros e carros enfeitados nas ruas da vila... hum!...deve ser brincadeira”. Mas não era. Com altos e baixos o Carnaval foi prosperando. Sempre fui uma grande adepta desta festa. Era especialista em «enfeitar» as casas das minhas vizinhas. (No meu bairro as portas estavam sempre abertas). Uma vez fiz um boneco no quarto da minha irmã. Quando ela o viu deu um grito tão grande que a minha mãe me proibiu de voltar a fazer a mesma gracinha. Na EDP fiz um boneco sentado na sanita e habilmente fiz todos os colegas lá irem. Noutra vez, o marido dum colega comprou todos os jornais de determinado dia para ver uma fotografia e reportagem que não existiam. Também era costume nas décadas de 60/70 mandar-se encomendas esquisitas (eu nunca mandei) e cartas de carnaval. Os rapazes faziam listas onde atribuíam às raparigas nomes de filmes ou outros que eles achavam adequados. Elas nem sempre gostavam. Um ano fui batizada com o pomposo título de “A repariga estudante”. (Fiz o curso do liceu já adulta). Oferecer chocolates de plástico e pôr rabos de papel presos com alfinetes era corrente.

Para ir ver o desfile dos corsos vestia-se uma bonita fatiota. Lembro-me de usar um fato de fazenda azul e branco,



**Homenagem a Isabel Torres – fatos que ela usou através dos anos**

Foto de M<sup>a</sup> Carlos Marques

desenho “pied-de-poule”, sapatos azuis-escuros de salto alto e fino e estar no largo do castelo, junto à mercearia do meu tio. Durante o desfile percorria todo o recinto a espalhar brilhantes. Na Praça dos correios velhos atirei um saquinho de serradura que acertou em cheio na cara do Sr. Ramos, que se tornou alvo dos outros atiradores de saquinhos. No final voltava ao meu local e via passar a elite, que vinha da Coca, nos seus belos fatos e se dirigia às matinés da Esplanada Alentejana. Um dia não me livrei dum mau folião que estragou com tinta verde o meu blazer amarelo. Não era grande frequentadora dos bailes. Ia às vezes ao casão onde as entradas eram mais baratas. Numa segunda-feira especial quase não fui ao baile da Esplanada por achar que não tinha fato adequado e afinal foi o baile que me deixou melhor recordação até hoje. E assim se iam passando os meus carnavais.

Em 2002, quando o meu tempo me

deu mais tempo, comecei a participar diretamente, ajudando na costura. Descobri então que era capaz de fazer vestidos com saias de 8 metros de diâmetro.

E veio a Prosas. E com ela descobri que podia fazer mais coisas, tais como desfilar pela primeira vez no curso de carnaval ou subir a um palco e fazer de cavalo numa peça de teatro sénior. O que vou fazer a seguir não sei, mas sei que o meu tempo me vai dar mais tempo para o descobrir. Afinal “a minha juventude acumulada”\* não me impede de sorrir à vida, para que a vida me sorria também.

\*Francisco Arámburo

Fevereiro de 2018  
Cacilda Silva

## Carta de Carnaval

escrita a uma amiga que  
tinha terminado o namoro  
havia pouco tempo

Tudo passou, tudo acabou, tudo morreu!  
Tal fumo que se espalha ao vento  
Tal nuvem no firmamento  
Assim teu falso amor desfaleceu

Ter esperança em ti é puro engano  
Recordo teu olhar frio e distante  
Teu falar altivo e cortante  
Como se não fosse eu um ser humano

Vai-se passando o tempo e a idade  
Tu caminhas nas ruas sempre em frente  
A tudo e a todos indiferente  
Sem amor e pouca lealdade

Se isto porventura te magoa  
Como por experiência eu adivinho  
Esquece-o peço-te com carinho  
Pois o amor por ti tudo perdoa

Procuo o esquecimento que não tenho  
Dizê-lo aqui não sinto pejo  
Por todo o lado teu nome vejo  
A avivar uma imagem que mantenho

Que terás tu imaginado  
Quando esta foste abrir?  
Talvez julgasses que ias rir  
E passar um bom bocado

Mas ai triste de mim como sou louco  
Revejo o passado e o presente  
Não quero jamais estar contente  
E do prazer da vida espero pouco

Negros e vis são meus pensamentos  
Acerca do futuro que me espera  
Oh doce, oh bela, oh vã químera  
Deixa-me sossegar alguns momentos

Na quietude do entardecer  
Contigo de mil cores via o sol  
E o cântico do rouxinol  
Ouvíamo-lo ao escurecer

Das ondas a alva espuma  
Espalhava-se nos rochedos  
Murmurando ternos segredos  
P'ra ti somente e mais nenhuma

Agora não há mais sol a brilhar  
E quando a Primavera chegar  
Não haverá andorinhas a voar

Em Deus já não posso crer  
Não tenho razão p'ra viver  
Sem ti... prefiro morrer.

(Amiga, passados mais de 40 anos,  
já podes saber quem te escreveu  
esta triste carta)

Cacilda Silva

## Desfile Sénior

Este desfile de domingo,  
foi bem lindo de se ver,  
várias velhas, todas loucas,  
sem parar de se mexer.

A abrir o desfile, ia o grupo,  
sem nunca se desconcertar,  
eram figuras de proa  
e só tinham que sambar.

Com seus fatos muito giros  
criados pela Isabel,  
estas damas animadas  
cumpriram o seu papel.

Lá, não faltava a Severa,  
indianas a dobrar,  
brilhante a Cármen Miranda,  
um fatinho de encantar.

Com um fato do Tibete,  
seguia a porta-bandeira,  
ia outra bem colorida  
e não faltava a ceifeira.

Mas a festa continua,  
isso podem vocês crer  
e, na 2ª. e 3ª- feira,  
ainda nos podem ver.

Na 4ª. feira logo se vê,  
como é que vamos estar,  
se formos p'ró hospital...  
olha vão-nos lá visitar!...

M. Isabel Torres  
Sines, 11.02.2018



## Carolínices



Mascarei-me de sereia  
E fui sentar-me ao teu lado  
Atiraste-me para o mar  
Tive de voltar a nado.

Vestida de borboleta  
Esvoacei no teu jardim  
Passaste com a gata ao colo  
Nem olhaste para mim

De xaiile me mascarei  
P'ra te aconchegar ao peito  
Sacudiste-me dos ombros  
Trataste-me sem respeito

Disfarcei-me de mosquito  
Para te dar uma bicada  
Fui zunir no teu ouvido  
E deste-me uma palmada

Mascarei-me de flor  
P'ra ver se tu me colhias  
Não puseste água na jarra  
Não durei mais que 2 dias

Para afagar teu cabelo  
Vesti-me de laçarote  
Pousaram em mim 3 moscas  
E deste-me um piparote

**DEIXEI-ME DE FANTASIAS  
FUI EU PRÓPRIA TAL E QUAL  
PEGASTE NA MINHA MÃO  
E FOMOS P'RO CARNAVAL!**

(Uma brincadeirinha carnavalesca...)  
Carolina Palminha



# Passeio ao Vale das Rosas



Andar em passos delicados, apreciar encantos do Alentejo, aspirar o ar do campo, tocar a beleza num jardim singular, ritualizar de mimos o corpo, depurar o espírito e a alma entre salpicos de serenidade, foi delicioso. Manhã cedo, primaveril, partiu-se de Sines rumo ao interior numa paisagem amena prenhe de olivais e vinhedo. Dento do programa, ancorou-se em Ferreira do Alentejo para domesticar o torpor, sanar apertos fisiológicas e visita ao interessante museu local de arqueologia que muito agradou. Retomada a viagem e chegados ao latifúndio Vale das Rosas, o assombro absorve, não há quem não se deixe impressionar pelo extenso vinhedo que, deveras estranho, se apresenta plastificado no seu todo. À chegada, a receção bem laborada foi afável, regida pela solicitude, cheia de glamour. O grupo Prosas depois dos preliminares e mimado com biscoitos, percorreu parte do extenso vinhedo

em cómodos atrelados, rebocados por trator. Depois de muito rodar através do vinhedo, debaixo de uma das latadas, duas compridas e requintadas mesas e uma equipa de haute cuisine, aguardavam a nossa chegada para o almoço. Debaixo da atmosfera verde, invadidos pela tranquilidade, foi possível acariciar os sentidos, servidos com as mais variadas entradas e dois pratos, polvo à lagareiro e borrego assado no forno; a opípara comezaina culminou com doce sericaia, tudo bem acamado com o nectáreo vinho da Vidigueira. Depois da almoçarada houve convívio, charme, boa disposição, fotografias, etc., culminando o passeio com visitas guiadas, na proximidade, a um lagar de azeite e adega cooperativa, onde se colheram bons e úteis conhecimentos. Apesar da beleza do Vale das Rosas o que apetece é esquecer as preocupações, entrar em devaneio, trocar sonhos com tranquilidade e

entregarmo-nos à contemplação. Ouvir da boca dos proprietários que idealizaram a recuperação e reconversão do grande terreno que, o fim em vista da cultura da vinha não é produção de vinho, mas de uva de mesa apurada sem grainha, deixa-nos um pouco pensativos! Sem grainha? E esta, hem! Eis a interessante questão de certas “bizarrias” da evolução! Será que algum dia as ameixas e os pêsegos deixarão de ter caroço? E, com as energias embaraçadas, metralhados pelo rom-rom do motor, lá regressamos a Sines, com o pensamento de que, muito em breve, possamos trincar uvas sem grainha, com a lembrança sempre presente da requintada visita ao encantado Vale das Rosas. Na vida há momentos singulares que nos aproximam do belo, assim nascem as paixões.

Vitor Mendonça

# Passeio a Ferreira do Alentejo

## Visita a Vale das Rosas



No almoço



No passeio



No almoço



No almoço

# Visita a Tomar



Visita ao Museu dos Fósforos



# A importância da vírgula

Já pensou na importância que tem uma vírgula? Pode mudar completamente o sentido de uma frase. Ora veja:  
A vírgula pode ser uma pausa...  
Não, espere.  
Não espere.

Ela pode fazer desaparecer o seu dinheiro.  
23,4 €  
2,34 €

Pode criar heróis.  
Isso só, ele resolve.  
Isso só ele resolve.

Ela pode ser a solução.  
Vamos perder, nada foi resolvido.  
Vamos perder nada, foi resolvido  
A vírgula muda uma opinião.  
Não queremos saber.  
Não, queremos saber.

A vírgula pode condenar ou salvar.  
Não tenha clemência!  
Não, tenha clemência!

Uma vírgula muda tudo.

Detalhes Adicionais:  
coloque uma vírgula na seguinte forma  
se o homem soubesse o valor que tem a mulher andaria de gatas à sua procura.  
\* se você for mulher, certamente colocou a vírgula depois de mulher...  
\* Se você for homem, colocou a vírgula depois de tem...

Foi assim que fez? Então compreendeu a importância de uma vírgula.

O Cantinho da Fátima

# Culinária



Como no nosso jornal estaria em falta um espaço sobre culinária, foi-me pedida a colaboração para o preenchimento do tal espaço. Ficará denominado por “Os Petiscos do Acácio”.

Para início pensei numa entrada.  
**AMÊIJOAS COM MOLHO DELICIOSO**  
Ingredientes:

1 Kg de amêijoas  
50 ml de azeite  
1 cebola média cortada em meias luas finas  
2 dentes de alho picadinhos  
1 pimento vermelho cortado em tiras  
50 gr chouriço de carne picante em rodelas  
3 colheres de sopa de polpa de tomate  
125 ml vinho branco  
1 molhinho de coentros picados

Confeção:

- . Leva-se ao lume, numa frigideira funda, o azeite, a cebola, os alhos e o pimento.
- . Depois de refogar, juntar o chouriço, a polpa de tomate e o vinho branco, deixando ferver cerca de 3 minutos.
- . Juntar as amêijoas limpas e os coentros picados, deixando cozinhar até o marisco abrir.
- . Mexer as amêijoas para que fiquem cozinhadas por igual e servir.

**BOM APETITE**  
Acácio Garcia