



Chrys Chrystello*

“Les petits riens”

Os “*petits riens*” que dão nome a esta crónica eram uns canapés e outros aperitivos segundo a designação duma prima minha em linguagem de *impressiona tolos* (*pour épater le bourgeois*, para inglês ver...). Mas por vezes podem ser como a pedra no sapato que pode ser muito pequena mas importante muito.

Assim é de facto com muita coisa que nos rodeia. Lembro que a minha mulher se preocupava em demasia com “*petits riens*” sem importância alguma mas que, para ela, assumiam estatuto de crime de lesa-majestade se não fossem resolvidos prontamente. Podia ser a simples mudança de uma imagem, um passepartout, uma planta decorativa, ela a tudo obstava optando pelo estatismo... deve-se estar revirando agora comigo a mudar molduras, imagens de fotos nas paredes, plantas, renovando visualmente o entorno do escritório e outros cantos da casa, fazendo sobressair mais umas fotos dela ou nossas ou outras... mas o *petit rien* que me trouxe aqui é mais irritante.

Sempre achei que ela se incomodava com futilidades, coisas irrelevantes ou de pequena monta, que só serviam para acelerar as batidas cardíacas sem nenhuma outra vantagem ou desvantagem... e optei por cuidar de coisas mais importantes e menosprezar a relevância das restantes.

Vivo aqui vai para 20 anos e, repetidas vezes, tenho vociferado, escrito e criticado tamanho desmesurado dos tratores que mal cabem nas ruas e seriam mais apropriados à dimensão da minha Austrália, à meseta espanhola ou aos grandes espaços das planícies cerealíferas dos EUA, com a apanha do milho (maio-junho e setº - outº) forçando os pacatos habitantes sem tratores a retirarem os seus carros do estacionamento para os senhores monstros passarem....

Ora nestes anos todos tive (até 2023) um *Audi A4*, largo e comprido mas sem jamais encolher o espelho retrovisor do lado do condutor, e nunca mal aconteceu, mesmo que os rodados do trator passassem a milímetros do mesmo. Ora agora temos um condutor de 3ª idade num desses tratores e que já causou alguns danos em viaturas estacionadas, por erros de paralaxe, de má visão ou inadequada preparação para a condução dos monstros.... e eu tenho um pequeno *Smart Forfour* que deixa imenso espaço dentro das linhas amarelas que delimitam o meu estacionamento reservado....

Pois ontem ao ouvir os monstros fui à janela inteirar-me de que o idoso condutor passava sem me danificar a viatura... tarde demais, o espelho já era... e estava dependurado como um frango a quem cortaram o pescoço

antes de ir para a panela... e os tratores já iam longe sem marca que identificasse ao autor dos danos causados.

Fui ao carro ver e não consegui recolocá-lo a funcionar... era isto, um *Petit rien*, normalmente sem capacidade me incomodar com o acontecido, não fora o caso de eu não ter causado nenhum acidente, nem estar envolvido em nenhum desde 1969, um anos depois de tirar a carta e de ter tido alguns acidentes nesses primeiros 365 dias... Não fora o caso de, como é hábito aqui, as pessoas batem e piram-se, seguindo o adágio norte-americano de “*hit and run*” e isto irrita-me profundamente pela irresponsabilidade e falta de respeito pela sociedade.

Admito que esta pequena pedra no sapato interferiu com o meu sono, normalmente tranquilo, e de manhã cedo vesti-me para ir à estação de serviço a ver dum curandeiro para o meu retrovisor. O jovem ainda não tinha chegado e dirigi-me a outra oficina, fechada, mas ao lado na pintura de automóveis estava gente, surpresa minha, uma jovem mulher a pintar um carro, estive tentado a dar-lhe os parabéns por ter vencido mais um estereótipo mas ela foi lesta a chamar o patrão, que prontamente me atendeu e corrigiu o problema, sem me cobrar nada... Ganhei o dia e recuperei a fé na raça humana!

Vim para casa, satisfeito mas inquieto por ter deixado que um problema tão pequeno me apoquentasse. Seria da idade? Interroguei-me, da intolerância da velhice? Do medo de me quebrarem as rotinas e obrigarem a sair do meu espaço protegido (Safety Net diríamos nós, lá na Austrália)? A paciência de chinês que sempre me caracterizou, por vezes desaparece para parte incerta, sem se saber bem como, quando ou porquê... seria da velhice?

Bem, preparemo-nos para o próximo *petit rien*... lembrando-nos desta advertência “daqui a dias entras na quarta idade”, tu que sempre sonhaste não passar dos 50 quando ouvias a celebrada música *When I’m 64* dos Beatles, imaginando que nunca a viverias, tal como a maioria dos varões da tua família.... e afinal aqui estás com 50% mais de anos de vida do que jamais esperarias e isso não é nenhum “*petit rien*” que se menospreze.

*Jornalista, Membro Honorário Vitalício nº 297713
MEEA-AJA (IFJ)



Patrícia Vasconcelos*

Dia Mundial do Coração: A importância da prevenção

“O seguro morreu de velho. Mais vale prevenir que remediar”

Os provérbios portugueses são verdadeiras “pérolas” da sabedoria popular que se traduz pela perspicácia, pelo bom-senso e pelo humor que transmitem. Os dois provérbios acima mencionados destacam a importância da prevenção e podem ser utilizados como ferramenta de Promoção da Saúde e Prevenção da Doença.

No Dia Mundial do Coração, que se celebra a 29 de setembro, o Núcleo de Estudos de Prevenção e Risco Vascular (NEPRV) da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna (SPMI) relembra a importância da prevenção das doenças cardiovasculares, a principal causa de morte em Portugal. Patologias como o Enfarte Agudo do Miocárdio e o Acidente Vascular Cerebral podem ser prevenidas através de pequenas mudanças nos hábitos diários e da deteção precoce de fatores de risco, como hipertensão, diabetes, colesterol elevado, tabagismo, obesidade, sedentarismo e stress.

A adoção de uma alimentação equilibrada, rica em frutas, legumes e alimentos com baixo teor de gordura e sal, a prática de pelo menos 30 minu-

tos de atividade física por dia, a evicção de tabaco, a higiene do sono e o acompanhamento médico regular são medidas simples que podem ter um impacto significativo na saúde do coração.

Porém, a prevenção não é apenas uma responsabilidade individual, também depende de políticas públicas que promovam a saúde cardiovascular. Campanhas de sensibilização, o incentivo a hábitos saudáveis nas escolas e nos locais de trabalho, e o acesso facilitado a rastreios são fundamentais.

Neste Dia Mundial do Coração, convidamos todos a refletirem sobre a sua saúde cardiovascular e a tomarem medidas para a proteger.

Aproveitem este dia para dar o primeiro passo rumo a um coração mais saudável, promovendo a longevidade e uma melhor qualidade de vida.

E lembrem-se: “O seguro morreu de velho”.

*Núcleo de Estudos de Prevenção e Risco Vascular da SPMI