

## NÃO NOS VAI PARAR!

Nestes tempos, tão outros, que de uma hora para a outra derrubaram todos os padrões das nossas vivências sociais e culturais, a UTIS empenha máximos esforços para continuar perto das suas alunas e alunos, assim como dos docentes das diferentes atividades.

Mesmo sabendo o quanto é difícil nos adaptarmos à nova realidade, a UTIS não abre mão da sua razão de ser: promover o convívio daquelas pessoas que, depois de toda uma vida ativa, seja em trabalho profissional, seja nas lidas da casa, não estão dispostas a entregar-se à contemplação passiva desse tempo marcado pelos tiquetaques cada vez mais lentos dos nossos relógios. Há que sair das quatro paredes. Pantufas? Só naqueles poucos minutos ao sair da cama...

Assim foi feito: desde o começo, a UTIS abre os braços para acolher alegres grupos de “jovens” senhoras e senhores em busca de abraços, sorrisos, conversas animadas e novos conhecimentos. Afinal, cabelos brancos combinam muito bem com as delícias de conjugar o verbo aprender...

Mas agora não temos escolha: a pandemia chegou para ficar, e ninguém sabe até quando. Enfrentando diferentes graus de dificuldades, pouco a pouco fomos aprendendo – sempre o aprender – a dominar as intrincadas tecnologias digitais que, para nossa surpresa, até nem são tão difíceis quanto pareciam!

## O que é o ritmo?

Um desafio foi colocado aos alunos da disciplina de **Percussão Corporal e Instrumental** da Prof. Sílvia Mendonça: **qual é o significado do ritmo?**

*“Para mim o ritmo é a cadência como vivemos a vida, agora lenta, depois acelerada e com alguns intervalos de descanso. Será também o ritmo a que bate o nosso coração, calmo ou acelerado, sucessão e frequências das contrações cardíacas. Há também o ritmo musical que nos diz onde e quando se acelera, se modera ou se faz a pausa, consoante a harmonia e a melodia que a canção nos dá. Enfim, balanceando-nos de acordo com o ritmo que ouvimos ou sentimos.”*

Isabel Alexandre

Ritmo...

O pulsar do Universo.  
Regato no leito a correr  
na rima do meu verso,  
om pássaros a cantar.

O bater lento dos corações  
que se abraçam a dançar,  
corre nos beijos das paixões.

Ritmo...

Padrões regulados  
com batidas longas e curtas,  
de silêncios alternados.  
Salsa, tango, valsa, rumbas...  
são estilos elaborados

A percussão, o ritmo adora,  
nas batidas se aprimora.

Maria da Conceição Matos

Basta perder o medo. Portanto, desde outubro, a UTIS ingressou na vida online. Fácil, não foi. A Cristina que o diga!

Os contactos presenciais são importantes? Claro que são! As aulas à distância deixam-nos com a impressão de que falta algo? É verdade! Mas pior seria a distância se nos acomodássemos ao silêncio da completa ausência, nos abandonássemos ao vazio, ao nada. Na frase certa da Ana Vieira, “- Entre o nada ou isso (as aulas online), então é isso!”

Agora a UTIS apresenta a cereja no topo do bolo: o nosso jornal, o Jornal da UTIS, volta a circular, claro que em versão digital. Com muita informação, entrevistas e colaborações de todos, voltaremos a ter, não mais no papel, mas no ecrã, aquele espaço ao mesmo tempo sério e divertido, verdadeiro espelho onde nos identificamos e nos reconhecemos. E vai aqui um recado ao ilustre e poderoso Senhor Coronavírus: não nos vai parar! Nessa corrida, a pandemia vai perder feio para a UTIS!

Rejane Wilke

## APRESENTAÇÃO ON-LINE DO LIVRO “VIDAS NO PAPEL”



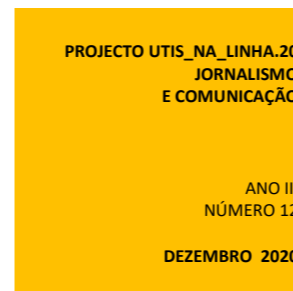
No dia 15 de Dezembro o livro “Vidas no Papel” foi apresentado publicamente, tendo a sessão, transmitida em directo no canal de YouTube UTIStv, contado com as intervenções do Coordenador do Conselho Científico-Pedagógico, Vítor Barreto, do Presidente do Conselho de Parceiros, Carlos Marçal e da Dra. Susana Pitta Soares.

Devido ao cancelamento das actividades da UTIS em Março do ano lectivo passado, fomos obrigados a suspender os projectos que tínhamos em mãos, entre os quais a publicação de uma colectânea de contos e poemas da autoria dos nossos alunos e professores.

O que no início era um conjunto de textos, assume agora, terminada a sua composição/organização, a forma de um LIVRO, que pensámos intitular “Vidas no Papel”, inspirado num dos títulos que o compõem.

Sendo um projecto de que muito nos orgulhamos, e na impossibilidade de o editar a curto ou médio prazo, surgiu a ideia de o publicarmos On-line, no site da UTIS, de forma a promover a sua leitura e divulgação junto da comunidade.

Este livro é a prova de que a UTIS também é cultura.



## RENASCER

Hoje, num dia qualquer do mês de Dezembro do ano que não deveria contar, estou em frente ao antigo Presídio Militar de Santarém.



Olho em frente e vejo um vazio de gente que me perturba...

Olho em frente e só vejo uma parede imensa, treze janelas e um pórtico de nada...

Olho em frente e não vejo o que deveria ver.

Lá dentro não sei se existe a alma de quem deveria estar. Sei que a vontade é maior que a ausência.

Estar presente é saber dizer que sim e por isso cá estamos. A UTIS está presente.

Como escreveu Fernando Pessoa no seu não “Livro do Desassossego”:

*“Depois que os últimos pingos de chuva começaram a tardar na queda dos telhados, e pelo centro pedrado da rua o azul do céu começou a espalhar-se lentamente, o som dos veículos tomou outro canto, mais alto e alegre, e ouviu-se o abrir de janelas contra o desesquecimento do Sol”.*

Mesmo numa manhã fria e nublada o sol “desesquecido” tenta romper o nevoeiro. A UTIS tenta romper o afastamento e a falta do aconchego da presença.

Iniciámos o décimo oitavo ano lectivo de uma forma diferente. Muito diferente e angustiante, mas com a alegria e a vontade de sempre. Os professores disponibilizaram-se, os alunos renasceram e as aulas começaram. À distância, é verdade. As dificuldades foram muitas mas fomos em frente. Queremos mais! Fez dois anos que o “Jornal da UTIS” nasceu e voltamos a renascer. Vamos continuar com o nosso Jornal. Comunicar é essencial neste momento difícil. Não nos vemos de corpo inteiro mas vemo-nos de vontade inteira. A amizade, a partilha, a colaboração e a aproximação continuam presentes. A UTIS continua, ferida e triste, mas com grande alegria de sobreviver e de aproximar o que parece estar longe.

Esperemos que os pingos de chuva comecem a tardar e o céu limpo surja no horizonte.

Vítor Barreto

Coordenador Pedagógico-Científico da UTIS

Num momento em que a pandemia COVID-19 se expande, nomeadamente no nosso país, a qual assume um desafio constante ao nosso serviço de saúde, à nossa UTIS e à sociedade em geral, quero dizer-vos que louvo e admiro a coragem, o saber, o empenho, numa palavra, o amor com que todos, os professores, os alunos, os funcionários e o núcleo coordenador se empenharam e se uniram, para juntos contrariarem aquilo que parecia ser uma fatalidade e não se resignaram perante a adversidade.

Neste contexto a UTIS tinha dois caminhos: parar e aguardar que a crise passasse para voltar às aulas presenciais, ou manter-se viva, adaptando-se à nova realidade.

Desafiou-se a funcionar on-line, continuando a sua missão de formação e de combate à solidão.

Este foi o caminho escolhido e, após dois meses a funcionar totalmente nestes moldes, sentimos que continuamos a cumprir a nossa missão e que o desafio desta UTIS\_na\_Linha.20 está a ser superado com sucesso.

Manteve-se uma oferta formativa diversificada que contempla 32 disciplinas, incluindo áreas ligadas às artes, à música e ao exercício físico, o que para muitos não era considerado possível.

Para além das aulas, sentimos que era necessário levar mais longe este desafio e retomamos o projecto Jornal da UTIS.

Vamos continuar com o nosso veículo predilecto de comunicação, pois comunicar é um bem essencial nestes tempos atípicos que todos estamos a viver e que teimam em separar as pessoas.

Num gesto de gratidão, que nunca é demais lembrar, quero em meu nome e em nome do Conselho de Parceiros e do Núcleo Coordenador, expressar a nossa admiração e gratidão pelo empenho e carinho com que todos abraçaram este projecto, contribuindo deste modo para o êxito que felizmente estamos a testemunhar.

Assim:

Aos professores que com seriedade e profissionalismo, se uniram para dar continuidade ao trabalho de excelência que já vinham desenvolvendo;

Aos alunos que confiaram em nós;

Ao Sr. Coordenador Vítor Barreto que, com a sua persistência e amor ao que faz, assumiu esta nobre missão;

À sr<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup> Cristina Jorge, pela sua total dedicação;

E a todos vós, sem excepção, o nosso muito obrigado pela vossa ajuda, neste projecto que a todos nos orgulha.

Bem hajam.

Querer é poder.

Juntos, vamos conseguir levar bem longe a nossa UTIS.

Carlos Marçal

Presidente da União de Freguesias da Cidade de Santarém

## HOMENAGEM PELO CENTENÁRIO DE BERNARDO SANTARENO



### Bernardo Santareno

Foram talhadas, do mesmo pão,  
As obras de Santareno  
Ele assim disse, sem confusão  
Em diálogo pouco ameno  
Foi pão que o diabo amassou  
Pois nada nele foi sereno!  
Foi poeta das verdades,  
Das duras realidades  
Com que a vida o confrontou.  
Foi dramaturgo convicto  
Não querido... nem bem visto  
A sua escrita, que amou,  
Foi de inquietação total  
Sofreu na pele, esse mal.  
E seu saber foi muito além  
De um simples médico.  
Em Santarém  
Deu ao Mundo o seu saber  
Ó gentes do meu País  
E deu-se ao mar, no seu querer  
Por lhe faltar a Raiz.

Como médico, ou pescador  
Entre cada vaga, escreveu sonhos  
Entre cada sonho, escreveu a dor  
E em cada cena, escreveu a vida  
E em cada vida, mais dor, que amor.

Foi sua arte! A cultura intemporal.  
Pela sua dor sentida,  
De incompreensão irracional  
Chegou a raiva... o cansaço,  
Entre o seu querer, e os não,  
Da recusa Nacional.

Desistindo... chegou a morte  
Acabando assim o frenesim  
De um artista, de um escritor.  
Bernardo Santareno  
Fez descansar os tormentos  
De um dramaturgo infernal!

Lídia Frade

## Intervenção atenta

Muitos dos meus amigos andam, naturalmente, preocupados com a falta de emprego para os jovens.

Um de entre eles é especialmente concentrado em tudo o que o rodeia e a sua intervenção atenta não deixa escapar nada.

Ora escutem:

- Há dias fui ao supermercado e com paciência fiquei na fila de uma caixa, à espera da vez para pagar. Qual não foi o meu espanto quando vejo uma jovem fardada com a indumentária do supermercado, com o seu saco das compras, fazer o pagamento nas caixas rápidas que não têm funcionário.

Não me contive:

"... desculpe, mas eu estou na fila para pagar tentando contribuir para a manutenção dos postos de trabalho e a menina, em vez de fazer o mesmo, preservando o seu próprio emprego, vem pagar a uma caixa rápida?? Desculpe, mas isto não tem justificação..."

Pois é, meu amigo, são os paradoxos do desenvolvimento tecnológico.

António Veiga

## Coronavírus: como se proteger

Nesta batalha diária contra um vírus que nos ameaça, é importante saber que:

- As medidas sanitárias determinadas pelas autoridades têm que ser cumpridas à risca: máscaras sempre, higienização das mãos e sair de casa o mínimo possível.

- Como a contaminação se dá quase que exclusivamente através das mucosas, não devemos tocar a boca, nariz e olhos sem nos certificarmos de que nossas mãos estão muito limpas. Alguns especialistas dizem que o vírus não consegue penetrar a pele mas... nunca se sabe.

- Devemos ter pequenos frascos de álcool gel em toda parte: ao lado do sofá, no carro, na mala, à entrada de casa, etc.

- Outra medida é espalhar álcool gel nos tapetes ou capachos junto à porta. Assim, ao entrar em casa, já desinfetamos a sola dos sapatos.

- E não custa repetir: manter distância de todas as pessoas, em casa, na rua, nas lojas, escolas, meios de transporte, etc.

## DE TUDO UM POUCO

### Sabia que...

- a primeira coisa que o nosso estômago deve receber quando acordamos pela manhã é água? No mínimo quatro goles antes de qualquer alimento. E a coisa não fica por aí: ao longo do dia devemos beber vários copos d'água, mesmo se não sentirmos sede. Ao contrário, quando temos sede é porque já começamos a desidratar, seja verão ou inverno.

- frutas, saladas e legumes devem fazer parte do cardápio todos os dias? Pão, só se for de farinha escura ou mista. Aliás, o que não falta em Portugal são pães maravilhosos!

- se pusermos a criatividade a funcionar, podemos inventar maneiras de praticarmos atividades físicas, mesmo sem sairmos à rua? Andar pela casa, alongar braços e pernas mesmo sentados, repetir respirações profundas, tudo ajuda a ativar a circulação e a evitar os males do sedentarismo.

### Rir faz bem à saúde

A senhora vai ao médico:

- Doutor, o que será que eu tenho? Olho-me ao espelho e vejo minha cara cheia de rugas, tenho pneus na cintura, estou muito gorda, sinto-me tão feia... Diga-me, doutor, o que é que eu tenho?

- A senhora tem razão.

## Projecto UTIS\_na\_linha.20

Perante um Mundo diferente, obrigado a mudar em virtude de um "bicho" que nem sequer conseguimos ver, de tal forma que beijos e abraços passaram a ser dados com olhares brilhantes de saudade, a Universidade da Terceira Idade de Santarém escolheu correr o risco e reinventar-se.

Porque tinha (e tem) uma missão a cumprir perante todos aqueles que nela sempre confiaram. Porque parar nunca fez parte dos seus "estatutos". Porque quis manter-se viva. Porque quis ser um exemplo de que nada é impossível e que, quando se quer de verdade, faz-se acontecer.

A UTIS renasceu em tempos de pandemia, numa versão completamente nova, totalmente On-line. E dentro de um grande projecto surge um outro, igualmente grande, o "projecto UTIS\_na\_Linha.20".

Foi preciso muita coragem, trabalho, perseverança e vontade de todos os que "arriscaram" embarcar com ela nesta viagem pelo novo e desconhecido. Transformar o "presencial" em "on-line" foi, e é, um desafio. Alunos e professores superaram receios e resistências. Assim, como se de magia se tratasse, a UTIS passa, com a maior seriedade, a desenvolver as suas aulas através de um computador ou telemóvel; a possibilitar a aprendizagem e a partilha de conhecimentos e saberes através de uma plataforma digital; a promover dessa forma os encontros, as conversas, os sorrisos. Atrevo-me a dizer, o convívio.

A UTIS, sob a forma de uma UTIS\_na\_Linha.20, volta a fazer parte das nossas rotinas, obrigando-nos a olhar de novo ao espelho, mesmo que não seja necessário sair de casa, nem encontrar estacionamento.

E mais. A pouco e pouco vai retomando outras actividades. No dia 15 de Dezembro ocorreu o lançamento do "nosso" livro "Vidas no Papel". É a vez do "nosso" tão querido Jornal da UTIS.



Tem sido muito boa e gratificante esta viagem. Estou, mais do que nunca, convicta de que era a única que se poderia fazer. No cais de embarque ficaram a aguardar por nós alguns dos que não esquecemos e que continuam a fazer parte desta grande família com apelido "UTIS". Até que o barco regresse a casa.

Este texto não é sobre mim. Mas permitam-me dizer que sinto muita admiração por esta família. E um orgulho enorme por estar a fazer convosco esta viagem. Uma viagem que sabe a superação, a reinvenção e a crescimento. Uma viagem em que acredito de coração. Uma viagem que acredito que vai fazer parte da(s) nossa(s) história(s). Juntos vamos (mesmo) conseguir.

Cristina Jorge

## Dona Graça, não. Sou a Graça!

Adaptar-se às novas rotinas impostas pela pandemia do coronavirus foi, e continua a ser, um tremendo desafio para todos nós. Aqueles que, de alguma forma, já estavam familiarizados com seus computadores e telemóveis conectados à internet rapidamente se adaptaram às aulas On-Line. Outros ainda estão a tentar decifrar os misteriosos meandros das modernas tecnologias. Mas temos a certeza de que a maioria dos alunos da UTIS descobrirá que os encontros à distância têm as suas vantagens – sendo que a principal delas é manter-nos protegidos dos riscos de contaminação pela Covid 19. A colega Graça Rodrigues contou ao Jornal da UTIS como foi a sua experiência a partir da suspensão das aulas presenciais:

"O meu primeiro contacto com os encontros virtuais aconteceu em abril, no dia dos meus anos, quando um dos meus filhos organizou uma comemoração pelo zoom. Ali no estavam os meus filhos, as noras e os seis netos. Portanto, quando a UTIS anunciou que as aulas passavam a ser à distância, eu aderi imediatamente".

Graça, ou Graça Maria Figueiredo Ribeiro Soares Rodrigues, diz que se incluiu em dois grupos de risco para a pandemia: a idade, 77 anos, e o facto de ser hipertensa. "Por isso, prefiro não sair de casa".

A casa fica na localidade de Baixinho, freguesia de Moçarria, a poucos quilómetros da Santarém onde nasceu e passou praticamente toda a vida.

"O Meu pai tinha uma loja de botões e miudezas de costura, uma retrosaria, e era uma pessoa avançada para aquele tempo. Sempre me apoiou, a mim e ao meu irmão, para que escolhessemos o que iríamos ser na vida".

Mesmo rodeada dos apetrechos da retrosaria, ela nunca quis ter máquina de costura. Quando terminou o Liceu, Graça tinha vontade de tirar o curso de Medicina, "mas no dia em que tive de abrir um coelho no laboratório da Faculdade, não aguentei. Morreu ali a minha vocação", lembra, sorrindo.

O mundo perdeu a futura médica, mas ganhou uma professora apaixonada pelo seu trabalho. "Estudei Linguística e Filologia Românica, e tornei-me professora de Português e Francês, primeiro no antigo Liceu e depois na Escola Industrial e Comercial de Santarém".

Aos 22 anos, Graça casou com o namorado da infância. Hoje viúva, considera-se plenamente realizada. "Sou uma privilegiada, porque durante 36 anos fiz o que sempre gostei: ensinar".

Dona de uma voz de contagiante simpatia que a faz ser reconhecida até hoje pelos ex-alunos, ela não gosta de formalidades, e dispensa os tratamentos cerimoniosos, como fez quando foi contactada pelo Jornal da UTIS: "Dona Graça, não. Sou a Graça!".

