JUNTA DE FREGUESIA DE
VILA DO CONDE

Conto e Dito

Pensamentos em tempos de pandemia

por

Séniores e Autodidatas de

Vila do Conde

Conto e Dito

pu·bli·ca·ção

(do latim publicatio, -onis)

Junta de Freguesia de Vila do Conde

autoria | conceptual

Fátima Isabel Santos Pereira Cruz

O Presidente da República

MENSAGEM DE SUA EXCELÊNCIA O PRESIDENTE DA REPÚBLICA
E-BOOK "CONTO E DITO - PENSAMENTOS EM TEMPOS DE PANDEMIA

Há um dever de memória sobre o momento que vivemos. Depois da pandemia, o nosso mundo não voltará a ser o que era antes da pandemia. É esse o desafio coletivo que enfrentamos. Perante os futuros possíveis, é pois importante fixar a memória de vivências no tempo presente.

Foi esse o desafio lançado aos séniores de Vila do Conde, que responderam com as palavras, os pensamentos e as imagens que enchem as páginas desta publicação digital "Conto e Dito - Pensamentos em Tempos de Pandemia."

Aos inspirados autores e entusiastas promotores, deixo uma palavra de estímulo pelo exemplo. O livro que agora editam contém não só as Vossas palavras, como a partilha de uma experiência coletiva que marcará as nossas vidas.

MARCELO REBELO DE SOUSA

Lisboa, Palácio de Belém, 15 de Abril de 2021

Conto e Dito

Conto e Dito

SNACK BAR FLUVIAL
CAFÉ SNACK BAR FLUVIAL
CAFÉ FLUVIAL
CARGLASS

JUNTA DE FREGUESIA DE
VILA DO CONDE

O Presidente da Junta de Freguesia de Vila do Conde

Numa linguagem intimista e de partilha, membros séniores da nossa freguesia testemunham as suas vivências perante um confinamento que se impôs como obrigatório.

Nas palavras se enclausuram os sentimentos, no papel se escrevinha a liberdade dos pensamentos e na pontuação do texto se demarcam as emoções.

À expressão das experiências vividas se juntam autodidatas de Vila do Conde ilustrando, com formas e cores, o concreto e o subjetivo de uma pandemia.

Na primeira pessoa e sem reservas, com a comunidade expõem as suas vulnerabilidades, revelam as suas fontes de proteção, fornecem dicas de superação, partilham exemplos de empoderamento, identificam os seus recursos de proteção e divulgam as suas fontes de inspiração, para que de um presente, muito sui generis, se guarde um retrato realista de um passado, reservado para um qualquer futuro próximo.

Com estes Contos e Ditos se ilustra uma memória coletiva de um momento marcado na História e em tantas vidas.

ISAAC FILIPE SERRÃO BRAGA

Vila do Conde, 15 de Abril de 2021

Conto e Dito

Conto e Dito

sé·ni·or |ó|

(do latim senior, -oris, mais velho, ansião)

Armanda
Carlos Manuel
Conceição M. Marçalo
Fátima Moreira
Félix
Florinda
Lurdinhas
Maria da Esperança
Maria G. Gonçalves
Maria Natália Vilaça
Tecas
Tininha

au·to·di·dac·ta | át |

(do grego autodidaktoss, que ou quem se instrui por si própria; que ou quem é mestre de si mesmo).

Carlos Costa
Eliete Braga
Fátima Simões
João Andrade
Leonel Pereira
Mendes da Costa
Paulo Amaral
Picado
Zé Vinagre

Conto e Dito

«Proteção» - Carlos Costa 2021

TRANSPORTAR REFLEXÕES DA PANDEMIA

Aceitei o desafio de escrever como tenho passado o tempo, em tempo de pandemia...

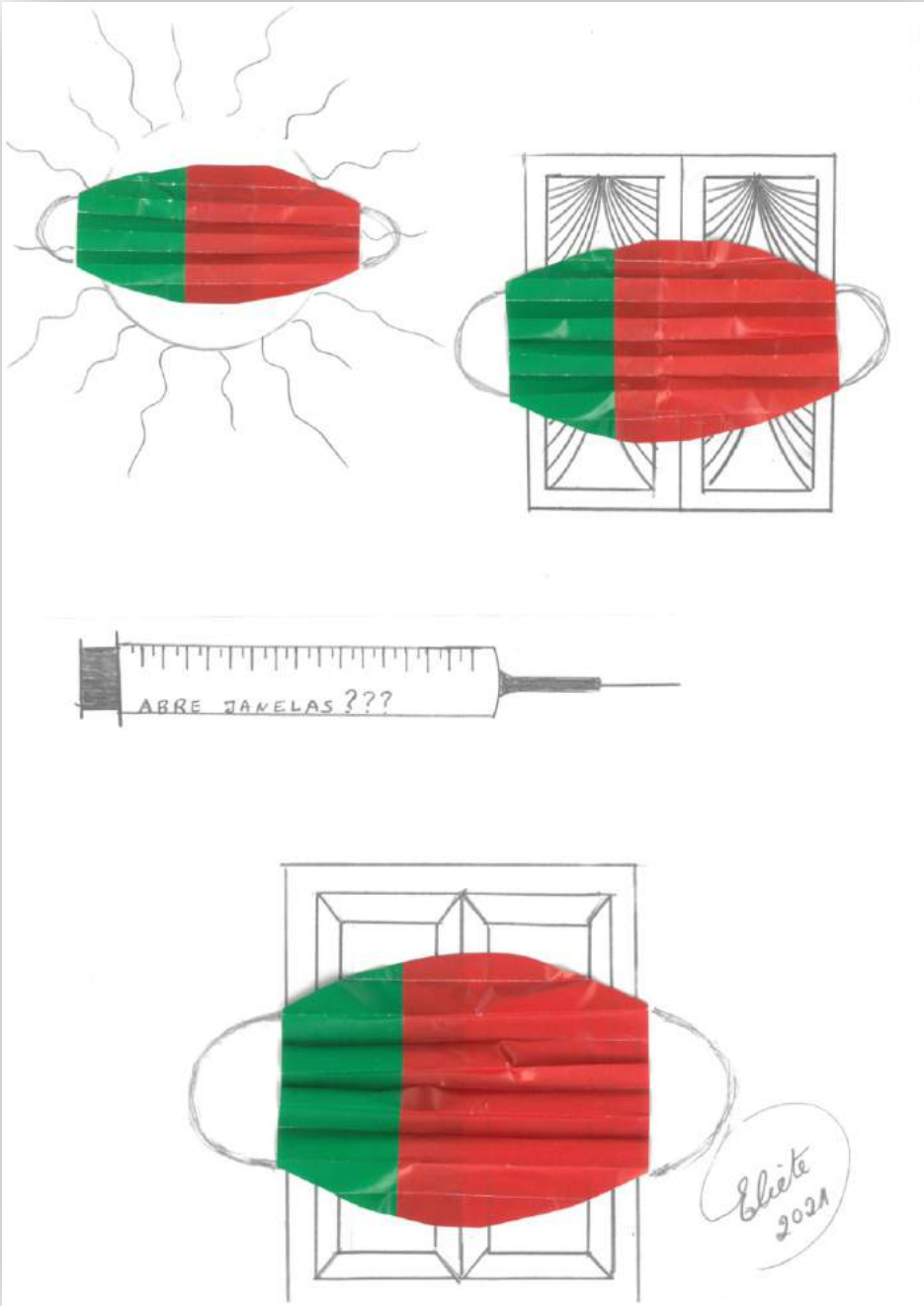
Para mim não tem sido muito diferente porque sempre continuei com o meu trabalho. Mas, em termos familiares sim ... a minha vida mudou...não posso estar com as minhas netas, filho e nora ... tem sido muito difícil.

Mas... isto vai passar...

Tenho uma palavra que para mim define esta pandemia – **SAUDADE**.

Desejo que cada um, ao seu jeito, consiga ultrapassar esta fase difícil que o mundo enfrenta.

Armanda



«Abre janelas???» - Eliete Braga 2021

CONFINADO

Quem me dera fugir deste confinamento agregado à ideia de que tudo passou.

Quem me dera, sair ao luar sem máscara, para respirar o ar livre, sentir o cheiro das ninfas, banhadas, pelo clarão da manhã.

Sair desta terrífica incerteza, expulsar o medo, que me assalta, e sentir o aroma angélico, dos cravos de abril.

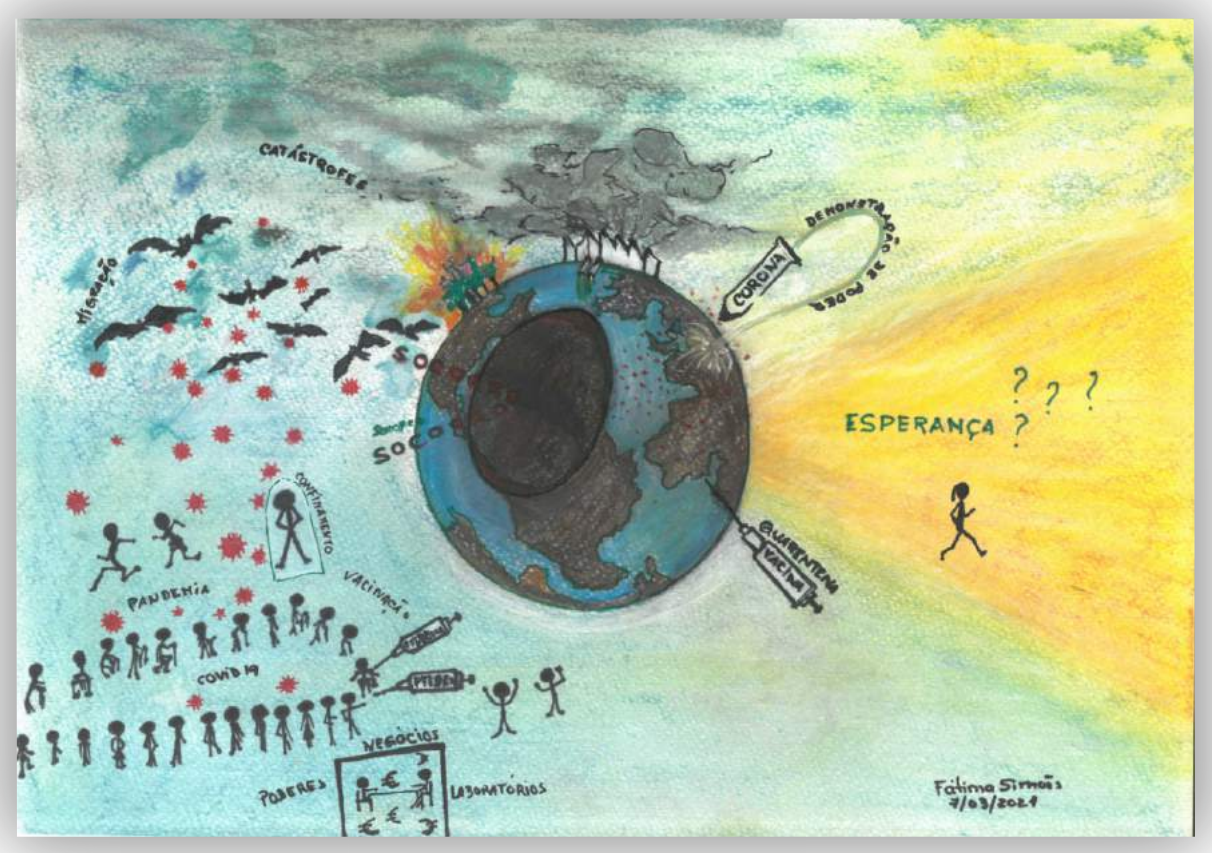
Quem me dera, abrir as janelas para o lado mais escuro, usar, e abusar das palavras sem algemas, poder abraçar as pessoas, que amamos, e dizer-lhes, sempre, mas sempre, estou aqui.

Quem me dera, ver o mundo ao contrário. Mas vejo o mundo agitar-se, levantado por um torpor indefinido; e pergunto para onde se encaminhará?

Quem me dera, dizer embalado por uma força telúrica, e transformar-se, o odioso em belo, o mascarado em figura real.

Quem me dera, sentir o teu perfume, que, mesmo, estando ausente, jamais deixarei de o sentir; mesmo sabendo, que atravessamos o acaso da vida; e quero que saibas que a poesia é a minha explicação.

Carlos Manuel



«Opinião sobre Pandemia» - Fátima Simões 2021

VÍRUS DO TERROR

Vila do Conde, cidade, está pálida, vazia e deserta. Os seus cantos, já não cheiram a jasmim.

Vila do Conde, está triste, apavorada, inquietante, sem alegria. Só o Ave, corre no seu leito com uma serenidade lívida; parece indiferente, ao sofrimento tenebroso, que nos causa, este inimigo invisível.

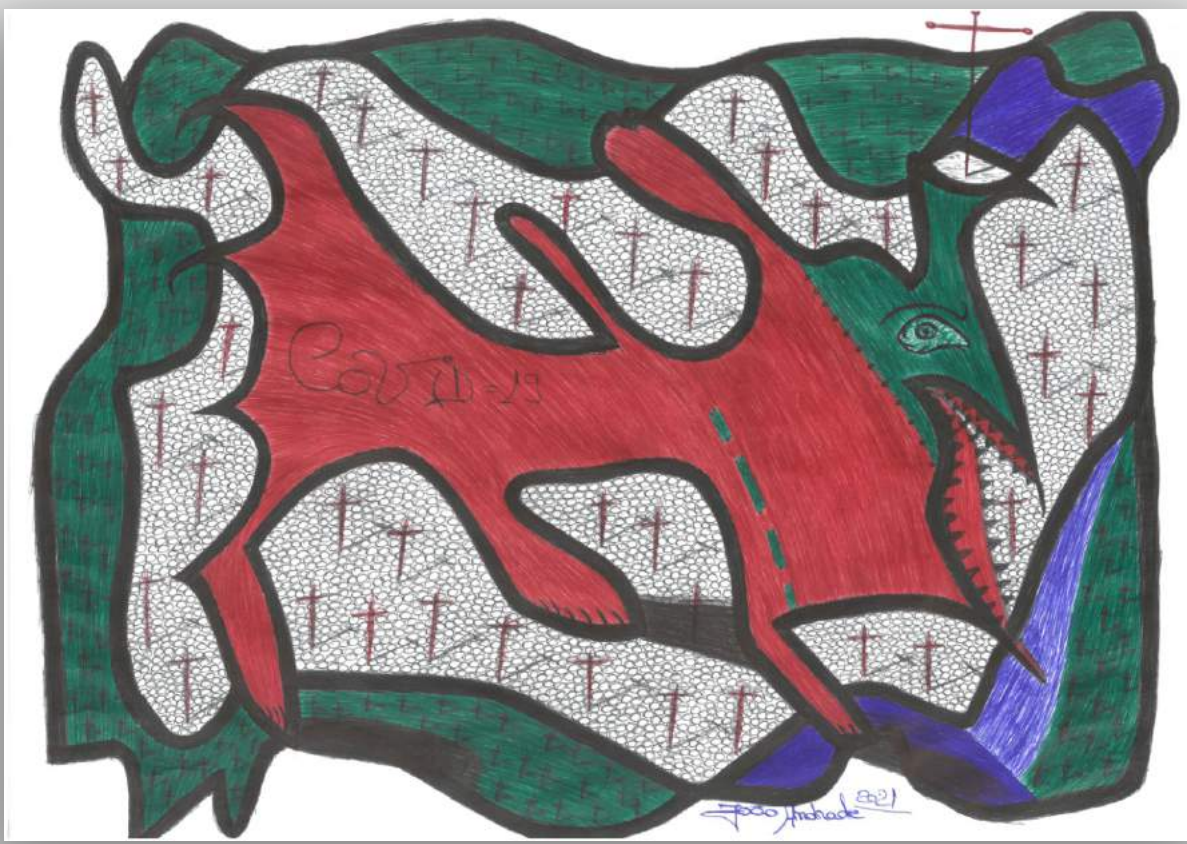
Vejo à noite, Vila do Conde, já sem energia, sente-se amargurada e despida; já não cheira a maresia, e não se sente espraiada, como dizia, o sublime Régio.

A chuva, cai grossa e sonora, e Vila do Conde parece não acordar desta letargia, que este "demónio" lhe impôs. Receia viver de tumultos e incógnitas, entre marasmos, e dúvidas.

Já não se vê, o rebuliço do mercado, não se ouvem, gritos e pregões; Vila do Conde, vive na mais intensa embriaguez, e nem a música da Praça parece causar mossa.

Mas ... Vila do Conde diz, que apesar da ferida profunda, saberá sair desta agonia, entre soluços e desmaios, haverá reerguer-se firme e saudável em todo seu esplendor.

Carlos Manuel



«Covid=19» - João Andrade 2021

SOMOS CONDICIONADOS

Este confinamento coincidiu com a cirurgia que foi feita à minha mão direita. Por esse motivo ainda estou um pouco condicionada. No entanto, continuo a efetuar as minhas tarefas domésticas (inicialmente com a ajuda da minha filha que veio de Lisboa para me prestar auxílio) e, apenas saio de casa para fazer as compras e/ou ir ao centro de saúde quando necessário.

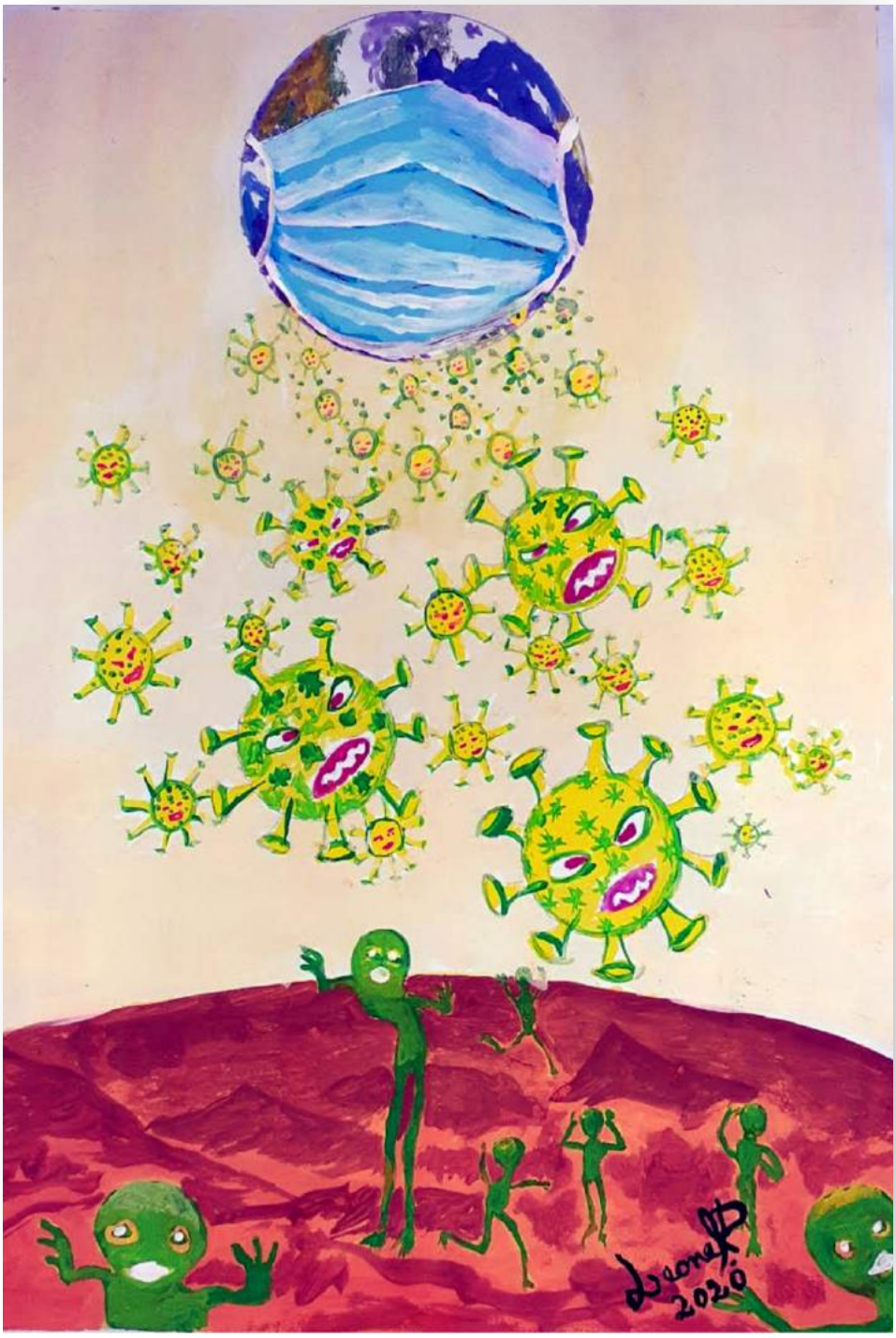
Sempre que me é possível faço exercícios de ginástica.

Para passar o tempo vejo televisão, "navego" no facebook, onde jogo o "jogo da quinta virtual" e faço também as atividades dos cadernos que me são enviados.

Para além da obrigatoriedade de estar fechada, outra parte negativa é que um dos meus vizinhos está com obras em casa o que faz com que esteja todo o dia a ouvir barulho. Não é nada agradável.

Vamos acreditar que rapidamente vamos sair deste castigo e voltar a ser livres.

Conceição M. Marçalo



«Coronavirus em Marte» - Leonel Pereira 2021

TALVEZ

Bem, vamos lá pensar, o que faço hoje?

Em estado normal teria saído para o pequeno almoço junto à praia, mas agora, e sem problema, é diferente. Enquanto faço o pequeno almoço penso no que posso fazer para me sentir bem, para esquecer a solidão, o isolamento.

Os armários precisam de ser forrados com um papel mais alegre... Mas antes disso vou tratar de mim, uma roupinha bonita, uma maquilhagem para me sentir melhor.

As notícias, concordar, discordar é o lema, assumir que teremos que ser mais responsáveis, cuidar de nós, cuidar dos outros.

O almoço, e depois o que fazer?

Talvez costurar (o que não fazia há muitos anos), umas almofadas novas para os sofás, as cores devem ser alegres, que nos possam transmitir bem-estar, serenidade.

Mais uns mimos à minha gata Estrela e já estamos a ver uma série, um programa que nos vai ajudar a passar o resto da tarde.

Bem, fazer jantar?

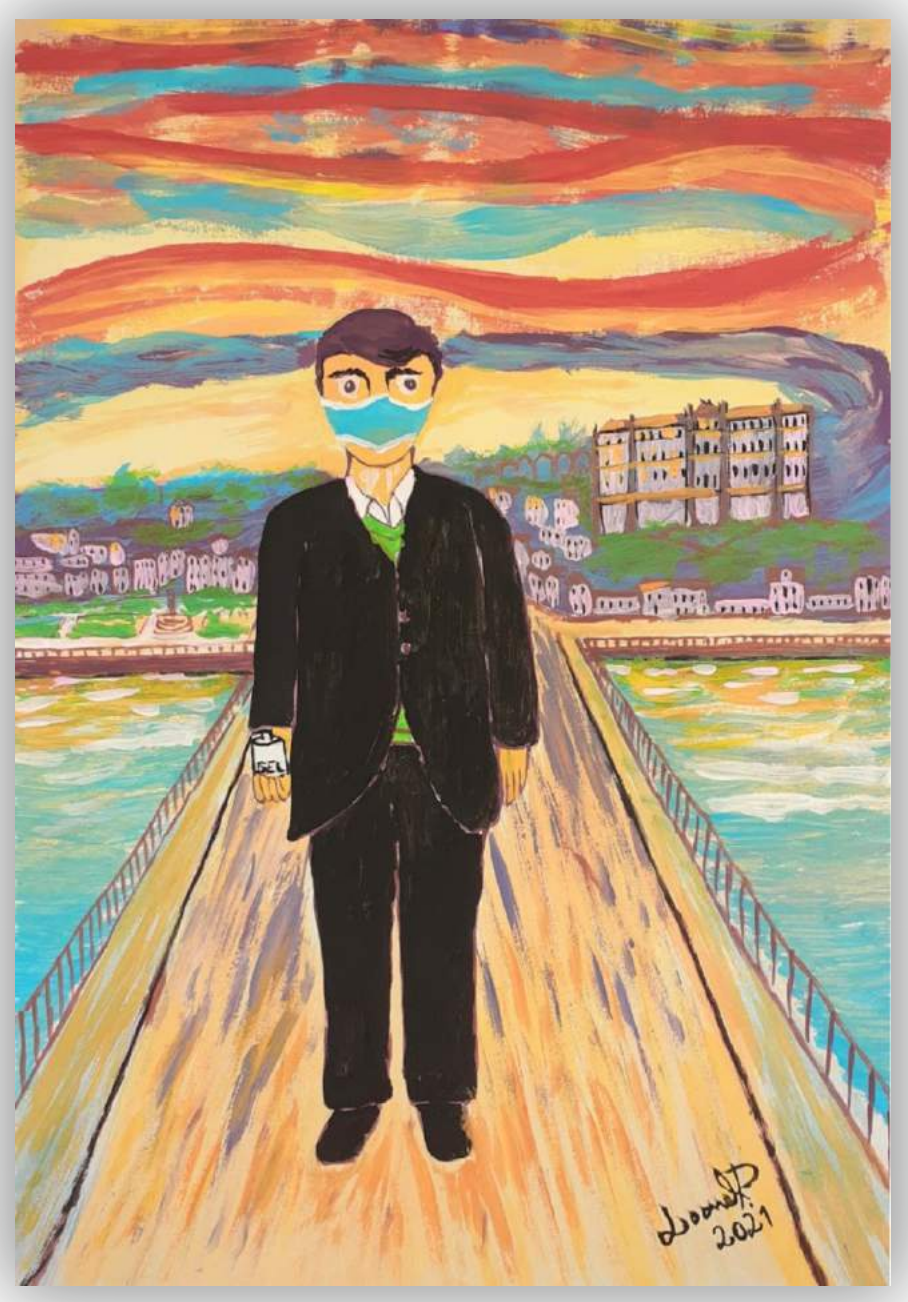
Sim, é importante para nos libertar um pouco, é uma terapia.

A noite vem...

Penso como será o amanhã, os números têm que baixar, temos todos essa responsabilidade.

Lembrar a pandemia e os anjos que estão a cuidar de quem mais precisa, agradecer a Deus por estar sempre connosco, por dar-nos a esperança de que o amanhã será melhor.

Fátima Moreira



«Auto retrato» - Leonel Pereira 2021

COMO LIDO COM O CONFINAMENTO

Estou em casa. Saio muito raramente. Tento manter as minhas rotinas, procuro estar informado, mas apenas e só, o necessário. Tenho cuidado com o surgimento de sintomas subjacentes à Covid-19: febre, tosse e dores de cabeça.

Tento, acima de tudo, ter pensamento positivo, estar entretido com as minha tarefas habituais de todos os dias, como por exemplo, os meus trabalhos de reciclagem.

Penso que a doença Covid-19 é mais um dos muitos desafios que já tive que enfrentar...

A única coisa que sei é que, para a frente é que é o caminho.

Félix

COMO ENCARO A PANDEMIA

Hoje escrevo para vos dizer como tenho "encarado" esta pandemia que nos "apanhou" a todos de surpresa há precisamente um ano atrás.

Não tem sido nada fácil e, por isso, é que estou aqui a partilhar convosco a forma que encontrei para ir superando esta situação que, a todos nós, trouxe uma nova realidade!

Tento preencher o meu dia a dia, longe de vós, nas tardes que passávamos todas juntas e ir aprendendo os ensinamentos de todas.

Agora...reparto esse tempo ora na cozinha, ora na costura e trabalhos manuais.

Na cozinha vou experimentando novas receitas (que até agora não tinha tempo para isso). Pesquiso novas receitas, faço-as e surpreendo os que habitam comigo (familiares). Entendo que esta seja uma boa forma de os mimar!

Como também gosto de trabalhos manuais, procuro no facebook ideias e vou fazendo coisas novas, a meu gosto e, ao mesmo tempo dou o meu toque pessoal aos trabalhos.

Tudo isto me vai dando a possibilidade de ir passando o tempo.

Um livro sempre à mão para ler, exercitando a minha memória.

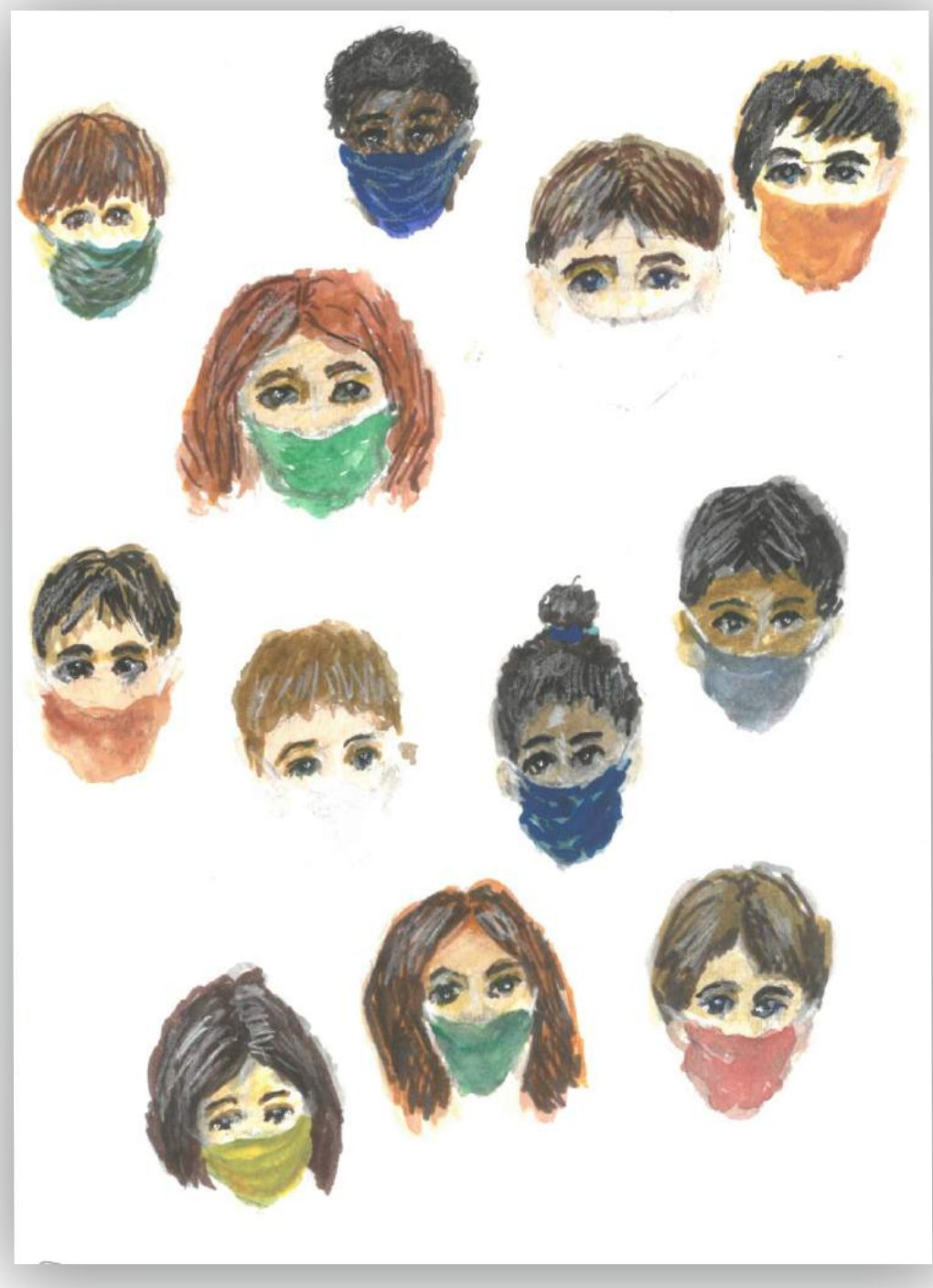
Outra coisa que me tem preenchido o tempo, e neste caso, louvo a Junta de Freguesia de Vila do Conde, na pessoa do Senhor Presidente Isaac Braga e da Dra. Isabel pelos cadernos de atividades (do projeto ludoATIVOS) que gentilmente nos enviam todos os meses, que se tornam muito úteis para colocar a nossa "cabecinha" a trabalhar.

Bem-haja por esta iniciativa tão oportuna!

Posto isto, e depois de partilhar convosco o meu dia a dia, estimo que estejam todas bem e aguardo a vossa partilha.

Um grande "xi-coração" esperando que isto passe rápido, para voltarmos aos nossos convívios.

Florinda



«Que futuro terão» - Mendes da Costa 2021

A PANDEMIA PARA MIM

O tempo de pandemia é de muita tristeza e solidão!

Lurdinhas

«COVID pelo Mundo» - Paulo Amaral 2021

VIVER EM CONFINAMENTO

Viver em confinamento tem sido uma provocação e um teste à minha capacidade para estar fechada, tanto tempo em casa.

Estava habituada a ter o dia todo ocupado com muitas atividades no exterior: conviver com os/as amigos/as no café, participar nas atividades da Junta de Freguesia, entre outras, que despertavam em mim sentimentos de bem-estar e alegria.

Perante esta situação, de confinamento obrigatório, fui obrigada a adaptar-me às novas circunstâncias.

Deste modo, para manter o contato com os/as amigos/as comecei por utilizar mais o computador para fazer videochamadas.

Quando é permitido sair à rua, faço-o protegendo-me sempre seguindo as indicações da DGS para evitar o contágio por Covid-19.

Felizmente até ao momento tudo correu bem.

Um abraço para todos.

Maria da Esperança

«Saudade» - Picado 2021

ESTAR EM CONFINAMENTO

É difícil conseguir orientar-me nos tempos que correm, devido às restrições do confinamento. Sou uma pessoa muito difícil. Sempre fui muito ativa. Quanto mais fazia mais queria fazer. Era o meu lema porque sentia que alguém me vigiava.

Então, toca a mexer.

Entrei na reforma em Julho de 2019 com 66 anos e 6 meses. Foi uma paragem brusca.

O Natal e a Ceia de 2019 foi passado em família, junto dos meu filhos, genros, nora e netos. No primeiro mês e segundo, do ano 2020 ainda fazia atividades.

Descolava-me ao Porto uma vez por semana para fazer trabalhos domésticos. Durante os restantes dias fazia Ioga, caminhadas e ainda participava nas atividades que decorriam no museu de rendas de bilros em que aprendia a fazer rendas.

Também me inscrevi nas atividades de animação sociocultural da Junta de Freguesia para jovens séniores – o programa ludoATIVOS.

Somos jovens até aos 99 anos e depois se verá.

Em Março de 2020 começou o confinamento obrigatório, tal e qual como aquele que vivemos hoje.

Foi muito rigoroso para mim. As minhas filhas impuseram-me regras. Não sair à rua, não ir ao terraço, nunca sair de casa. Ou seja, quarentena absoluta!

Estive nestes termos desde dia 16 de março de 2020 até 03 de junho de 2020. Quem fazia as compras, estendia as roupas, era a minha filha que vive comigo. É aquela filha que mais me protege acima de tudo, porque vive comigo.

Mas os outros filhos também me protegem, mas estão nas suas casas, nas suas famílias, mas sempre em comunicação comigo. Aliás telefonavam a reforçar as palavras da minha filha... "mãe não vás às compras... nem ao terraço... não podes sair."

O que é certo é que correu tudo bem. Mas nesse tempo que que fui obrigada a estar em confinamento não tinha vontade de fazer nada. A única coisa que tinha que fazer obrigatoriamente era o almoço para a minha filha que estava em teletrabalho.

Às vezes ainda fazia Ioga (durante 20 minutos) quando era transmitida a aula na televisão, em finais de abril deixou de ser transmitida. Mas como não tinha mais nada para fazer, dava-me o sono. Ou então, só me apetecia comer a toda a hora. No período da noite as tensões arteriais subiam com muita frequência. Talvez por estar presa o dia todo.

Agora de manhã quando acordo, tomo o pequeno almoço e, em seguida faço exercício físico. Por exemplo, faço bicicleta na companhia de uma boa música, mas não mais que 10 minutos.

No dia seguinte inventava outro exercício, por exemplo, colocava um livro em cima do guiador e ia lendo enquanto pedalava.

Faço também sodoku e faço os trabalhos do caderno do ludoATIVOS. Mas entendo que tudo isto ainda não é suficiente. Continuo a ter muitas horas livres, vazias.

Uma filha liga-me todos os dias e diz-me ... "mãe tenho muita roupa para passar a ferro, podes ajudar-me?". Fico logo contente..

Combino com a minha filha, ela coloca o cesto no elevador e o cesto da roupa sobe, eu recolho o cesto sem entrar em contato com a minha filha. Não nos cruzamos. Sinto-me mais útil e menos cansada. Estou sempre disponível para colaborar com toda a gente, dentro dos meus saberes.

Já o Natal de 2020 e no Ano Novo foi tudo totalmente diferente. Passei estas festividades apenas com a filha que vive comigo. Os meus outros três filhos passaram o Natal e o Ano Novo, cada um nas suas casas e com as suas famílias.

Foi mesmo muito duro, mas foi uma escolha minha e dos meus filhos, para o nosso bem.

Tudo correu bem graças a Deus. Mas, não sabemos o dia de amanhã.

A pandemia teve um começo e espero que tenha um fim rápido para o bem de todas as nações do Mundo.

Maria G. Gonçalves

«Lar. O sonho» - Zé Vinagre 2021

VOU CONTAR COMO TEM SIDO A PANDEMIA

Vou contar como tem sido passar este tempo de pandemia... Vivo sozinha.

Passo os dias a ver televisão, a minha grande companhia.

Também leio e faço a minha lida de casa.

Saio muito pouco, só para ir às compras, pois tenho medo... medo do vírus.

Nunca pensei passar por esta pandemia ... é muito mau.

Todo o cuidado é pouco!

Muito obrigada pela vossa amizade.

Um bem-haja,

Maria Natália Vilaça

VOU FALAR DE COVID-19

Estou em casa porque sinto que é um dever proteger-me (a mim) e aos outros.

Se estou triste?

Claro que sim. Não por mim porque estou no conforto da minha casa, mas pelas outras pessoas que estão a sofrer e a morrer nos hospitais sem se poderem despedir dos seus familiares. Pois estes também sofrem e muito, sem poder dar-lhes carinho algum. Eu sei o que é isso. É uma dor que não passa mais.

Mas Deus vai-me dando mais tempo para viver.

Então vamos aproveitar o fato de estarmos fechados em casa e fazer o que gostamos. Eu gosto de pintar.

E vocês?

Acredito que também gostam de fazer coisa bonitas.

Façam-no. Enquanto estão ocupados/as, esquecem a pandemia. Até porque, tudo isto vai passar... um dia.

Um abraço para todos e todas. Fiquem bem...

Tecas

COMO VIVO O CONFINAMENTO

Estas minhas palavras tem a intenção de vos dizer como estou a passar este confinamento.

Tenho 81 anos de idade, sou viúva, vivo sozinha. Chamo-me Tininha.

Depois de me apresentar vamos então falar do que sinto... do que penso deste confinamento.

Sinto uma grande tristeza, pois não saio à rua para nada. A minha maior tristeza é não conviver com as minhas amigas... é não poder abraça-las, assim como, aos meus filhos e aos meus queridos netos.

O dia de Natal passei sozinha... fiquei triste, chorei muito porque senti muitas saudades dos meus antigos natais. Tinha sempre casa cheia, muita alegria, na companhia dos filhos, netos e sobrinhos.

Este ano os meus netos vieram buscar o presente e, a minha primeira reação foi tentar abraça-los. A vontade era muito forte. Mas resisti para protegê-los.

Os meus filhos sendo profissionais de saúde tinham avisado os meus netos para não me abraçarem... tudo para me protegerem.

Não calculam a minha tristeza.

Não demonstrei, mas quando fiquei sozinha, chorei muito.

É isto a tristeza dos idosos.

Falta-me tudo... o convívio na junta de freguesia, falta-me os abraços, os afetos e, no meu entender, isto é muito importante para os idosos.

Farto-me de rezar para que Deus não me leve sem me dar a oportunidade de abraçar as pessoas de quem gosto.

Acho que o mundo nunca vai ser igual.

Aprendemos a dar valor a certas coisas que agora não temos, mas que nos fazem muita falta. Aprendemos a ser mais solidários e a perceber que não vale a pena tomar a mal pequenas coisas. A vida muda de um dia para o outro e, que os nossos amigos são muito importantes.

No dia em que voltar a ter isso, vou sentir-me a mulher mais feliz do Mundo. Vamos ter um mundo melhor!

Tininha

A pandemia covid-19 para mim foi:

FREGUESIA DE VILA DO CONDE
JUNTA DE FREGUESIA DE
VILA DO CONDE
#umajuntasemprepresente