

Fica o meu aviso: a tecnologia digital veio para ficar

Na primeira semana de março de 2020, os alunos e professores da UTIS ouviram, repentinamente, a notícia que ninguém queria escutar: as aulas presenciais estavam suspensas. Ficámos sem chão, como se tivéssemos sido lançados a um terreno onde as nossas referências espaciais, antes seguras e confiáveis, já não faziam sentido. Foi o adeus aos abraços e beijinhos, à escolha da roupa para ir à aula, ao café na sala de convívio.



O puzzle comunitário, onde cada um acrescentava uma peça para ajudar a compor o colorido quadro final, jazia tristemente abandonado pela metade. Os sons das conversas e dos risos já não eram mais do que um eco nos corredores vazios. A UTIS mergulhou no silêncio...

Passado o primeiro impacto, como se fosse um milagre, começou a compor-se uma nova realidade. Mas não era exatamente um milagre, e sim o resultado do tremendo esforço de pessoas que não se deixam abater facilmente... Surgiram novos cenários, novas ferramentas e, sobretudo, novas aprendizagens e novas habilidades.

Nessa construção, conquistar a confiança de alguém já familiarizado com as tecnologias digitais e com mais de uma década de experiência no ensino de informática na UTIS, foi muito positivo. Falamos do professor José Albano Silva que a seguir nos conta alguns detalhes dessa desafiadora empreitada:

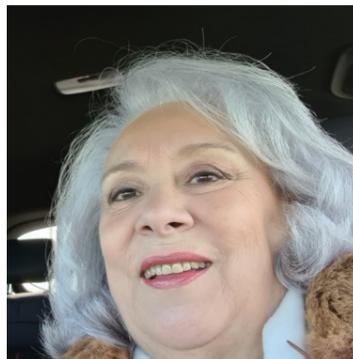
“Quando a Cristina Jorge me pediu que pensasse em dar as aulas à distância, eu tive uma certa relutância, pois sei que as tecnologias digitais são difíceis para a maioria dos nossos alunos. Aliás, é bom que se diga que grande parte do que conseguimos fazer se deve a ela”.

Ainda no final do ano lectivo passado, em resposta ao desafio da UTIS, o professor Albano gravou alguns vídeos/tutoriais de “PowerPoint”, que foram publicados na página de Facebook da nossa Universidade. Com o arranque do “Projecto UTIS_na_linha.20” as aulas são muito diferentes. “Os cinco minutos iniciais são para descontrair, cumprimentar, encontrar-se, enfim. As minhas turmas são pequenas, no máximo seis alunos, mas acho que ganhámos a aposta”, comemora. Para ele, o mais importante é mesmo a comunicação entre as pessoas. “Até já propus que devíamos ter encontros por Zoom sem nada de aulas, só para conversar. Fica a sugestão”.

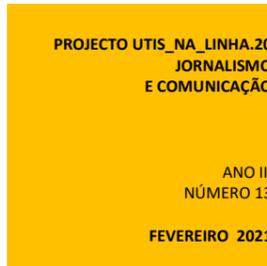
Com o passar dos dias, o professor Albano viu com grande satisfação que os alunos fazem descobertas que antes nem imaginavam, e isso causa um enorme entusiasmo.

“Apaixonei-me de tal forma por esta nova forma de comunicação à distância, que me inscrevi na UTI dos Açores, nas disciplinas de História Contemporânea e de Mundo Contemporâneo e as Artes. É uma oportunidade que seria impensável na forma presencial. Mas repito: se não fosse a Cristina gastar imensas horas a convencer-me, nada disto estaria a acontecer. Custou-me a acreditar que tantas pessoas iriam aderir, mas ela tinha razão. E, para os que ainda estão um pouco renitentes, fica o meu aviso: é bom que se aprumem, porque, gostemos ou não, a tecnologia digital veio para ficar”.

RETRATO FALADO GRAÇA REI



- Nome:** Graça Maria da Silva Bemposta de Almeida Pereira Rei
- Dia do aniversário/signo:** 14 de outubro (Balança)
- Onde nasceu:** Lisboa
- Lugares onde viveu:** Lisboa e Azinhaga
- Filhos/netos:** Um filho e dois netos
- Uma viagem sonhada:** Japão
- Se viajasse no tempo, queria ir ao passado ou ao futuro?** Ao futuro, desde que fosse melhor do que este presente
- Profissão:** Trabalhei na petrolífera BP como Customer Manager
- O que gostaria de ter sido:** Hospedeira de bordo
- Profissão que nunca teria:** Professora
- Seu maior talento:** Sou boa a cozinhar
- Sua maior qualidade:** Sou honesta, de confiança, ouço e calo
- Seu maior defeito:** Sou um bocadinho autoritária
- Hobby favorito:** Cozinhar
- Uma mania:** Acho que não tenho
- Música preferida:** Clássica. Albinoni, Mozart, Chopin, Beethoven
- Filme inesquecível:** As Palavras que Nunca te Dizei
- Animais de estimação:** Não
- Gosta mais do verão ou inverno?** Verão
- Prato preferido:** Caril de camarão
- Comida que detesta:** Favas guisadas
- Se acertasse a lotaria, o que faria com o dinheiro?** Compraria uma casa na praia com uma bela vista e piscina interior.
- A primeira coisa em que pensa quando acorda:** Tenho saúde e tenho meu marido ao lado. É uma bênção.
- Uma saudade:** Minha mãe
- Um arrependimento:** Não tenho
- O que aprendeu na escola e nunca esqueceu:** Estenografia
- O que é mais importante na UTIS?** O convívio, cada vez mais imprescindível para a minha saúde mental.



COM OU SEM COVID, VACINAR É PREVENIR

Os sucessivos avanços da medicina moderna têm permitido, ao longo de séculos, reduzir o número de mortes e aumentar a esperança média de vida. As vacinas são ferramentas fundamentais na prevenção, no controlo e na erradicação de doenças graves. Hoje, com a sociedade assombrada pela maior pandemia de que há memória, a vacinação torna-se imprescindível. As vacinas são essenciais para conseguirmos viver com o vírus e evitar novos confinamentos. O Plano Nacional de Vacinação (PNV) criado em 1965 e atualizado ao longo dos anos, inclui neste momento vacinas contra 12 doenças, com um considerável repertório de resultados positivos. A varíola foi erradicada. A poliomielite, difteria, sarampo, rubéola e tétano neonatal foram eliminadas, e sete doenças foram controladas: tétano, meningite C, hepatite B, papeira, tosse convulsa, tuberculose e H. Influe. A vacinação continua a ser uma bandeira do nosso SNS e as taxas de adesão à vacinação são enormes.

Ao contrário do que sempre aconteceu na ciência, a pandemia trouxe um sentido de urgência para o desenvolvimento de uma vacina contra o novo coronavírus, pressionando farmacêuticas e especialistas num processo que, habitualmente, demora cerca de uma década a ser concluído. Além da investigação científica, a metodologia para a criação de um novo medicamento ou vacina implica três fases de ensaios clínicos, posterior revisão e produção em massa. É ainda importante que, após a disponibilização ao público, exista um período de vigilância para aferir a eficácia e detetar eventuais efeitos adversos. Apesar da dificuldade inerente, laboratórios de todo o mundo têm acelerado a velocidade do desenvolvimento de várias vacinas. Em momento algum se colocam em causa a segurança e a eficácia das mesmas. A qualidade, segurança e eficácia não são negociáveis e são uma prioridade no desenvolvimento de novas vacinas.



Segundo o Dr. Pedro Sima, virologista, “não há indicação nenhuma de que não seja segura”, garante. Sobre a eficácia, ele acredita que “basta que a vacina seja 50% eficaz a prevenir a infeção ou a doença para ser possível atingir um grau de imunidade populacional que seja protectora, e permita reduzir a disseminação exponencial do vírus, passando de epidémico a endémico”.

Quanto maior for a adesão a uma vacina dentro da comunidade, menor será a possibilidade de uma doença contagiosa provocar uma epidemia ou surto.

Esse fenómeno de proteção indireta é apelidado por imunidade de grupo, e resulta da menor circulação do micro-organismo entre a população.

Enfª Sara Prudêncio 27.01.2021

MENSAGEM DA RUTIS

Caros alunos da UTI de Santarém
Nestes tempos conturbados é importante que continuemos ativos dentro de casa. Esta pandemia alterou a vida de todas as pessoas e instituições. As Universidades Seniores (US) não foram exceção, e desde Março de 2020 as aulas presenciais estão suspensas. Nesse período, as US, os alunos e os professores, tiveram que se adaptar muito rapidamente ao meio digital, e posso dizer que o fizeram com sucesso.



Segundo o nosso inquérito*, 72% das US ofereceram algum tipo de atividades online. Destas, a maioria optou pelo Facebook – em grupos privados ou abertos – e por aulas em Zoom ou conversas no WhatsApp. Sabemos, porém, que este serviço digital chegou apenas a uma pequena parte dos alunos, cerca de 20% a 30%, devido às dificuldades de acesso dos alunos aos meios informáticos, por desconhecimento ou por desinteresse. Mas para aqueles a quem chegou foi muito importante para minorar o isolamento forçado.

A própria RUTIS criou nesse período a Universidade Sénior Virtual, para que os seniores, alunos ou não das US, possam ter acesso às aulas e actividades diversas. Estamos cientes de que a presença online não substitui de forma alguma o convívio e a participação diária, mas é o possível e o recomendável de momento. Vamos esperar mais um pouco, em segurança, e com a esperança de que voltaremos a estar juntos, ao vivo e felizes de novo. Até lá, continuamos juntos online.

Luís Jacob
Presidente da Associação
Rede das Universidades da Terceira Idade (RUTIS)

* inquérito realizado pela RUTIS às US sobre as suas atividades online de março a julho de 2020.

Dica de leitura

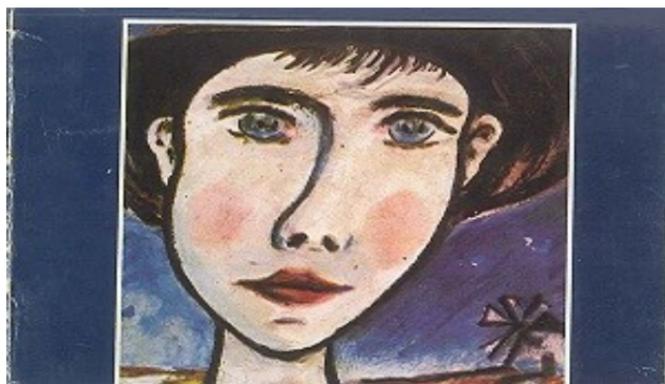
Uma sugestão de sonho!...

Há dias, a colega Rejane perguntou-me se não me importaria de fazer uma sugestão de leitura à comunidade utisina, a inserir no nosso Jornal.

Disse-lhe que não, para expressar um sim.

Foi desse modo que me deparei com a torturante missão de “passar ao lado” de tantas e tão adoradas pequenas e grandes obras.

Vamos pois a isto.



Capa de uma das edições da obra

Nestes tempos de narrativas dos tempos da chamada “pós-verdade”, tão prosaicas, tão prosaicas, que alguns belos ideais se vão esvaindo, nada mais reconfortante do que – a meu ver e sentir – mergulhar nas profundezas das águas límpidas da prosa poética de Eduardo Olímpio.

Escreveu este poeta e contista, entre outras belíssimas obras, “António dos Olhos Tristes”. Deste pequeno livro de sessenta e tal páginas pode-se dizer que é um grande, um enorme monumento poético em prosa. Muito melhor do que eu, soube caracterizá-lo o saudoso Mário Castrim, que lhe chamou «uma armadilha de encantamento de que poucos livros conhecem o segredo».

Talvez por isso, A. J. Zuzarte, estudioso da obra deste nosso contemporâneo, nascido nos idos de 1933, considera que a obra aqui sugerida em nada fica atrás do Príncipezinho, de Antoine de Saint-Exupéry. Só não concordo porque, no meu subjectivo parecer, “António dos Olhos Tristes” é, mais do que um Príncipezinho, um grande Príncipe.

A obra foi originalmente publicada pela Prelo Editora, saindo actualmente sob a chancela da Editorial Caminho.

Deixo-vos com um pequeno excerto da obra, vero canto ao sonho de justiça de mãos dadas com a mãe-natureza, vero canto ao amor e harmonia entre pessoas, animais e mundo vegetal:

« — Senhor Dono do Mundo não deixes (...) os peixes morrerem à sede no Verão quando os pegos têm falta de água e ajuda os passarinhos gagos a cantar como os seus irmãos de criação. Ajuda as rãs a saltar tão alto que consigam conversar com as borboletas e ajuda as borboletas a ter força para acompanhar as andorinhas. (...) ajuda também as raparigas pobres a casarem com os moços pobres de quem gostam para não serem obrigadas a casar com os ricos de que não gostam. Ajuda todas as pessoas a gostarem de todas as pessoas e a gostarem dos bichos e a gostarem das aves e a gostarem dos peixes e a gostarem das ervas e a gostarem do vento e a gostarem do escuro e a gostarem do sol e a gostarem da chuva.

(...)

Não quero que (...) ponham arames, nem que ponham estacas a cercar as terras e os pomares, não quero que nenhuma mulher seja desonrada nem por ditos nem por ofensas de corpo. Não quero que a água seja pertença dum dono, ou de dois, ou de três, porque a água foi criada pra matar a sede do mundo todo e pra regar as terras do mundo todo, e foi criada pra correr pelas serras abaixo até aos rios e até aos mares sem ser amarrada por ninguém... (...).

- António dos Olhos Tristes, mãos de aloendro no rosto de Lua respondeu, sem se mexer:

— Estes lobos não fazem mal. São bichos criados na frescura dos matos, nas escarpas dos brejos, nas cumeadas da serra. São bichos que vivem a vida que é a vida deles. O medo que eles fazem nas pessoas é que lhes lembra, no meio das noites, os lobos que as pessoas criam dentro do peito, dentro do coração: — É desses lobos que elas próprias criaram que as pessoas se arreceiam: — São os lobos da alma».

R.D. Onofre

O Deus da Criação

Da minha janela

Vejo uma jacarandá

Revejo a passo e passo

A beleza que ali está

O verde recortado das folhas

O arroxeadado das flores

O tronco orgulhoso

Do seu cromatismo

Florido e folhoso

Não posso escapar

À beleza que ali está

Agradeço a Deus ou Alá

Não tenho dúvidas

É Deus que ali está!

Obrigada Jacarandá!

Maria Nazareth

Santarém, 19/06/2019

Cantinho das Receitas

Bola de Carne

da Prof. Madalena Sequeira

120 gr de farinha de trigo com fermento
100 gr de farinha de milho
1 pitada de sal
1 colher de sopa de fermento em pó
3 ovos
1 iogurte natural
100 ml de óleo de girassol
150 gr de queijo ralado
Salsa picada
Carnes: fiambre, chouriço, frango, vaca (sobras de carnes estufadas, assadas ou cozidas)

Numa taça misturar as farinhas, o sal e o fermento, juntar os ovos, o iogurte e o óleo, e bater muito bem até obter uma massa homogênea e fofa. Finalmente incorporar as carnes em pedacinhos, o queijo e a salsa. Verter numa forma forrada com papel vegetal não aderente, e levar ao forno por 30 minutos aproximadamente.

UTIS é presença

Na viagem do tempo de vida reformei-me em 2014 com 42 anos de entrega junto da pequenada; quero acreditar que ajudei a descobrir formas simples de questionar o acontecer de cada dia. Fui educadora de infância. Ficou então um vazio de objetivos concretos, de formas livres mas organizadoras dos tempos, de socialização enriquecedora de desafios, de questionamento, de obrigações.

Levada, pela mão do meu amigo João, fui conhecendo a sua experiência na UTIS. Em 2018 venci a inércia e inscrevi-me nesta Universidade Sénior. Foi a loucura. Encontrei espaço de solidariedade, de desafios à aprendizagem, ao pensamento crítico, ao voluntariado, ao poder ser de corpo e alma inteiros porque integração é palavra de ordem na UTIS.

Foi um tempo com e sem rotinas, aberto ao novo, de objetivo em objetivo, foi renascer para descobertas interessantes em que se acredita que a vida vale a pena até ao fim.

Mas há um “estar” que fecha as portas por uma decisão covidica. Tempos difíceis esses de

confronto com a pandemia e ausência do grupo de pertença tão recentemente descoberto.

A liderança da Universidade atenta a tudo e a todos foi mantendo presença, à distância, irregular, mas dizendo: estamos a desenhar o amanhã possível.

E foi mesmo. Renovado todo o projeto utisino, mantendo a ligação com todos e cada um, relançou o maior dos desafios: experiência das atividades online.

Que orgulho, que bom, que satisfação voltar ao espaço do saber, da interrogação, da partilha, do levantar cada manhã com este compromisso que quebra o isolamento, a rotina e traz tanta vez uma boa gargalhada.

Tenho uma saudade, sem tamanho, daquele corredor, salas e o pátio solarengo, do cruzar de gentes que desejam bom dia. Faltam os abraços e sorrisos cúmplices de momento.

Hoje acredito que vamos voltar logo, logo e no regresso vamos abraçar ainda com mais força todos os momentos que nos oferece a nossa UTIS. Até breve.

Ana Vieira



IV Oficina de Genealogia

A UTIS desenvolveu nos dias 25 de Janeiro, 1, 8 e 15 de Fevereiro mais uma Oficina de Iniciação à Genealogia, orientada pelo professor Vítor Barreto.

Na sua 4ª edição, e pela primeira vez numa versão On-line através da plataforma Zoom, esta actividade formativa contou com 25 participantes, alunos e professores da nossa universidade sénior, que trabalharam conteúdos deste ramo da História que se dedica ao estudo das famílias, à sua origem e evolução.

CAMINHAR É PRECISO

Se os desportos individuais e colectivos estão em suspenso por conta da pandemia, caminhar ainda é permitido, desde que respeitadas as regras do confinamento. Foi o que fez a nossa colega Maria José Ferreira, moradora no bairro de São Domingos. Começou com uma “volta” em torno de um terreno baldio no final da rua, mas aos poucos foi aumentando a medida. Hoje faz quatro voltas, o que – ela calcula – equivale a cerca de cinco quilómetros. Depois de alguns dias, encontrou, casualmente, a “nossa” professora de Inglês Avançado (que ainda não aderiu às aulas por Zoom...), Elizabeth Fiel, e passaram a caminhar juntas. “Sozinha, fico mais focada no exercício. Com companhia, conversamos mais, mas conversar também é muito importante neste momento em que estamos em isolamento social”, diz M. José. Preferem andar no horário mais quentinho, pelas 15h, evitando o começo ou o final do dia. “Mais do que os benefícios ao corpo, a prática regular de caminhada traz enorme incremento à saúde mental. “Regresso sempre a casa com uma deliciosa sensação de leveza e bem-estar”, conclui Maria José Ferreira.



"Maldito Vírus"

Tudo começou naquele dia.

Ainda não se sabia,

mas era uma pandemia.

Ficou-se em confinamento.

Foi um grande aborrecimento.

Famílias inteiras usavam viseiras.

Não havia espaço para tanta gente,

em casas pequenas

aonde se mente,

a máscara tornou-se ainda mais evidente.

Não havia o toque, os beijos, os abraços.

Muitos corações ficaram em pedaços.

As pessoas idosas, algumas já "perdidas",

interrogavam-se:

"Por que fomos escolhidas?"

Depressa se viu que não eram apenas

elas,

e o vírus continua

a deixar sequelas.

Não escolhe género, idade,

ou condição social.

Apenas lhe importa

prosseguir o mal.

Há fome, há desemprego,

há doentes sem aconchego.

Há morte, há menos vida,

e assim continua esta enorme ferida.

Corrói o corpo, o espírito e a alma.

Quando será que se acalma?

Não há boas alturas para estar doente,

durante a pandemia, é ainda mais

deprimente.

É preciso ter fé em dias melhores,

e no entretanto, sofremos horrores.

A humanidade já entendeu o que fez.

Maldito vírus vai-te embora de vez!

Ana Paula Miranda