



Chrys Chrystello\*

## Novos paradigmas velhos maus hábitos

Sei que começam a surgir negras nuvens no horizonte com novos paradigmas, novas normas e novas imposições do que se esperam sejam comportamentos aceitáveis, numa nova ordem mundial totalitária ainda mais autoritária e déspota que as anteriores. refiro-me ao execrável fenómeno WOKE, que felizmente começa a ter alguma oposição dentro de setores da sociedade (nomeadamente cinema e desporto.)

No sentido diametralmente oposto o atavismo tradicional em que não há o mínimo respeito pelo OUTRO, mas onde, em nome de um costume, hábito, ou perpetuação arreigada de costumes, e se sobrepõe ao interesse coletivo e ao individual e apenas se compraz na celebração tradicional como aquele a que assistimos, ano após ano, nas festas da padroeira ou da paróquia.

Com a conivência das autarquias (Juntas, Câmaras, etc) que sempre amealham mais uns cobres, e garantem os votos necessários à sua reeleição são concedidas, a torto e a direito, todo o tipo de licenças desde tendas para a venda de comida, ao rebentamento de foguetes, roqueiras, etc, à instalação de bares provisórios durante a semana das festas com aparelhagens sonoras (muitas vezes debitando sons e “baixos” bem acima dos 85 decibéis que a lei autoriza.

Para quem tem animais domésticos (que reagem mal ao rebentamento de foguetório), para quem trabalha na manhã seguinte,

para quem é doente e necessita de silêncio e descanso, para quem não participa na festa (mas, senhor, haverá quem não queira participar no evento mais importante do ano???) são uns dias de terror Durante o dia foguetes após as sete da manhã e sabe-se lá até que horas e de noite a música reverberar por paredes e janelas (mesmo com vidros duplos) até altas horas (se acabar pelas 3.30 andam com sorte, pois outras vezes prolongam-se até ao raiar da alvorada).

Na minha opinião acho bem e importante para as gentes locais a realização destas festas, das tendas, dos bares, da música, mas devem realizá-los nas cercanias da freguesia (em descampados, pavilhões desportivos, etc.) e não no centro da paróquia cheio de casas de habitação, com animais alérgicos ao barulho, com doentes e trabalhadores a necessitarem de silêncio e descanso.

É este atavismo que contribui para o atraso civilizacional e que, infelizmente, nos distingue negativamente de sociedades mais evoluídas socialmente. Falta o respeito pelo OUTRO, no fundo é, também, uma espécie de movimento WOKE à moda antiga.

Ninguém vos quer tirar o direito à festa anual mas apenas torná-la aceitável para toda a população.

\*Jornalista, Membro Honorário Vitalício nº 297713



Arsénio Santos\*

## Colangite Biliar Primária: a doença rara e silenciosa que ameaça o fígado

No Dia Internacional da Consciencialização para a Colangite Biliar Primária (CBP), que se assinala a 8 de setembro, somos convidados a refletir sobre esta condição que afeta milhares de pessoas em todo o mundo. Cerca de dois mil portugueses, predominantemente mulheres entre os 40 e os 60 anos, vivem com esta doença autoimune, verificando-se uma inflamação lenta das vias biliares intra-hepáticas, que compromete progressivamente as funções do fígado.

Esta é uma condição que avança sem pressa, inicialmente sem deixar rastros visíveis. Por vezes, passam-se anos ou mesmo décadas até que os primeiros sinais se manifestem, nomeadamente um cansaço inexplicável ou um prurido cutâneo persistente. Sintomas estes que facilmente podem ser desvalorizados ou associados ao ritmo acelerado da vida moderna.

No entanto, é precisamente neste silêncio que reside o maior perigo da CBP. A falta de sintomas imediatos dá à doença o tempo necessário para se infiltrar, comprometendo cada vez mais o fígado até que, finalmente, se manifestem sinais mais graves: olhos e pele amarelados (icterícia), urina escura, inchaço do baço ou acumulação de líquido no abdómen (ascite), que traduzem a evolução para cirrose hepática. A cirrose é um quadro clínico quase sempre irreversível, representando em Portugal a quarta maior causa de morte precoce.

Apesar de ainda não existir cura, o diagnóstico precoce da CBP é ur-

gente, pois existem tratamentos que, iniciados na altura certa, impedem o agravamento da doença e evitam os danos no fígado. Um simples exame de rotina, com análises ao sangue, é uma forma eficaz para detetar a CBP, especialmente se revelar níveis elevados de fosfatase alcalina, um marcador que denuncia que algo afeta as vias biliares. Contudo, a deteção precoce é um desafio, particularmente para mulheres em idade ativa, que, enfrentando múltiplas responsabilidades, podem não dar a devida atenção aos sinais subtis que o corpo vai enviando.

O Dia Internacional da Consciencialização para a CBP é mais do que uma data no calendário. É um apelo à ação e à sensibilização, com a finalidade de aumentar o conhecimento sobre esta doença e incentivar aqueles que possam estar em risco a procurar avaliação médica.

Nesta data, e também no resto do ano, o “trabalho de casa” é claro e urgente: se sente um cansaço inexplicável ou um prurido persistente, não ignore os sintomas que o corpo lhe dá. Procure um médico, especialmente se está na faixa etária de risco ou se tem um histórico familiar de doenças autoimunes. Lembre-se de que a saúde do fígado não é um bem adquirido.

\*Presidente da Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado (APEF)