

TEMAS DE MEDICINA
(Em Prosa e Verso e Outros Poemas)

EDIÇÃO CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA – PB

GESTÃO 2018-2023

DIRETORIA

Presidente: Roberto Magliano de Moraes
1° Vice-presidente: Antônio Henriques de França Neto
2° Vice-presidente: João Modesto Filho
1° Secretário: Jocemir Paulino da Silva Junior
2° Secretário: Walter Fernandes de Azevedo
Tesoureiro: Álvaro Vitorino de Pontes Júnior
2° Tesoureira: Luciana Cavalcante Trindade
Corregedor: Flávio Rodrigo Araújo Fabres
Vice corregedor: Klécio Leite Fernandes

CONSELHEIROS DO CRM-PB

EFETIVOS	SUPLENTES
Álvaro Vitorino de Pontes Junior	Ana Karla Almeida de Medeiros Delgado
Antônio Henriques de França Neto	Arlindo Monteiro de Carvalho Junior
Bruno Leandro de Souza	Arnaldo Moreira de Oliveira Junior
Dalvílio de Paiva Madruga	Cláudio Orestes Britto Filho
Debora Eugênia Braga Nóbrega Cavalcanti	Felipe Gurgel de Araújo
Diogo de Medeiros Leite	Francisco Antônio Barbosa de Queiroga
Emerson Oliveira de Medeiros	Gláucio Nóbrega de Souza
Fernando Salvo Torres de Mello	Guilherme Muniz Nunes
Flávio Rodrigo Araújo Fabres	Jânio Cipriano Rolim
Heraldo Arcela de Carvalho Rocha	José Calixto da Silva Filho (Rep. Suplente da AMPB)
João Alberto Moraes Pessoa	Juarez Carlos Ritter
João Gonçalves de Medeiros Filho	Marcelo Gonçalves Sousa
João Modesto Filho	Márcio Rossani Farias de Brito
Jocemir Paulino da Silva Junior	Mário de Almeida Pereira Coutinho
Klécio Leite Fernandes	Mário Toscano de Brito Filho
Luciana Cavalcante Trindade	Og Arnaud Rodrigues
Marcelo Antônio Cartaxo Queiroga Lopes	Philipe Oliveira Alves
Roberto Magliano de Moraes	Ricardo Loureiro Cavalcanti Sobrinho
Valdir Delmiro Neves	Umberto Joubert de Moraes Lima
Walter Fernandes de Azevedo	Wagner da Silva Leal
Wilberto Silva Trigueiro	

Sebastião Aires

TEMAS DE MEDICINA
(Em Prosa e Verso e Outros Poemas)

Ideia – João Pessoa – 2020

Todos os direitos do CRM-PB. A responsabilidades sobre os textos são do autor.



CRM-PB
CONSELHO REGIONAL DE MEDICINA DO ESTADO DA PARAÍBA

Capa/Diagramação: Magno Nicolau

Revisão
Francelino Soares de Sousa

Capa
Priscila Ayres Florentino (Arquiteta)

Ilustração da capa
<https://www.istockphoto.com/br/foto/comunica%C3%A7%C3%A3o-moderna-gm464448546-58500464> (DragonImages)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

A298t	Aires, Sebastião. Temas médicos em prosa e verso e outros poemas / Sebastião Aires. - João Pessoa: Ideia, 2020. 197p. ISBN 978-65-5608-049-9 1. Literatura brasileira – poesia. 2. Poesia brasileira. 3. Escritor paraibano. I. Título CDU 82.94
-------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ficha Catalográfica elaborada pela Bibliotecária Gilvanedja Mendes, CRB 15/810

ideia
EDITORA

www.ideiaeditora.com.br
contato@ideiaeditora.com.br

Impresso no Brasil – Feito o Depósito Legal

AGRADECIMENTOS

Com noventa anos completados em junho de 2020, e já com seis livros publicados – alguns com o patrocínio do CRM-PB, da UNIMED-JP, e o mais recente, com apoio parcial da SICRED-PB – confesso que já não me sentia estimulado a publicar qualquer obra, neste limiar de meu pretenso, mas incerto futuro como nonagenário. Ocorre que, mesmo sem exercer atividade clínica há alguns anos, como a maioria dos colegas, ao deixarmos, há muito, de sermos acadêmicos, nunca renunciamos à impositiva condição de estudiosos da Medicina. Assim, nunca me privei do prazeroso trabalho de exercer, mesmo depois de aposentado, as gratificantes atividades de promoção da saúde e prevenção de enfermidades, seja através dos livros editados, de artigos em revistas médicas e jornais, e, não raro, com emprego da linguagem versejada em cordel estilizado, inspirado no exemplo edificante do Professor e Poeta Dr. Eugênio de Carvalho, um dos fundadores da Academia Paraibana de Medicina e membro da Academia Paraibana de Letras.

Com vários trabalhos inéditos e no propósito de que esses escritos pudessem motivar profissionais da área médica a se engajarem nessa missão de levar ao público informações úteis e saudáveis, ousei dirigir-me ao CRM-PB para pleitear o patrocínio desta singela obra.

Eis que, datado de nove de setembro de 2019, recebi da venerável Instituição ofício do qual transcrevo os seguintes tópicos “O Conselho Regional de Medicina do Estado da Paraíba sente-se extremamente honrado em poder contribuir para o lançamento de seu livro. Em reunião da Diretoria deste Conselho, sua solicitação foi aprovada por unanimidade”.

Nesta página de agradecimentos, quero reiterar mensagem anterior dirigida à atual Diretoria daquela honorável Instituição, na qual externei meu reconhecimento e gratidão pelo prestígio que ela me conferiu ao agraciarme com o patrocínio desta obra, na expectativa de que o seu conteúdo possa atender aos ditames do público a que ela se destina. Tanto maior quanto menor é o merecimento deste humilde profissional, foi a significativa homenagem que recebi do ínclito Conselho, em 16.02.1917, com a gravação em vídeo de uma entrevista feita comigo, em minha residência, pelo Museu da Imagem e do Som – Memórias da Medicina na Paraíba – tendo como entrevistadores os ilustres doutores e professores Francisco Orniundo Fernandes, Manoel Jaime Xavier Filho e Ricardo Antonio Rosado Maia

Gratidão, também, à minha família – esposa, filhos e demais familiares – tantas vezes primeiros leitores de alguns fastidiosos, ainda que úteis trabalhos meus e que sempre me dão retorno através de encantadores “emojes” ou ideogramas de aprovação e de aplausos disponíveis em seus celulares. Aqui, tenho que destacar a competência e senso de organização de meu caro filho Bruno, sempre disponível para nos ajudar, em qualquer situação e circunstância, em prejuízo, até, de seu descanso e da assistência ao seu núcleo familiar.

Sem o estímulo que recebo como integrante da Academia Paraibana de Medicina e de Academia Paraibana de Poesia, talvez já estivesse, pelo ônus da provectora idade, com o ânimo arrefecido para ler, pesquisar e escrever. Mas Deus tem me preservado até agora, a autonomia, a independência e a integridade das faculdades cognitivas para a prática desses gratos labores de meu lazer, ao me manter estudando e divulgando temas de interesse públicos ligados à Medicina. Ao Trino Deus, de mãos postas e genuflexo, meus louvores e preces reveladores de gratidão.

Sumário

PREFÁCIO, 13

PARTE I - JOÃO PESSOA

ARCO ÍRIS, 17

ARREBOL DO AMANHECER, 18

JOÃO PESSOA UM RECANTO QUE É UM ENCANTO, 19

ORAÇÃO CÍVICA, 23

PÔR DO SOL EM JOÃO PESSOA, 24

PÔR DO SOL EM CABEDELO-PB, 25

PARQUE PARAHYBA, 26

PARTE II - SONETOS DIVERSOS

A CAMINHO..., 31

BAÍA FORMOSA, 32

CONSELHOS AMIGOS, 33

JARDIM FLORIDO!, 34

LÍRIOS QUE FLORESCEM NO JARDIM, 35

RAMALHETE DE ROSAS ESPLENDOROSAS, 36

RECEITA PEDIÁTRICA, 37

TEMPO IMENSURÁVEL, 38

VIGÍLIA PREVENTIVA, 39

PARTE III - POEMAS DIVERSOS

SANTA DULCE DOS DESVALIDOS, 43

89 ANOS – ROTEIRO SENTIMENTAL, PELO CARIRÍ PARAÍBANO, 44
ATLETAS (D) EFICIENTES, 46
ODE AO MEU VELHO CORAÇÃO, 47
PRINCÍPIOS ÉTICOS, NO “DIA DO MÉDICO”. SÓ PARA LEMBRAR..., 49
QUARTA-FEIRA DE CINZAS, 52
REFLEXÃO SOBRE OS DIAS DOS PAIS E DAS MÃES, 53
S A U D A D E, 56
MINHA NETA ACADÊMICA E OS SÍMBOLOS DA MEDICINA, 59
DIA DO NORDESTINO – José Campos, 62
A SEBASTIÃO AIRES – DIA DA POESIA, 64

PARTE IV - PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DAS DOENÇAS

ALCOOLISMO É DOENÇA, 67
O CORDEL DA “ZICA VÍRUS”, 68
PÉRIDO CORONAVÍRUS, 72
PANDEMIA E POESIA?, 73
TEMPOS DE FLEXIBILIZAÇÃO DA QUARENTENA, 74
COMPROMISSO MÉDICO COM A CIÊNCIA, 75
FATORES DE RISCO PARA O CORAÇÃO, 76
MALEFÍCOS DA COCAÍNA – MALDIÇÃO DO CRACK, 81
GLOSSÁRIO EXPLICATIVO – ERYTRHOXILON COCA, 88
ODORES DA VELHICE, 90
LIÇÕES DE SIGMUND FREUD E SEUS SEGUIDORES (EM VERSOS) –
PUSÕES PSÍQUICAS E INSTÂNCIAS DA MENTE, 93
PREVENÇÃO DO SUICÍDIO – SETEMBRO AMARELO, 98
TRAGÉDIA DO ABORTAMENTO, 104
REFLEXÕES DE UM FUMANTE, 106
MITOS E VERDADES SOBRE O CIGARRO, 109
ÔNUS (IMPOSTO) DO TABAGISMO, 111
TABAGISMO E SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA, 113
O ENGODO DO CIGARRO ELETRÔNICO, 116
CORDEL DO CORONAVÍRUS, 118

PARTE V - TROVAS E HAICAIS

APRENDENDO A VERSEJAR, 123
EXERCÍCIOS DE HAICAIS, 131
TROVAS DO AUTOR, 139
NORMAS SOBRE TROVAS, EM TROVAS, 149

PARTE VI - ARTIGOS MÉDICOS

ASSISTÊNCIA MÉDICA HUMANÍSTICA, 155
DOENÇAS DE VEICULAÇÃO HÍDRICA EM CRIANÇAS DE
UM A CINCO ANOS, 158
HEBIATRIA, MEDICINA DA ADOLESCÊNCIA, 160
OS POMBOS (AS) E OS RISCOS PARA A SAÚDE HUMANA, 163
SÍFILIS CONGÊNITA, 165
TOXOPLASMOSE E MALFORMAÇÕES FETAIS, 168
VACINAS IMUNIZANTES E NOTÍCIAS FALSAS 171
QUALIDADE DE VIDA NA LONGEVIDADE 173
DISTÚRBIOS DO SONO – INSÔNIAS 175

PARTE VII - HOMENAGENS

AS DEZ PRIMAVERAS DE MARINA (VÔ TIÃO), 179
EVALDO GONÇALVES E SUA VENERÁVEL CLAUSURA, 181
EMOÇÕES DE UM JOVEM SINEIRO, 184
EXALTAÇÃO A JESSIER QUIRINO, 185
PÉRICLES SERAFIM OCTOGENÁRIO, 189
DIA DE FINADOS, 190
MEMÓRIA DE MARCÍLIO OTÁVIO DO NASCIMENTO, 191
EIS QUE TOMBOU SEU CORAÇÃO VALENTE, 192
RUA POETA DR. MARCOS ANTONIO AYRES, 193
FÉ – Marcos Ayres, 194
FINITUDE – Marcos Ayres, 195
SERENATA – Euclides Vilar, 196
MOCIDADE E VELHICE – Euclides Vilar, 197

PREFÁCIO

O dileto amigo e médico-pediatra Sebastião Aires convidou-me para prefaciar o seu mais novo livro de poesias, *Temas de Medicinas (Prosa Versos e Outros Poemas)*.

Mesmo não sendo poeta e ficando muito envaidecido pelo convite, senti sua extraordinária capacidade e habilidade para expressar sentimentos com seu estilo criativo e inteligente depois da leitura atenta e cuidadosa da sua atual criação. Mas, ao mesmo tempo, senti a enorme responsabilidade que me foi dada, por tratar-se de uma missão difícilima, e durante cerca de três meses me debrucei na leitura para, pelo menos, fazer algo a altura do livro.

Observa-se, como fiquei sentindo a cada poema lido e ao término de cada PARTE, que estava frente a um poeta nato. Nota-se seu enorme talento para criar versos e sua capacidade de expressar sentimentos, aliadas a uma leveza indescritível e das mais perenes. Cada um dos sete PARTES do livro nos leva a sessenta peças criativas, onde fala sobre quase tudo, fundamentado nas experiências das coisas da vida, vida essa, na maior parte, dedicada a família, a medicina e a arte maior da literatura que é a poesia.

Organizado e orientado no tempo e espaço, caminha por lugares, amigos, pessoas, atividades cotidianas, natureza, medicina, homenagens, de tal forma que se vislum-

bra uma pessoa séria, serena e criativa por trás de uma figura simpática, alegre e afável. Sente-se a vontade em qualquer dos temas a que se propôs com sua criatividade e nos presenteia com um amadurecimento onde fala do passado, do presente e mesmo do futuro.

Pode-se dizer com precisão que somos presenteados com poesias, sonetos, trovas, que mostram o extravasamento da alma do autor pela imensidão da sua sensibilidade e do seu lirismo. Por isso, é um livro de temas diversos e poesias para todos, mostrando que o mais difícil não é “subir a escada, mas construí-la”. E ele a constrói transmitindo um equilíbrio emocional que apenas almas curtidas pela sensibilidade conseguem alcançar.

Assim, a leitura dessa peça literária nos faz entender que a preciosidade da organização, aliada a um poder criativo incomensurável, constrói, como diria um outro poeta “coisas belas” e que enlevam nossa alma que vagueia pelas nuvens do infinito, repleta de reflexões na buscado mundo que queremos. É um livro para ficar em destaque de qualquer estante pela preciosidade e pelo valor poético que encerra.

Dr. João Modesto Filho

PARTE I
JOÃO PESSOA

ARCO ÍRIS

Raios luminosos de Sua Alteza, O “Astro-Rei”.
Em céu nublado, refração e reflexão
dos feixes brilhantes em gotículas de chuva,
No cenário da úmida atmosfera –
Eis o esplendoroso fenômeno visual
Da decomposição do espectro da luz solar
no multicolorido de suas sete cores.
É o grandioso espetáculo do Arco Íris –
“Arco Celeste”, “Arco da Aliança”.
Glória aos Céus, Bem-aventuranças!

ARREBOL DO AMANHECER

O esplendor do arrebol do amanhecer,
Contemplado daqui deste mirante,
É visão de cenário deslumbrante,
A cada dia a nos embevecer.
Surge o sol com seus raios fulgurantes,
Ao romper das auroras fascinantes.
Iluminando o céu, a terra e o mar,
Espargindo de luz a natureza
Que ostenta um espetáculo de beleza,
Que a vida nos convida a celebrar.

JOÃO PESSOA UM RECANTO QUE É UM ENCANTO

A capital, João Pessoa –
Terra acolhedora e boa,
Deste Nordeste altaneiro –
É um aprazível rincão
Que vive no coração
Deste Estado brasileiro.

Nossa “Cidade Jardim”,
Ao título faz jus, sim,
Pois, de árvores, é celeiro.
Dotada da “Mata Atlântica”.
É do Reino da Botânica,
Imenso e rico canteiro.

Nosso mar verde-azulado,
Ora calmo, ora agitado,
Produz ondas rendilhadas
Que na amena tepidez,
Resvalam na pele (tez)
Em torrentes suavizadas.

Temos praias aprazíveis,
Na beleza, indescritíveis,
Ao longo do litoral.
Nosso clima é agradável,
Estável e muito saudável,
Mesmo no tempo invernal.

O firmamento é anilado
(No inverno se faz nublado),
E o sol não é inclemente,
Mas bronzeador gentil.
Mesma na estação do estio,
Não tortura a nossa gente.

As estrelas cintilantes,
Mesma nas visões distantes,
São potentes luminárias;
E as nossas belas luas,
Despidos de nuvens, nuas,
Às sombras são refratárias

Reservas de Mata Atlântica,
Próximas à orla oceânica,
Emolduram a capital.
Praza a Deus que esse jardim
Mantenha-se sempre assim,
Sem agravo ambiental.

Perene é a nossa "Bica",
Na flora e fauna bem rica,
Com parque de diversões.
A "Mata de Buraquinho"
Demanda zelo e carinho,
Na sua conservação.

Veja a “Praça João Pessoa”;
Nosso “Parque da Lagoa”;
A “Praça da Independência”.
Mirem o “Espaço Cultural”,
O “Paço Municipal”
E a grande “Estação Ciência”.

O “Centro de Convenções”,
Anexos e instalações,
São obras monumentais.
Nos Shoppings, há projeções
De filmes, e há encenações
Em bons teatros locais.

Nossa terra é indescritível,
Mas fiz o que foi possível
Para, em verso, enaltecê-la.
Devemos nos esmerar
Para a “JAMPA” muito amar,
E nunca desmerecê-la

A índole de nossa gente
É humorada e contente,
Afável, mas altaneira.
É briososa e destemida,
E sabe levar a vida
Com a alma hospitaleira.

Bem-vindos à nossa Terra,
Que muita beleza encerra
Em toda a sua amplidão.
Sinta-se aqui à vontade,
Pois nela a fraternidade
Vem da alma e do coração.

ORAÇÃO CÍVICA

Nossa Senhora da Neves,
De Fátima e da Conceição,
Quero, em palavras breves,
Dirigir-te uma oração:
Protege, com o teu poder
O Brasil, nossa nação,
E a Paraíba querida,
Nosso querido rincão,
E expulsa deste País
Os ladrões de seus covis,
Com teu rosário e bastão.

PÔR DO SOL EM JOÃO PESSOA

O Pôr do Sol, em nossa capital,
É cenário de cores deslumbrantes,
Que nos suscita emoções vibrantes,
No seu encantamento sem igual.
Lampadário radioso e majestoso.
Imenso, exuberante e portentoso,
Vai-se o astro nas dobras do horizonte,
Para que, com aurora, então desponte,
Nas paragens do mundo oriental,
Onde, de luz vital, é mesma fonte.

PÔR DO SOL EM CABEDELÓ-PB

Bolero de Maurice Ravel

“Praia do Jacaré” (fluviomarinha) –
Em Cabedelo, cidade vizinha –
O Pôr do sol é espetáculo à parte:
Lança-se ao Rio uma frágil canoa,
Com “Jurandy do sax”, de pé, na proa,
Executado canção que ressoa –
“Bolero de Ravel”, bela obra d’arte.

PARQUE PARAHYBA

Sob a emoção que me excita,
O meu coração palpita,
Ao fazer a exaltação
De um belo logradouro,
Que é precioso tesouro
Pra nossa população.

É merecido presente,
Ofertado à nossa gente.
Do “BESSA”, e das redondezas.
De manhã, ou à tardinha,
O povo nele caminha,
Admirando as belezas.

O Parque é bastante extenso,
Com um calçadão imenso,
Tendo, ao lado, ciclovia.
Possui áreas de lazer,
De passear ou correr,
E equipada academia.

Merecem grande atenção
Áreas de preservação
De árvores que são nativas.
E as tenras mudas plantadas.
Precisam ser bem regadas
Pra que se mantenham vivas.

Os seus centros de vivência,
De encontros e convivência,
São por muitos frequentados,
Os seus bancos, bem compridos,
São belos e coloridos,
E em concreto são forjados.

Há mesinhas com banquinhos
Coloridos e baixinhos,
Para se ler ou lanchar.
As dos tapetes de gramas
Têm tabuleiros de damas
Para quem quiser jogar.

Há “Playground” pra crianças,
De todas as vizinhanças,
Que querem se divertir.
Há casinhas e trezinhos,
Gangorras e escorreginhos,
E dois túneis e ir e vir.

Há acessos demarcados,
Por cores assinalados
Para os que são cadeirantes.
E seus estacionamentos
Contêm assinalamentos
Pra especiais ocupantes.

Para cães acompanhados,
Por seus donos segurados,
Há um lugar reservado,
Onde podem se encontrar,
E até mesmo namorar,
Em recinto apropriado.

Colher, dos cães, seus dejetos.
São procederes corretos
Que devemos adotar.
O Parque, em sua beleza,
Tem na higiene e limpeza,
Preceitos a preservar.

Viaturas policiais
Postam-se em alguns locais,
Dando apoio e segurança,
Rondas e patrulhamentos
Ocorrem, em certos momentos,
Inspirando confiança.

Esse Parque é estadual,
Como há um municipal,
Embelezando a Lagoa.
Pertencem à população,
Que ama, de coração,
A Capital, João Pessoa!

PARTE II
SONETOS DIVERSOS

A CAMINHO...

Nos tempos que me restam de viver –
Já mais de oito décadas percorridas –
Eu tenho que pensar nas despedidas
Que desta vida tenho que fazer.

Sei bem que a morte não soe escolher
Suas vítimas por gênero ou idade –
Ceifa a infância, a velhice ou a mocidade,
Sem preferências no seu proceder.

Mas, como velho, estou convencido
De haver, os meus limites, atingido,
E que a vida é fagulha que se esvai.

Nos meus momentos de introspecção,
Em profunda e humilde contrição,
Perdão rogo, de joelhos, ao BOM PAI.

BAÍA FORMOSA

Á sombra de florido “flamboyant”,
Diviso o céu azul, a praia e o mar,
Grandiosos cenários a suscitar
Em minha alma sensível grato “élan”.

Flocos de nuvens densas cor de lã,
Estão ao firmamento decorar.
E em chuva amena irão se transformar
Para alegria e exultação do clã.

Na sua encantadora formosura
A “Baía Formosa” induz ventura
A quem nela mora ou a for visitar.

Da natureza, ela é nobre recanto
Que nos empolga no floral encanto
Da primavera, a nos extasiar.

CONSELHOS AMIGOS

A cada desprazer, busque um prazer,
Como antídoto para compensar
As ofensas que possas enfrentar,
Na certeza de não as merecer.

Ao ódio e a cólera, não convém ceder,
E nunca em sua alma cultivar
Ímpetos de revidar ou de vingar
Agressões que te possam detratar.

Não é fácil desculpar ou perdoar
A injustiça de uma acusação,
Que jamais poderemos aceitar.

Autocontrole, calma, contensão,
Silêncio, reflexão, oração,
São armas eficazes a terçar.

JARDIM FLORIDO!

A Amélia Aires

Ao manter adubado seu jardim,
E borrifá-lo com um chuveirinho,
Amélia o trata com muito carinho,
No dia a dia, sempre foi assim.

Observando-a, tenho para mim,
Que ela conversa, ainda que baixinho,
Com as roseiras, algum segredinho,
De gratidão ou de queixumes, sim.

E as “Damas da Noite”, exuberantes,
E os lírios, nas hastes verdejantes,
Florescem – espetáculos de beleza.

Embevecida de tanta emoção,
Eis que Amélia murmura uma canção
Em sua alma sensível, com certeza.

LÍRIOS QUE FLORESCEM NO JARDIM

A Amélia, esposa.

Viçosos lírios brancos no jardim,
Soprados pela brisa matinal,
Tendes beleza sem padrão igual,
Nessa elegância e altivez assim!

Para bem contemplar-vos, cedo em vim,
E embeveci-me com a eclosão floral,
E minha alma, que é tão sentimental,
Plenificou-se de emoção, enfim.

“Estrela Dalva”, “Estrela de Belém,
Tendes também o nome de açucena,
Que na Língua Tupi, origem tem.

Símbolo de candura e singeleza,
Decorais com encanto a natureza.
Nas belas cores que todas mantêm.

RAMALHETE DE ROSAS ESPLENDOROSAS

Cinco rosas vermelhas e viçosas,
Que agora, no jardim desabrocharam,
Do íntimo das corolas exalaram
Inebriantes fragrâncias odorosas.

No esplendor, logo nos extasiaram,
E olfativas memórias despertaram,
Tão românticas quão maravilhosas.

Cedendo a impulsos de intensa emoção,
Sobre a roseira estendi a minha mão,
Para colher, apenas, uma flor.

Foi quando seus espinhos me magoaram
E de minha ousadia se vingaram,
No sangue que jorrou na aguda dor...

RECEITA PEDIÁTRICA

Deus nos deu como missão,
Que nem todo mundo alcança,
Assistir, com devoção,
A saúde da criança.

Mas essa gente sofrida,
Que a nós recorre, na dor,
Precisa ser bem servida
De carinho e mais amor.

Nunca despreze a lição
De incluir na prescrição,
Todo amor que puder dar.

Pois, a melhor terapia
Que se pode ministrar
Será a ternura ao tratar...

TEMPO IMENSURÁVEL

Em anos, são os tempos divididos,
Por relógios ou simples calendários,
Que assinalam, da vida, aniversários,
Percurso da existência percorridos.

De boa fé, nós somos iludidos,
E, ingenuamente, sempre temerários,
Ao buscar demarcar itinerários
Nos cursos pelos astros percorridos.

No seu fluir, contínuo e indomável,
Do tempo, a dimensão, é imensurável,
E ele nunca e a ninguém, jamais ilude.

Sem poder mensurar-lhe a trajetória,
Permitamo-nos, ao menos, a vanglória,
De prevenir seus danos à saúde.

VIGÍLIA PREVENTIVA

Nos meus cismares, eu perscruto o tempo,
Que me pode arruinar o envelhecer,
E fico alerta quanto ao contratempo
Que a longa idade possa me trazer.

Emprego, com critério, o entretempo
Dos labores, que faço, com prazer,
Para mais entreter-me e aprender,
Lendo e escrevendo – grato passatempo.

Tenho desvelo com minha saúde,
Consciente de que a senectude
Às doenças, é sempre vulnerável.

E busco de minha alma, a sanidade,
Fugindo das ciladas da maldade –
Corpo sadio, espírito saudável

PARTE III
POEMAS DIVERSOS

SANTA DULCE DOS DESVALIDOS

Baixa estatura, corpo frágil e vulnerável,
E sem maiores atributos de beleza,
Tinha no espírito grandeza e fortaleza,
Em dimensão de plenitude imensurável.

Mãe dos pobres, irmã do povo miserável,
Marginalizados na sua vil pobreza,
Na fé e na esperança em Deus, tinha a certeza
Nos milagres de sua crença inabalável.

Magnânima, compassiva e caridosa,
Deu à vida pródiga e tão laboriosa,
Sentido de amor fraterno, como missão.

Na terra, ela foi de Deus um anjo bendito,
Grande mãe dos esfaimados e dos aflitos,
No céu, é santa do Brasil, nossa nação.

89 ANOS – ROTEIRO SENTIMENTAL PELO CARIRÍ PARAÍBANO

Resolvi festejar meu aniversário,
Assinalado pelo calendário,
Fazendo este passeio, esta viagem,
Na companhia de familiares –
Representantes dos Queiroz e Aires,
Genros e noras de boa linhagem.

Nítidas, na memória, guardo imagens
Do Cariri, das áridas paisagens,
Na infância, fixadas na retina,
Recordações de lutas tão renhidas,
Tantas vezes frustradas ou perdidas
Contra a seca que a tantos arruína.

Por tantas estiagens castigado,
Pelo sol inclemente maltratado,
O Nordeste sofreu degradação,
E, na aridez do solo e de seu clima,
O que mais entristece e desanima
É a contínua desertificação.

Mas, diante dos cenários ressequidos,
Jamais me passaram despercebidos
Os invernos repletos de farturas,
Motivo da alegria para o povo,
Que ao trabalho retorna, de ânimo novo,
Já deslebrado de tantas agruras.

Ao completar oitenta e nove anos,
Ainda me vejo elaborando planos
Para o tempo vital de que disponho,
Vivendo sempre em plena comunhão
Com a família que, em oração,
No Trino Deus feliz destino ponho.

Quero alegria, muita exultação,
Como expressão de comemoração
Deste meu natalício ainda saudável,
Palmilhando rincões abençoados,
Berços natais de meus antepassados
De gente simples, sábia e honorável,

Agradeço, da família a assistência,
A prazerosa e harmônica convivência
Deste passeio, em que, feliz, constato
Que desfrutar de boas companhias
Foi motivo de imensas alegrias,
Pelas quais serei sempre muito grato.

Na quadra derradeira desta vida –
Longevidade por Deus concedida –
Imprevisto é o tempo do viver.
Em genuflexão, ou mesmo em pé,
Rogo ao Senhor que aumente minha fé,
E a indulgência que possa merecer.

ATLETAS (D) EFICIENTES

Assista à Paraolimpíada,
Nos seus lances importantes,
Em que heroicos atletas,
Nos seus feitos empolgantes,
Buscam alcançar suas metas.
É exemplar e edificante!
Vencendo as deficiências,
Com lutas e persistências;
Enfrentando os desafios
De suas limitações
E em suas superações,
Lograram muitas vitórias,
Nas vidas, nas trajetórias.
Quantos óbices enfrentaram
Nas sendas que caminharam,
Mas, sem autocompaixão,
Lamúria ou lamentação,
Venceram e fizeram histórias.

ODE AO MEU VELHO CORAÇÃO

Um coração idoso e envelhecido,
Que pulsa, há longos anos, sem cessar,
No trabalho de meu corpo irrigar,
E mantê-lo saudável e bem nutrido.

Que, incansável, funciona sem parar,
Sem folga ou intervalo de lazer,
Porque depende de seu laborar
Meu tempo programado do viver.

Que é impetuoso, forte e destemido,
Nas lides que se põe a enfrentar,
Mas que palpita sem muito alarido,
E seus queixumes, sequer, murmurar.

Às vezes, indômito e impulsivo,
Reage a injustiças e agressões,
Mas refreia seu ímpeto agressivo,
Cumprindo cerebrais ponderações.

Um coração humilde e compassivo,
Indulgente, tendente a perdoar
Até ao inimigo agressivo,
Sem mágoas em seu íntimo cultivar.

Um coração sensível e exultante
Às emoções que se revelam gratas,
Mas que se aflige, quando está diante
De sensações danosas ou ingratas.

Sofreu desgostos e decepções,
Mas, a tudo resistiu bravamente,
Afugentando suas aflições,
Com fortaleza, e muito sabiamente.

Que muito ama a família que gerou,
Como seu maior e melhor legado,
E que, à Medicina, se devotou,
Como aprendiz fiel e apaixonado.

Um coração que sinto quebrantado,
Na anatomia e na fisiologia,
Receoso de ficar emocionado
A eflúvios de tristeza ou de alegria.

Que dialoga com a consciência,
Buscando harmonizar-se aos seus ditames,
E agir com harmônica coerência,
Conectados por mútuos liames.

Que se liga com Deus em oração,
Pela fé que procuro professar,
Com preces que expressam adoração,
Gratidão e perdão a pleitear.

Um dia, em falência, irá entrar,
Por um determinismo biológico,
Mas dele, enquanto vivo, vou cuidar,
Livrando-o de agravo patológico.

PRINCÍPIOS ÉTICOS, NO “DIA DO MÉDICO”. SÓ PARA LEMBRAR...

Aos médicos, é sempre bom lembrar
Sábios preceitos do “Código de Ética”,
Que sempre deveremos cultivar,
Na prática de nossa vida médica.

A Medicina é nobre profissão,
Sempre a serviço da saúde humana,
Que exercemos sem discriminação,
Torpe, impiedosa, cruel, desumana.

No seu labor, requer dignidade,
Vocação, honradez, arte e humanismo,
Muita ciência e capacidade,
Humildade, renúncia e altruísmo.

Impõe independência e autonomia,
Que renegam a servil submissão,
Conspurcadora da soberania,
Precursora de ignóbil servidão.

Gênero, raça, cor, religião,
Opção sexual ou procedência,
Política ou social condição –
Jamais ensejarão desassistência.

Sem adotar a vil xenofobia,
De estrangeiros se exige o “Revalida” –
Venham da Europa ou da Oceania,
A lei é clara e deve ser cumprida.

O médico rejeita a exploração
Por empresas que são mercantilistas,
E pagam indigna remuneração,
Comportando-se como arrivistas.

Na profissão não somos mercenários
Que visam apenas a enriquecimentos.
Vedados os excessos de honorários,
Incompatíveis com merecimentos.

Muito respeito e consideração
Deveremos manter com os iguais,
Sem prejuízo da obrigação
De reprovar seus atos ilegais.

Jamais pode o médico, em consciência,
Causar danos ou agravos a pacientes –
Imperícia, imprudência ou negligência,
Impõem sanções por séria delinquência.

Firmar laudos médicos e atestados.
Sobre atos que não tenham praticado,
Leva os médicos a serem enquadrados
Por crime detestável perpetrado.

Não podemos firmar declaração
De óbito de pessoa falecida,
Sem que se faça a verificação
De uma morte, porventura, ocorrida.

Quando, no desempenho das funções,
Sigilos médicos forem confiados,
Deve o médico, das informações,
Guardar bem os segredos revelados.

A Medicina luta pela vida,
E preservá-la será sua missão,
Que nunca estará comprometida
Com os que buscam sua destruição.

Somos todos infensos à tortura,
Que é crime hediondo e degradante,
A convivência com essa postura
É acumplicamento infamante,

O abortamento ilegal é crime –
É feticídio ou infanticídio –
A vida humana é dádiva sublime –
Matar bebês é grave *genocídio*.

Grave crime é a prática da eutanásia,
Pela lei, com justiça, condenada,
Mas será permitida a ortotanásia,
Que é a morte natural, dignificada.

É vedado, ao médico, se valer.
Das boas relações com pacientes
Para quaisquer vantagens obter.
Com atitudes inconvenientes.

Que neste dia consagrado ao médico,
Relembremos o nosso juramento,
No conteúdo doutrinário e ético
Que enobrece tão sábio mandamento.

Do “Pai da Medicina”, este legado,
Vem sendo transgredido, com frequência,
Abandonado ou vilipendiado,
Nos limites de grave delinquência.

QUARTA-FEIRA DE CINZAS

Somos poeira de chão,
Ou partículas de estrelas,
Cinzas de uma cremação
Por fulgurantes centelhas,
Mas, com nosso Trino Deus,
Na despedida, no adeus,
Teremos, sim, salvação,
Pois, na promessa de Cristo,
Que nos deu a redenção,
Teremos ressurreição.

REFLEXÃO SOBRE OS DIAS DOS PAIS E DAS MÃES

Em um domingo de agosto,
Celebram os ocidentais,
Com emoção e bom-gosto
Dia consagrado aos pais.

Já as mães têm como dia
Um domingo, o segundo,
De maio, que poderia
Ser igual, em todo o mundo.

Amor de mãe não de tem hora,
Amor de pai não tem dia,
Pois seu tempo é o agora,
Não se atrasa e não se adia

Amor aos pais é perene,
Atemporal, imortal,
Aos dois a gente se prende,
Por elo espiritual.

Dias dedicados aos pais
São convenções adotadas
Para vender sempre mais,
Com mensagens propagadas.

Puro é o amor desprendido,
Que ignora sacrifícios,
E até pode ser sofrido,
Mas sempre traz benefícios.

Há pais que não têm amor
Aos filhos de geração,
E outros que com ardor,
Amam os filhos de adoção.

Amor aos pais é sagrado,
E, de Deus, é mandamento,
E assim está sacramentado
Desde o antigo testamento.

É amor sentimental,
Terno, sincero e afetivo,
Mas é concreto, real,
Prático, eficaz, efetivo.

Vejam o novo testamento,
De Jesus, a “Boa-Nova”,
A qualquer hora ou momento,
Ele, ao Pai, amor comprova.

Mesmo entre irracionais,
Há, aos filhos, proteção,
Mas, existem racionais
Que rejeitam a criação.

É a consanguinidade,
Um vínculo definitivo,
Mas sua efetividade
É o laço socioafetivo.

No sangue do Salvador,
Ao próximo nos unimos,
Pois no sangue do Senhor,
Somos irmãos consanguíneos.

Temos um Pai Criador,
Que nos deu o dom da vida,
Maria, mãe do senhor,
É a Santa Mãe querida.

S A U D A D E (*)

O belo termo saudade,
Único do Português,
Traduz com simplicidade,
Mas, com plena nitidez,
Felizes recordações,
Que comovem os corações –
Dolentes, algumas, talvez...

O sentir de uma saudade,
Quando em nós se faz presente,
Expressa felicidade,
Com travo amargo e pungente.
A saudade é um sentimento
Que é lembrança de um momento
Que qualquer pessoa sente.

O sentir falta de alguém,
Nem sempre será saudade.
Se não é por querer bem,
Será por necessidade?
Não raro serão carências,
Diante de experiências
Ou de precariedade.

A saudade é um pensamento.
Lembrança ou divagação
De um flagrante momento
Muito caro ao coração,
Precioso sentimento,
Prazeroso de alegria
Que traz gratificação
Sem qualquer melancolia.

A saudade é um sentimento,
Pungente e silencioso
De que o coração padece,
Em instante doloroso:
É a mamãe que nunca esquece,
E que, longe, mais carece
De um abraço amoroso.

É um influxo indefinível
Que comove o coração,
Emoção inexprimível
De grata recordação.
Que tortura e que maltrata,
E, fustigando, até mata.
Tal qual penoso agulhão

Nostalgia é uma tristeza
Por da Pátria, estar distante;
Melancolia é psicose,
Deprimente é torturante.
Saudade é recordação,
Na mente e no coração,

De amor terno e aconchegante.

Aos turistas e atletas
Que escreveram essas mensagens,
Nossa eterna gratidão
Por suas gratas mensagens.
Nosso abraço cordial,
Com espírito fraternal,
Votos de boas viagens.

(*) Em painel instalado do Aeroporto do Galeão, no Rio de Janeiro, atletas e turistas de várias nações se despediram do Brasil grafando nele a palavra saudade, ou sua equivalente em seu idioma.

MINHA NETA ACADÊMICA E OS SÍMBOLOS DA MEDICINA

Em evento singelo, mas emocionante, ocorrido em uma noite de sábado de janeiro deste ano de 2020, eu e minha esposa Amélia presentearmos nossa querida neta Iasmin Gondim do Nascimento Aires, acadêmica de medicina, com meu anel de formatura que recebi da esposa há cinquenta e cinco anos, jóia de valor simbólico inestimável que me foi doada quando realizei, afinal, o tão acalentado ideal de graduar-me em medicina. Ainda que revestida de simplicidade, a cerimônia revelou-se tocante, pois foi marcada por gratas exultações de ternura e alegria, sentimentos que se estamparam em nossos semblantes com risos e lágrimas que prorromperam dos marejados olhos de todos os presentes – pais, a filha, as avós Amélia e Rosa e o velho avô médico.

Ao término da reunião familiar, senti-me solicitado a promover, para conhecimento de Iasmin e de seus colegas de curso, uma sumária pesquisa sobre os símbolos que representam a Medicina, dentre eles, o anel, a serpe e o bordão de Asclépio, no idioma grego, ou Esculápio, em latim, antiga figura mitológica de um deus ou semideus considerado o patrono da arte de tratar ou curar doenças através da Medicina. Aprendi, então, que anel, desde as tradições hebraicas, gregas e romanas, sempre foi considerado um símbolo de autoridade, de poder, de aliança e de respeito, e no qual a bela pedra de esmeralda que o coroa mais realça a significância do emblema. No entanto,

o principal símbolo da Medicina é o já mencionado bordão de Asclépio ou Esculápio, também relacionados com as atividades e procedimentos de curas médicas. No bastão de madeira (cedro) acha-se entrelaçada uma única cobra. Não confundir com Camafeu de Hermes, representativo do Comércio, dos negócios e da Contabilidade, no qual se defrontam, lado a lado, duas serpentes envolvendo uma haste, e que tem na sua extremidade superior duas asas. A presença de cobras no anel em ambos os emblemas comporta várias versões oriundas das mitologias tradicionais, entre elas a que se refere à capacidade que tem o réptil de renovar sua pele, fenômeno sugestivo de revitalização, recuperação ou renascimento, e que guardaria semelhança com os êxitos alcançados nos tratamentos médicos. Por outro lado, nas lendas antigas, muitos atribuíam às serpentes qualidades inatas de perspicácia, sagacidade e sabedoria, talentos tidos como indispensáveis à prática da arte de curar doenças.

Existe uma tradição mitológica a narração de um episódio em que uma serpente que teria atacado Asclépio (Esculápio), e que ele matou. Na ocasião, apareceu no ambiente outra serpente que carregava uma porção de ervas em sua boca. Ao colocar a planta na boca da morta, eis que ela retornou à vida. Daí em diante, Asclépio passou a usar, com êxito, as tais plantas em seus pacientes. No exercício da medicina, Asclépio sempre se mostrou muito sábio, talentoso, hábil e inteligente, além de ser portador do dom de trazer pessoas do mundo dos mortos, à vida terrena. Foi punido por Zeus que o teria transformado na constelação Ofiuco (“portador da serpente” ou “Serpentário”) que fica entre as de Sagitário e Escorpião.

Que os atuais e futuros médicos posam se inspirar nos princípios e valores inerentes a essa simbologia e mantenham-se fiéis ao juramento de Hipócrates, discípulo de Esculápio, e ao Código de Ética que jurarão solenemente defender e cumprir, com altruísmo, ao longo do exercício de sua nobre missão.

DIA DO NORDESTINO – JOSÉ CAMPOS (*)

Eu também sou nordestino
Sou da morada do sol
Lá fui peixe e fui anzol
Quando ainda era menino
Depois mudei meu destino
Resolvi aprender ler
Fui pro mundo fui viver
Fui cumprir o meu destino
Quanto mais sou nordestino
Mais tenho orgulho de ser

De tudo fiz nesta vida
No Brasil de norte a sul
O meu céu foi sempre azul
Meu chão um jardim florido
Disto sou reconhecido
E reconheço com prazer
Não me canso de dizer
Agradeço meu destino
Quanto mais sou nordestino
Mais tenho orgulho de ser

No começo foi difícil
Nasci na pobreza extrema
Mas crescer foi o meu lema
Meu azul foi sempre anil
Trabalhei com mais de mil
Sempre tentando aprender
Com vontade de crescer
Isto fiz desde menino
Quanto mais sou nordestino
Mas tenho orgulho de ser

Agradeço a meu Nordeste
Que me ensinou a ser forte
Sempre me mostrou um norte
Me fez um cabra da peste
Fez meu azul celeste
Me ensinou a viver
Sempre tive o que quis ter
Não reclamo do destino
Quanto mais sou nordestino
Mas tenho orgulho de ser

A SEBASTIÃO AIRES – DIA DA POESIA

(14 de março, data natalícia do grande Castro Alves)

Poeta amigo, bom dia,
Hoje é o dia da poesia,
Alimento de sua alma.
Que a manhã seja bonita;
A tarde seja bendita,
E a noite de muita calma

Seus versos têm conteúdo,
Seus temas falam de tudo,
Neles sempre encontro alento.
Quando estou preocupado,
Fico muito aliviado,
Quando deles me alimento.

Dispensáveis elogios,
Você tem seus próprios brios,
Não precisa de regalo.
Mas, para minha alegria,
Para ganhar o meu dia,
Tinha de cumprimentá-lo.

Assim, meu prezado amigo,
Disse o que trago comigo
No fundo do coração.
E só para enfatizar,
Desculpe o simples falar,
Parabéns, Sebastião.

PARTE IV
PROMOÇÃO DA SAÚDE E
PREVENÇÃO DAS DOENÇAS

ALCOOLISMO É DOENÇA

Alcoólatra não é um marginal,
Pessoa sem moral ou desprezível;
Um vagabundo, um pária social,
E que ao vício é sempre irresistível.

É um doente sofrido, e como tal,
Precisa que lhe seja atribuível
Uma assistência médica integral,
E da família, apoio, imprescindível.

Quantas vezes induzem ao alcoolismo
Perturbações que afetam o psiquismo
De enfermos, que reclamam terapia.

Eles se sentem a sós e abandonados,
E em culpas e remorsos mergulhados,
À droga já se imolam, a cada dia.

O CORDEL DA "ZICA VÍRUS"

A "ZIKA" está se expandindo,
E de todos exigindo
Rigorosa prevenção.
Já são dezoito países
Onde ela plantou raízes
Que exigem eliminação(*)

Que poderemos fazer
Para enfrentar e deter
Essa praga tão danosa,
Que, como a corrupção,
Que assola nossa nação,
É deletéria e horrorosa?

"ZICA VÍRUS", eu te explico,
(E explicando não complico)
É temível infecção
Transmitida por mosquito
Desengonçado e esquisito,
Vampiro feio e glutão.

Aedes aegypti é seu nome,
E é sua fêmea que consome
Sangue para se nutrir,
E o vírus de um doente,
Que nesse sangue é presente,
Ela pode transmitir.

O tempo de incubação,
Depois dessa transmissão,
Tem semanal duração.
Febre, dores musculares,
Nos ossos ou articulares,
Vêm com certa prostração.

Surge leve faringite,
Frequente conjuntivite,
Em geral, bilateral,
Que cursa com congestão,
E intensa vermelhidão
Vascular, conjuntival.

Outros órgãos e tecidos
Podem ser comprometidos
No curso da infecção.
Se a paciente é gestante,
Deve ficar vigilante –
O vírus passa ao embrião.

Se o cérebro se atrofia,
Surge a microcefalia,
Sequela dessa lesão,
Gerando deficiências,
Cujas graves consequências
Não contemplam reversão.

Nosso sistema nervoso
Periférico, engenhoso,
Pode ser acometido,
E sofrer grave avaria
Que leva à paralisia
De seu tão nobre tecido.

Da doença, o tratamento,
O melhor procedimento
É o controle dos sintomas,
Modulando a hipertermia.
Promovendo a analgesia –
Mas, “AAS”, tu não tomas!

Colírios selecionados
Poderão ser receitados
Pelo médico assistente.
Se houver desidratação.
Cabe a reidratação,
Urgente e conveniente.

Medidas de prevenção
Pra vencer a infecção
São armas muito eficazes
Elas detêm os mosquitos.
Insetos vis e malditos,
De grandes males, capazes.

Reduzir a densidade
Do AEDES, é, na verdade,
Providência crucial.
Sua proliferação,
Representa uma maldição –
Debelá-la é essencial.

Águas retidas, paradas,
Ou em vasilhas não vedadas.
São de larvas criadouros,
E as fêmeas desses insetos,
Asquerosos e infectos
Ali têm seus nascedouros.

Com pertinácia e labuta,
Determinação e luta,
Venceremos a doença.
Dela seja combatente,
Operoso e ativo agente –
A saúde é a recompensa.

(*) Dados da “Organização Pan-Americana de Saúde”, vinculada à “Org.. Mundial de Saúde”.

PÉRIDO CORONAVÍRUS

Em tempos de sofrida compungência,
Mensagem de sentida condolência
Apresento aos muitos brasileiros
Que prantearam seus entes queridos
Acometidos, e afinal, vencidos,
Vítimas de inimigos traiçoeiros.

As que tombaram na área da saúde,
Com empenho, amor, solicitude,
Um preito de merecidas homenagens.
Seus desvelos e ingentes sacrifícios
Propiciaram ingentes benefícios,
Do planeta, em todas as paragens.

Da pandemia, urge prevenção
Realizada com determinação,
Para contê-la com celeridade.
Adequado Isolamento social,
Rigorosa higiene pessoal
São gestos conscientes de vontade.

PANDEMIA E POESIA?

Será possível sentir poesia
Na crueldade desta pandemia
Com seu cortejo de devastação,
E que se abate sobre a humanidade,
Com morticínio, imensa mortandade
E outras formas de calamidade
Que não respeitam país ou nação?
Há martírios, suplícios, sofrimentos,
Muito pranto, pesares e lamentos.
Em meio à pavorosa realidade.
Porém, poética é a solidariedade,
Na fé, na esperança e caridade
Dos que unem e fortalecem a cristandade,
Com bonanças no mundo e eternidade.

TEMPOS DE FLEXIBILIZAÇÃO DA QUARENTENA

A flexibilização
Com cautela, organizada,
Não pode ser violada,
E nem tampouco abusada.
Evite aglomeração;
Máscara de proteção
Sempre deve ser usada.
Higiene pessoal.

E descontaminação
De utensílios e ambientes
Demandam, além de constância,
Vigilância permanente.
As pessoas vulneráveis
Por doença ou por idade

Não poderão abusar
De sua vitalidade.

COMPROMISSO MÉDICO COM A CIÊNCIA

Obediente à sua formação,
Um Médico se conduz pela Ciência,
Cujos ditames lhe são referência
Que não pode sofrer contestação.
Ninguém m pode ordenar-lhe prescrição,
Conduta, atitude ou providência
Que envolvam criminosa transgressão
De princípios da lei ou consciência.
Existem protocolos científicos,
Rigorosos, nítidos e específicos,
Que somos obrigados a cumprir.
Nenhum governo autoridade
Terá poder ou legitimidade
De em suas decisões interferir.

E será temeridade
Perambular na cidade
Sem real necessidade.
O vírus, além de embusteiro,
Venenoso e traiçoeiro,
Não escolhe hospedeiro.
Mesmo quem não está doente
O transmite, certamente
A quem se expuser primeiro
Não adira a tratamentos
Sem respaldo da Ciência,
Só ela tem competência
Para de você cuidar,
Repila o charlatanismo
E o vil mercantilismo
Que buscam lhe assediar.

FATORES DE RISCO PARA O CORAÇÃO

Do médico é a missão –
Rogo a Deus que nos ajude –
Realizar promoção
Em prol de sua saúde.

Na última publicação,
Fizemos, com realismo,
Sumária divulgação
Dos males do Tabagismo.

Agora, falar se impõe,
Nesta breve exposição,
Dos riscos a que se expõe
Nosso vital coração.

A informação que segue
É relevante, importante –.
Por favor, não a relegue –.
Aprenda e passe adiante.

Muitas são as condições
Ou riscos particulares,
Que provocam afecções
Ditas cardiovasculares:

Diabetes, Obesidade,
Tabagismo, Hipertensão,
Estática ociosidade,
O estresse e a tensão.

As gorduras animais,
No sangue, em alta dose,
Para artérias, são fatais –.
Levam à Arteriosclerose.

São os chamados lipídios,
Que incluem, em seu rol,
Todos os triglicérides,
Além do colesterol.

Geralmente essas gorduras
Promovem infiltração
Dos vasos, de placas duras,
Que provocam oclusão.

Há riscos pouco estudados,
Congênitos e similares –
São os fatores herdados –
Heredofamiliares.

Os recursos da ciência
São ainda bem precários
Pra prevenir a ocorrência
Dos riscos hereditários.

Anticoncepcionais,
Tomados regularmente,
Para os vasos são fatais:
Agem insidiosamente.

O estresse é também fator
Que afeta o coração.
Controlá-lo em seu furor,
É ato de prevenção.

Pra que todo diabético
De boa saúde goze,
Precisa, sempre, ir ao médico,
Pra dosar sua glicose.

Diabetes bioquímico
Deve ser diagnosticado,
Antes que o distúrbio clínico
Tenha se manifestado.

Planeje a descendência
Por métodos naturais,
Evite a inconveniência
Dos meios artificiais.

Pílula sempre assombra –
Pois câncer pode gerar:
Na jovem é como uma bomba
Que nos seios vai se armar.

A uma mulher hipertensa,
Pílula é contra-indicada:
A chance será imensa
De pressão mais elevada.

Combata o sedentarismo
Exercite-se, se puder;
Ative o organismo,
Caminhando, andando a pé.

Pra "performance" manter,
Não há segredo nem mágica:
É só você se mexer,
Fazer frequente ginástica.

Muito mais que se imagina,
Fumo é prejudicial:
Provoca Infarto ou Angina,
Causa espasmo arterial.

Passo esta informação,
Que não pode ser das boas:
Um de cinco pessoas
Pode ter hipertensão.

Noventa e cinco por cento,
Dos casos de hipertensão,
Não se sabe, no momento,
Qual a causa ou a razão.

Esta pecha bem ferina
Ajusta-se à hipertensão:
"Silenciosa assassina"
Que golpeia o coração.

Mantenha sua pressão
Sob atenta vigilância,
Pois qualquer oscilação
Pode ter muita importância.

Pressão eleva a tensão,
Que a pressão pode elevar,
Vulnerando o coração,
Que pode desmoronar.

Geram estresse a ansiedade,
A angústia, a frustração,
O ódio a agressividade,
Dissabor, ingratidão.

Leve a vida sem atritos,
Sem querelas, sem pendência,
Resolvendo seus conflitos
Com calma e muita prudência.

Curta a paz interior,
No lar, trabalho ou lazer,
Cultive o Bem, o Amor,
Busque o "Ser" mais do que o "Ter"

Dos riscos do coração,
Você tem que se livrar,
Preservando-lhe a missão
De viver, sentir e amar...

MALEFÍCOS DA COCAÍNA – MALDIÇÃO DO CRACK

Vamos tentar explicar,
De uma forma versejada,
Porque a droga cocaína,
Merece ser rechaçada,
Pois destrói nosso organismo,
Desestrutura o psiquismo,
Deixa a mente perturbada.

Ela é da saúde pública
Um grave e imenso problema,
Que precisa ser tratado
Como relevante tema
De interesse mundial,
Como chaga nacional
De prioridade extrema.

No Brasil sua incidência
Chega a mais de dois por cento,
Predominando no Sul
Onde mais ocorre o evento.
E lá, o índice percentual.
De uso da droga ilegal
Sobe a três e meio por cento.

Cocaína é um alcalóide,
Que da coca é retirado,
A partir de suas folhas
Onde ele está concentrado.
O produto é processado,
Em pasta ou pó refinado
Que é vendido no mercado.

Ela se apresenta em folha
Que é mastigada ou mascada;
Como pasta que, com fumo
Ou maconha é misturada;
E como um pó depurado
Que pode ser aspirado,
Ou dissolvido e injetado.

A droga é mais encontrada
Na Bolívia, no Equador,
Na Colômbia e no Peru,
De onde a coca, a rigor,
Com disfarces é embalada,
É ilegalmente exportada
Por cartel contraventor.

Quando em pedra é transformada,
Chama-se crack, que é fumado,
Depois de bem aquecido
Para ser volatizado.
Como vapor é tragado
Com cachimbo apropriado
Ou canudo improvisado.

A droga é considerada
Substância psicoativa
Que estimula nosso cérebro
E aos neurônios mais ativa.
Tem propriedade excitante,
É efêmero euforizante,
Mas, depois, é depressiva.

Quando atinge nosso cérebro,
A potente cocaína
Libera uma substância
Chamada de dopamina
Responsável por trazer
Uma sensação de prazer,
Recompensa pequenina.

Os efeitos desta droga
Vinculam-se à quantidade,
Tempo e frequência de uso
E de sua qualidade.
Terão agravos mais sérios
Danosos ou deletérios.
Quem tem mais fragilidade.

Usada em pequenas doses
De modo ocasional.
A cocaína apresenta,
Como efeito inicial,
Descontração, vibração,
Euforia ou excitação,
Ânimo artificial.

Os agravos provocados
Por consumos moderados,
Traduzem-se em sensações,
Em níveis exagerados,
De aguda inteligência,
Consumada competência,
Poderes desmesurados.

Na aguda intoxicação
Há sudorese profusa
Desconforto, febre alta,
Com excitação difusa,
Surto de taquicardia,
Marcantes arritmias,
Mente alheada e confusa.

Em doses mais elevadas
Ocorre agressividade,
Com extrema agitação
E intensa impulsividade,
Comportamento esquizóide,
Psicose paranóide,
Delírios (grandiosidade).

Quem na droga é viciado
Pode ter hipertensão,
Patologias cardíacas,
E da aorta dissecação.
Infarto, angina, isquemia,
Ou cardiomiopatia,
Falência do coração.

Em casos de overdose,
Podem advir convulsão,
Agravos do miocárdio
Com obstrutiva lesão,
Acidente vascular
Ou edema pulmonar,
Parada do coração

Na “Síndrome de Abstinência”,
Há insônia, exaltação,
Depressão, ansiedade,
Fadiga e até exaustão.
Fissura por cocaína
É o que mais desatina
Pois vem como compulsão.

Mulheres que usam drogas,
No curso das gestações,
Podem ter abortamentos
E outras complicações,
Como parto prematuro,
Gerar bebês imaturos
Com sérias malformações.

Asma e pneumotórax
Nos pulmões pode causar;
Bronquite, pneumonia
Ali podem se instalar.
Nas respiratórias vias
Ocorrências de embolias
Já se pôde constatar.

Nas zonas intranasais,
Rinites podem surgir
E até necrose do septo
No nariz pode incidir;
Sinusite, amidalite,
Faringite ou laringite
Não podemos excluir.

No sistema digestivo,
Há ocorrência de gastrites
Isquemia mesentérica
Úlceras e esofagites.
Já no sistema excretor
Os rins poderão se expor
As nefroses ou nefrites

Drogas destroem a vida
Na sua integralidade
Arruínam a família
Corrompem a sociedade
E convertem os dependentes
Em miseráveis carentes
De solidariedade

Aos traficantes, masmorras,
Implacáveis punições;
Aos míseros pacientes,
Assistência e proteção.
Que sejam recuperados,
E possam ser libertados
De sua vil conflagração.

Esta luta sem quartel
Deve ser compartilhada
Por toda sociedade
Que se sente ameaçada
Pela potência assassina
Da praga da cocaína
Que devasta a humanidade.

GLOSSÁRIO EXPLICATIVO

ERYTRHOXILON COCA

Planta (arbusto-coca-Lamarck) de cujas folhas se extrai a cocaína. Encontrada, principalmente, nos altiplanos andinos, principalmente nos países da América do Sul e Central.

TIPOS DE PREPARAÇÕES DE COCAÍNA:

A

Folhas de coca: sua maceração, misturadas a produtos químicos, produz uma pasta de natureza alcalina, chamada de pasta de cocaína. Podem ser mascaradas e ingeridas (dose mínima de cocaína). São de uso cultural pelos povos do Peru, Colômbia, Equador e Bolívia. Usada há mais de 1.200 anos como chá pelos povos nativos dos Andes.

B

Pasta de coca: é fumada com tabaco ou maconha. Esta mistura é conhecida como BASUCO. Além de cocaína, esta preparação contém solventes como o ácido sulfúrico.

C

Pó de coca: (sal-cloridrato). Resulta do refino da pasta de coca. É solúvel em água e pode ser aspirado (cheirado) ou injetado (uso endovenoso).

D

Crack ou rock (mistura de cocaína com bicarbonato, que forma uma base livre). Tem uma aparência de mineral. Seu efeito é mais forte do que o da cocaína. É pouco solúvel em água, mas se volatiliza quando aquecido E fumado em cachimbos ou canudos. Quando aquecido faz barulhos, o que caracteriza o nome crack. Pode conter contaminantes cáusticos.

E

Merla – cocaína em sua forma de base livre, como o crack. Por apresentar aspecto de “pedra”, no caso do crack e pasta, no caso da merla, ambos não podem ser transformados em pó fino e não podem, assim, ser aspirados. Por não serem solúveis na água, também não podem ser injetados.

Epadú – nome dado à cocaína pelos indígenas brasileiros.

FONTES CONSULTADAS:

“Medicina Ambulatorial” – Bruci B. Ducam – Maria Inês Schmidt-Elisa R.J. Giugliane.

Portal da Unimed – Combate às Drogas – Portal “O que é cocaína”.

“Tabebuias” ou História reais daqueles que se livraram das drogas na Fazenda Esperança (Cristiane Suplicy Teixeira).

Cocaína – Wikipédia – Enciclopédia livre.

ODORES DA VELHICE

Dizia Dercy Gonçalves,
Com muita sabedoria,
E com a franqueza rude
Que ao falar, sempre exhibia,
Que a preocupação do velho
Com o corpo não seria
Cuidar de ficar cheiroso,
Seja de noite ou de dia.
Mas, sim, não ter fetidez
No efeito que esta surtia.

Não que necessite o velho,
De viver bem perfumado.
Mas em tempos calorentos,
Quando fica mais suado,
Tem que se banhar mais vezes,
E com muito mais cuidado,
Usar bons desodorantes,
De cheiro não abusado.
Só não poderá feder
E se tornar enjojado.

O cheiro de vestes sujas
E de um corpo mal lavado;
De cabelos ensebados
Por xampu mal retirado;
De axilas mal cheirosas
E de pênis ensebado,
De “melados” na cueca,
Se o ânus não é bem limpado,
Torna o velho um catिंगoso
Que sempre é mal aturado

Com sua higiene oral
Deverá ter mais cuidado;
Manter sua dentadura
Em satisfatório estado;
Escovar a língua e os dentes
Após ter se alimentado;
Limpar narinas e os ouvidos
De modo bem caprichado.
Mau cheiro de qualquer tipo
Faz do velho um refugado.

Hálitos de álcool e bebida
São prontamente notados,
E causam má impressão
Se por velhos exalados.
E há certos alimentos
De odores mal tolerados.
Fedores de “Pé de atleta”
São sempre repugnados.
Flatos de podres odores

Nunca são bem suportados.
Mas o velho é mal cheiroso
(No sentido figurado)
Se for cínico ou descarado,
De caráter mal formado;
Tem ideias atrasadas
Que geram “papo furado”;
Na rabugice ou chatice,
De um ego sempre insuflado.
Isto o faz ser asqueroso,
Reprovado e refugado.

LIÇÕES DE SIGMUND FREUD E SEUS SEGUIDORES (EM VERSOS)

*Na grega mitologia/, No recesso dos viventes,
Duas pulsões se confrontam,/Em batalhas permanentes/,
Disputando a melhor sorte -/EROS, (Afrodite) o deus da
vida
E THANATOS, deus da morte. (S. Aires)*

PUSÕES PSÍQUICAS E INSTÂNCIAS DA MENTE

Pulsões de vida e de morte
Debatem-se no psiquismo,
E, no seu antagonismo,
Sujeitas ao azar ou sorte -
São psíquicas energias
Que se confrontam em porfias
De menor ou maior porte -
EROS, em prol do viver,
E TÂNATOS, do morrer,
Cada qual se arvora forte.

Essas forças poderosas
Lutam simultaneamente,
E não solitariamente.
Ambas muito audaciosas.
São impulsos inconscientes,
De variáveis gradientes,
Que determinam condutas,
Comportamento, labutas
E atitudes temerosas,
Que à vida são pertinentes.

Diferenciam-se do instinto
Nos animais encontrados.
Que são pré-determinados,
E que agem de modo distinto,
Visando à preservação
Ou a perpetuação
Própria, e da descendência,
E da espécie, a permanência,
Na múltipla atuação,
Que emana da inconsciência.

Desses impulsos dinâmicos
Provém psíquica energia,
Que, se aumenta em demasia,
Gera efeitos biodinâmicos,
Que dão origem a tensões,
Com sérias repercussões
No humano comportamento,
E com comprometimento
Do ID, EGO e SUPEREGO,
No normal funcionamento.

O ID está no inconsciente,
É impulsivo e exigente;
Liberto e inconveniente.
Caótico e inconsequente.
E rege-se pelos princípios
Que visam o pleno prazer,
Sempre alheio aos malefícios
Que lhe possam acontecer.
É aético e amoral
No modo de proceder.

Está ligado à libido,
É arrogante e autoritário.
Não respeita adversário.
E é sempre desinibido,
Corajoso e destemido.
Nas demandas de conduta,
E imprime à implacável luta
Um viés ensandecido.
Visado a vencer a disputa
No ímpeto atrabliário.

O EGO está no consciente,
E age segundo a moral,
Segue, de modo cabal,
A “Realidade” vigente
No ambiente de atuar.
Do ID, refreia pulsões,
Para tomar decisões
De inibir ou protelar
Dele, importunas pressões.
Pra preterir ou aplacar.

Surge em torno dos dois anos,
Com nossa capacidade
De, mesmo na tenra idade,
Planeja, pensar e de agir,
E, por si já ponderar,
Quanto à conduta a adotar,
Depois de bem refletir.
Ao ID faz concessões,
Ou a ele impõe restrições,
De demandas consentir.

Entre nós, seres humanos,
O SUPEREGO desponta,
Já levando em alta conta
Nossa formação moral,
De família. e social,
Que são valores de monta.
Superético e hipermoral,
Busca, no seu proceder,
O princípio do dever,
Como meta ou ideal.

REFERÊNCIAS

WIKIPÉDIA: [HTTPS://pt.wikipedia.org/W/index.php?title=Pulsão&oldid=55967096](https://pt.wikipedia.org/W/index.php?title=Pulsão&oldid=55967096). (19.12.2015). Carver, Charles S.& Scheier

Imago. (ISBN 8531207452.

Reeve, Junho Marshall (2006) – Motivação e emoção. Rio de Janeiro: LTC; OSBN 8521614942

Resumo: ID, EGO E SUPEREGO – LUIZA – 10.05.2016.

PSICONLINEWS – O Id, o ego e o superego, segundo Sigmund Freud.

You are Here: HOME-PSICANALISE.

VÍDEOS: FREUD (1) – Pulsões de Vida, Pulsão de Morte – YouTube Didacts (21.11.2017),Psicanálise 2 – Pulsão – Conceitos em Freud – Hélio Miranda Jr (27,01. 2016).Pulsões para Freud – YouTube – Eu falo mais sobre isso. (2.11.2016).

YouTube – Pulsão e instinto Fábio Belo (11.01.2018).YouTube – Pulsões e seus instintos – FalaNakara- (15.04.2013).Psicanálise – YouTube – Teoria da Pulsão – Mente aberta (18.04.2016).Psicanálise 29 – Conceitos – YouTube – Hélio Miranda Jr.

PREVENÇÃO DO SUICÍDIO – SETEMBRO AMARELO

Segundo o Ministério da Saúde, o suicídio no Brasil é responsável por mais mortes do que a AIDS e faz mais vítimas do que vários tipos de câncer, sendo a segunda causa de mortes na faixa etária de 15 a 29 anos, atrás, apenas, dos acidentes de trânsito. Em 2011, foram 10.490 mortes: 5,3 para cada 100 mil habitantes. Já em 2015, o número chegou a 11.736: 5,7 a cada 100 mil, segundo dados do Sistema de Informação sobre mortalidade (SIM). A incidência é maior entre os homens, que representam 79% do total de óbitos. (Jornal do CRM-PB nº 108 – junho a setembro de 2018).

Suicídio é a autoaniquilação,
Consciente ato de destruição
Da vida, ou desistência de viver.
Precisa ser tratado com respeito,
Mas sem tabu, estigma ou preconceito,
Visando ao fenômeno compreender.

Já assume caráter de epidemia
Que, atualmente, o classificaria
Como grave hecatombe mundial.
No Brasil, cresce assustadoramente,
O que demanda providência urgente
De prevenção e assistência integral.

É bem frequente sua prevalência,
Na puberdade e na adolescência,
Mas, também, na população adulta
Que vive nos diversos continentes,
Nos quais, em numerosos contingentes,
De suicidas, o índice já avulta.

Sua prática envolve sofrimentos,
Tensões, angústias e amargos tormentos,
Conflitos da alma e desesperação,
Com marcas dolorosas de tristezas,
De saudades, pesares e cruezas,
De desencanto ou de desilusão.

Existem os motivos amorosos,
Os políticos e os religiosos,
Gente arrastada por pulsões de morte;
Há os que se matam por ideologias,
Por fanatismo ou patologias,
Crise existencial aguda e forte.

Sabe-se que transtornos psiquiátricos,
Psicológicos e neuropsiquiátricos,
Preponderam em sua etiologia,
Entre eles, os distúrbios bipolares
(Na sequência de surtos regulares),
As depressões e a esquizofrenia.

As drogas e a doença do alcoolismo,
“Bulling”, baixa estima e derrotismo,
Potencializam a decisão suicida,
Bem assim, incurável enfermidade,
Conflitos sexuais de identidade,
E muitos outros dilemas da vida.

Os que seguem o viés materialista,
De uma civilização ateísta,
E acham que a morte finaliza tudo,
Da vida, buscam sepultar tormentos,
Acreditando, nos seus pensamentos,
Que seu viver é inútil ou absurdo.

Nos propensos à autoeliminação,
Alguns sinais precisam de atenção,
No monitoramento de tendências –
“Não aguento mais”, “quero morrer”, “sumir”
– Que é preciso entender, ou traduzir
Como “ais” de socorro ou advertência.

Mudanças bruscas de comportamento
Poderão suscitar estranhamentos,
Em pessoas que estão fragilizadas
Por perdas dolorosas expressivas,
Dores psíquicas significativas,
Ou depressões, de súbito, agravadas.

Quem tem, no seu histórico, tentativas,
De automutilações repetitivas,
Precisa, nos cuidados, mais constância.
Funcionam elas como preditoras
Ou experiências muito indicadoras
De repetir trágica extravagância.

Na puberdade e na adolescência,
Nem sempre existe só “aborrecência”,
Mas distúrbios de grande relevância.
Os filhos devem ser acompanhados.
Quando insistem em ficar muito isolados,
E erráticos, em alguma circunstância.

Os homens usam meios violentos –
Armas, quedas, ou mesmo enforcamentos –
No gesto extremo de ceifar a vida,
E há, inclusive, suicídios mascarados,
Por acidentes que são provocados
Por veículos, ditos autocida.

Mulheres usam drogas e venenos,
Que, a elas, parecem mais “amenos”,
Na decisão ambígua e sofrida
Que, se frustradas, podem ter sequelas,
Seja para eles ou para elas,
Mais um pretexto pra ceifar a vida.

Dos que buscam o fim da existência,
Para além dos cuidados de assistência,
Que podem incluir medicamentos,
Devemos afastar drogas e armas,
Perscrutar, do suicídio, seus, alarmas,
Que podem despertar em alguns momentos.

Na prevenção impõe-se o diagnóstico,
Com visão de possível prognóstico
Que se possa fazer, em cada caso.
A discussão aberta do problema,
Sem tabu, preconceito ou dilema,
Evita os remorsos, por descaso.

Há tratamentos medicamentosos,
De efeitos benéficos exitosos,
Contra drogas – os toxicológicos.
Para quem tem ideação suicida.
Centros de Valorização da Vida
Dispensam bons suportes psicológicos

Do suicídio, o drama social,
Deve ser de interesse primordial,
Não apenas da Psiquiatria.
Envolve assistência geriátrica,
Cuidados clínicos de um Pediatra
E da área de saúde, em geral.

O apoio da família, em cada lar,
É crucial, para diagnosticar
Os casos de tendências suicidas,
E para, com amor e com labor,
Salvar vidas do cruel dissabor
De mortes de pessoas tão queridas.

Resgatemos esse vital problema
Das densas sombras em que este tema
Mantém-se em silêncio conivente.
Temos que discuti-lo com franqueza,
Sem, subterfúgios, com clareza –
O suicídio é assunto candente.

Fontes: OMS–Prevenção do Suicídio. OPAS–Brasil –Folha Informativa nº 18. UNILAB – Universidade Integrada Internacional Afro-Brasileira – MS-Cartilha-Suicídio Rev.APMED–Dr. Humberto V.Araújo (artigo).

TRAGÉDIA DO ABORTAMENTO (*)

Óvulo e espermatozóide,
No dinamismo do sexo,
Unidos num íntimo amplexo,
Promovem a fecundação.
Disso, um novo ser resulta,
Onde é importante e avulta
A mútua contribuição,
Em parcela equivalente,
Dos que doaram a semente,
Num ato de comunhão.

Sob ângulo biogenético,
Psíquico, espiritual,
Um novo ser se formou,
A outro jamais igual,
Com nova identidade –
Individualidade –
Que a ele se incorporou.

Não pode, então, a mulher
Desse rebento dispor,
Para extirpar e matar,
Como se fosse, na essência,
Um apêndice ou tumor,
Divertículo, excrescência
De que se deva se livrar.

O aborto indiscriminado
É crime hediondo, insano,
Violento e desumano –
Tão bárbaro e tão sinistro,
Que, como tal, tem registro,
No código santo e humano.

É verdadeiro homicídio
(feticídio, infanticídio)
Crime imoral e indecente,
Que ceifa vida inocente
Sem condições de defesa.

Não existe, creio eu,
Diferença conhecida
Em se liquidar a vida
De uma criança nascida
E de outra que não nasceu.

E essa vil carnificina
Será drama mais patético,
Horripilante e bem tétrico,
Quando impune é praticada,
Em sala esterilizada,
Por algozes de jaleco!

(*) Baseado em notícia sobre descoberta de cemitério clandestino em maternidade em Salvador-Bahia.

REFLEXÕES DE UM FUMANTE

Ele é um “amigo” cruel,
Do qual nunca me desgarro:
Sem querer, lhe sou fiel,
“Me amarro” no meu cigarro.

Curto bem seu paladar,
Os vapores que desprende,
O sabor bom de tragar,
A chama que reacende.

Satisfaz bem a meu ego,
Com ele reflito e penso,
A ele todo me entrego,
Quando perturbado ou tenso.

Já avalio o precipício,
De onde posso resvalar,
Ciente do malefício
Que o fumo pode causar:

Fumando a gente se arrisca,
(não há dúvida, é da lógica),
A uma dependência física
Além da psicológica.

O cigarro é uma bomba
Cujo efeito é retardado
E o organismo é quem tomba
Ao impacto petardo.

Concentrados na fumaça
Há produtos venenosos,
Causa de muita desgraça
Em seus efeitos danosos.
Alcatrão, benzopireno,
Nicotina, gás carbônico,
Destes nocivos venenos,
Não sei qual o mais satânico.

Provocam câncer de língua,
De lábio, boca e garganta,
De pulmão morre-se à míngua,
Já proporção que espanta.

O pâncreas é poluído,
O estômago muito mais,
Não raro tem ocorrido,
Tumor de cordas vocais.

Chocante é a proporção,
Que cresce, cada vez mais,
De infarto do coração
E de outros órgãos vitais.

Marcante é a repercussão
Que afeta a fertilidade,
Frustrando reprodução,
Causando esterilidade.

Repila esta propaganda,
Que cumula de louvores,
Numa mentira nefanda
Os ditos baixos teores.

O “cigarro eletrônico”
Vaporiza nicotina,
Causa agravo pneumônico
Que aos pulmões arruína.

Na cativante aparência,
Gera danosa fumaça
Que induz a dependência,
Causando imensa desgraça.

Ao fim desta reflexão,
Eu resumo o que foi dito,
Entoando este refrão,
Parodiando o bendito:

Se todo meu coração
Será sempre de Jesus,
Não vou doar meu pulmão
Com espólio à “Souza cruz”.
Se quiser, pode fumar,
Não lhe posso proibir.
Se por um câncer optar,
Respeito seu decidir.

MITOS E VERDADES SOBRE O CIGARRO (*)

Ele não é companheiro
Da jornada da existência,
Mas sedutor embusteiro
Que nos leva à dependência.

Simula ser nosso amigo
Nas horas de solidão,
Mas é pérfido inimigo
Que age na sombra, à traição.

Tem fama de confortar
Nas horas de frustrações,
Mas é capaz de gerar
Múltiplas afecções.

Nas situações de estresse,
Ele logo se insinua,
E ao espírito, que padece,
Mais conturba e tumultua.

Arvora-se em estimulante
Da mental concentração,
Mas é vil debilitante
Da memória e da atenção.

Se a tortura da saudade
Angustia o coração,
Do fumo, a toxidade.
Arruína seu pulmão.

Tem fama de inspirador
De artísticas criações,
Mas é potente indutor
De cerebrais disfunções.

Não sua fúria assassina
Dissemina enfermidades
Causa de grave ruína,
Morbidade e mortandade.

A luta do ex-fumante
É travada a cada dia,
Mas ela é gratificante
Pelo bem que propicia.

Divulgue em todo lugar
Os males do tabagismo.
Vidas vão se salvar
Com seu saudável ativismo.,

(*)“OMS” – 31 DE MAIO – DIA MUNDIAL SEM TABACO

ÔNUS (IMPOSTO) DO TABAGISMO

Será tido como louco
(E até acho que isso pouco),
Quem queima ou rasga dinheiro.
Mas o vício de fumar
É o mesmo que torrar
Cédulas em um braseiro.

Numa conta bem ligeira,
A média de uma carteira
De cigarros, todo dia,
Por mês, são cento e quarenta.
E mil seiscentos e oitenta,
Por ano ela custaria.

Este montante elevado –
Mesmo para empregados
Que recebem bons salários –
Afeta a alimentação,
A saúde e a educação,
E outros gastos necessários.

O núcleo familiar
Não poderá se privar
De uma vida mais saudável
Em benefício do mal,
Do tabagismo letal,
Oneroso, mas curável.

Todos nós temos desgosto
Da imensa carga de imposto
Que diariamente pagamos.
No tabagismo, esse ônus,
Além de não trazer bônus,
É tributo que tragamos.

O cigarro é uma bomba,
Em que o que mais assombra
É o efeito retardado,
Através de enfermidades
Com periculosidades
Causadas pelo petardo.

O tabagismo é doença,
Que, em geral, não dispensa
Terapia especial.
Sua grave dependência
Impõe a interveniência
De equipe profissional.

A família e os amigos,
Conscientes dos perigos
Que o fumo pode causar,
Poderão muito ajudar
O fumante a superar
E ao seu vício abandonar.

TABAGISMO E SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA

É verdade da ciência
A sofrida dependência
Que provoca a nicotina.
Servidão que é biológica,
Química e psicológica,
Tal qual álcool/cocaína.

Quem quer deixar de fumar,
Desse vício se livrar,
Tem que ter muita coragem.
Mas, para quem, nesta vida,
É pessoa destemida,
Nessa luta tem vantagem.

Que de nada e de ninguém,
Seja você um refém,
Submisso ou vil escravo.
Pra enfrentar a nicotina,
Causa de tanta ruína,
Seja audacioso e bravo.

“Síndrome de Abstinência”
Resulta da dependência
Em que se encontra o fumante.
Mas não ceda à imposição
Dessa tirana opressão,
De jugo tão humilhante.

Gera irritabilidade
Nervosismo, ansiedade
Mau humor, agitação;
Reduz a concentração,
Causa insônia e depressão
E, de fumar, compulsão.

Mas o surto é traiçoeiro
É efêmero, passageiro,
Embora desconfortável.
Com firmeza e persistência,
Destemor e paciência,
Ele é sempre controlável.

Para dela se livrar,
Nunca fume ao despertar
Nem após qualquer comida.
Não tome muito café,
Evite cheirar rapé,
Beber alcoólica bebida.

Mantenha a boca ocupada
E sempre úmida, hidratada,
Tome leves refeições.
As substâncias picantes
E os líquidos estimulantes
Para fumar, são sugestões.

Situações estressantes
Geram pretextos constantes
Para um cigarro fumar.
Mas, frente a esses suplícios,
Pense bem nos malefícios
Que o fumo pode causar.

Os esportes e exercícios,
Trarão muitos benefícios
Aos que deixam de fumar,
Que até ficam surpresos
Por não terem sobrepesos
Se o apetite melhorar.

Fique longe de quem fuma,
E de seu convívio suma,
Nunca cedendo à atração
A que um cigarro conduz,
E no ex-fumante produz
Sedutora tentação.

Falando com realismo,
Pra vencer o tabagismo
Muitos precisam de ajuda
De uma equipe bem formada,
Dedicada e bem treinada
Que este assunto sempre estuda.

O ENGODO DO CIGARRO ELETRÔNICO

O tal “cigarro eletrônico”
É um vaporizador
Que inocula nicotina,
Sob a forma de vapor,
E que em suas aspersões
Penetram em seus pulmões
No mais íntimo interior.

Ele tem uma aparência
Elegante e cativante
Para, a muitos, enganar,
E de modo impressionante.
Contem diversos sabores
E exala vários odores
Para iludir seu fumante.

O conteúdo do tubo.
Devidamente aquecido,
Produz rolo de fumaça
Que da boca é expelido,
Mas que faz mal à laringe,
E à mucosa da faringe,
Com seu tragar repetido.

O cigarro é uma bomba
De efeito retardado
E o organismo é que sofre
Com os efeitos do petardo,
Conduzindo à dependência,
Cativa subserviência
Ao vício, se cultivado.

Este vil dispositivo
É traiçoeira armação,
Invólucro de nicotina
Que minará seu pulmão
Mas que também arruína,
Com o tempo, o coração.

CORDEL DO CORONAVÍRUS

Início este cordel
Com temerária ousadia,
Estimulando os poetas
Desta nossa Academia
A dar colaboração,
Difundindo informação
Sobre a grave pandemia,
Através da poesia.

Conhecer os inimigos –
Na luta de cada dia
Que teremos de enfrentar,
Em instantes de perigos –,
É importante e prudente.
Esse vírus é valente,
Virulento e competente
E já afetou muita gente

O tihoso faz alarde
Do cruel poder letal,
Mas ele é um vil covarde
Como causador do mal.
Com higiene e limpeza,
Cuidados de prevenção
E recesso social,
É vencido, com certeza.

Não resiste à luz solar,
Agente esterilizante,
Ao álcool gel, e ao sabão
Que os destrói num instante,
Mas replica em secreções
De onde ocorrem as transmissões,
Levando a doença adiante
Com as contaminações.

Mesmo sem está doente,
Você é um transmissor,
Se do vírus deletério
Já se tornou portador,
Difundindo a pandemia
Sem sofrer, dela, a arrelia
Ou sintomatologia,
No seu mais pleno fragor

Febre, secreção nasal,
Espirros e inflamação
Da garganta, com pigarros;
Tosse seca, improdutiva,
Da qual não resultam escarros;
Dor no corpo, prostração.
Cansaço respiratório –
Da moléstia é repertório.

Mandatário é o isolamento
Dos grupos familiares,
Bem como o confinamento
No recesso de seus lares,
Das pessoas, em geral –
São gestos impositivos,
Além de bem decisivos
Para contenção do mal.

Lavar as mãos, com frequência,
Com água limpa e sabão.
É dever de consciência
Do qual não se abre mão.
Boa higiene e limpeza
São ações que, com certeza,
Por si, já prevenirão,
Da infecção, a crueza.

PARTE V
TROVAS E HAICAIS

APRENDENDO A VERSEJAR

Para melhor aprender
Sobre versificação,
Assumo a ousada missão
De sobre o tema escrever,
Buscando seguir a trilha
Dos versos em redondilha
Para fazer-me entender.

Verso é uma linha poética –
Unidade do poema –,
Que se enquadra num sistema
De pausa, cadência e métrica.
Busca ser harmonioso,
Bem sonoro, melodioso,
Sem prejuízo da técnica.

Sílabas gramaticais
São diversas das poéticas:
Estas são bem mais sintéticas
Em relação às normais,
Pois contamos até as tônicas
Que no tom são hegemônicas
E eufônicas são bem mais.

Alguns recursos usamos
Quando vamos versejar,
E cumpre-nos observar
Licenças de que dispomos
Se fizermos desse jeito,
O verso fica perfeito
E às normas não nos opomos.

Elisão, ditongação,
Crase e, também, a sinérese,
São, de vogais, a fusão;
Hiato, chamado diérese,
De sons, já são exclusão;
Adição e subtração
São a prótese e a aférese.

Na crase ocorre a fusão
De duas vogais iguais;
Mas, se elas são desiguais,
Essa junção é elisão
Que até três será perfeita –
De quatro ou mais não se aceita
De vogais tal união.

Nunca devemos fundir
As vogais fortes ou tônicas.
Da junção pode surgir
Sílabas não muito eufônicas;
No ditongo decrescente,
Também não será prudente
Suas vogais elidir.

A sinérese é a fusão
De vogais, dentro do verso;
Na diérese, ao inverso,
Ocorre a separação
De ditongos em hiatos,
Num procedimento prático,
Pra bem da composição.

Metro traduz-se por verso,
Mas deste é, também, medida,
Que não será desmedida,
Conforme, a seguir, me expresso:
De mono a dodecassílabo,
(Preferir o decassílabo) –
Além disso, é controverso.

A alternância regular
De sons mais acentuados
Com graves, no versejar,
Torna os versos mais ritmados,
Revestindo de harmonia
E agradável melodia
Os temas versificados.

Qualquer verso de um poema
Tem fixa acentuação,
De acordo com a extensão
Silábica do sistema.
Ela não é arbitrária
E não pode ser contrária
Às disposições do esquema.

Verso agudo é o que termina
Nos vocábulos oxítonos;
O grave sempre termina
Em palavras paroxítonas;
Esdrúxulo é que tem tônica
Em sílabas antieufônicas
De termos proparoxítonos.

Versos heroicos e sáficos
(Muito usados em sonetos),
Terão seus ritmos perfeitos
Por critérios metrológicos.
Seguem sempre obedientes.
Quanto aos sons proeminentes,
A critérios fonológicos.

Heroicos, na sexta e décima,
(Ou segunda sexta e décima);
Sáficos, quarta, oito e décima.
(De outra forma será péssima);
Doze sílabas, seis e doze,
(Ou mesmo quatro, seis, doze).
Abusei da rima em éssima.

Chama-se estrofe ou estância
A agrupamentos de versos,
De padrões os mais diversos,
E com mútua concordância.
São fixas ou variáveis –
De um a dez são aceitáveis,
Mas pode haver tolerância.

Monóstico é um só verso;
Dístico reúne dois
E o terceto vem depois;
Cito a quadra, e já me apresso.
Com quintilha e mais sextilha;
Um exemplo de septilha
É este, com o qual me expresso.

Oito versos são oitava
Os de nove são novena;
E convido a entrar em cena
A de que mais me lembrava,
Por ser sempre referida
Como a mais bem produzida –
A décima, que faltava.

Elementares são versos
Com musical dependência,
Que, não tendo independência,
Ficam soltos ou dispersos;
O composto tem cesuras
Que cindem as estruturas
Em hemistíquios diversos

Há rimas emparelhadas,
Chamadas de geminadas;
Daquelas que são cruzadas
Diz-se que são alternadas;
E existem as interpoladas,
Bem como as encadeadas,
Sem falar nas misturadas.

Os versos soltos ou brancos
São os que dispensam rimas,
E que compõem obras primas
E fluem sem atravancos.
E há os versos cacofônicos
Que, em geral, são antiofônicos
No encontro de suas rimas.

Os sonetos são poemas
Com estrofes definidas.
Exigem certas medidas
E seguem fixos sistemas.
Nos moldes italianos,
Chamados petraquianos,
Este serão seus esquemas:

Duas quadras ou quartetos
Que entre si devem rimar;
Às mesmas vão se ligar
Estrofes de dois tercetos,
Com rimas interpoladas
Ou também intercaladas,
Sempre em arranjos perfeitos.

Mas há o soneto inglês,
Que é o shakespeariano.
Se me lembro e não me engano,
Os quartetos já são três,
Seguidos de estância em dístico.
Nesse tal formato artístico,
Convêm termos rigidez.

São feitos em decassílabos,
No estilo camoniano,
Ou mesmo bocagiano.
Podem ser dodecassílabos.
Se clássicos genuínos,
Têm nome de alexandrinos –
Doze encerra os polissílabos.

Existem os poemas épicos
Legendários ou históricos;
Além dos chamados sáficos,
Pedagógicos, didáticos;
Há poesias satíricas,
Outras, românticas, líricas –.
(Satíricas são sarcásticas).

Poemas ditos temáticos
São hinos, cânticos e salmos
Que induzem entusiasmos
Por serem, em si, emblemáticos.
As odes e os madrigais,
Idílios e pastorais,
No gênero são simpáticas

Não hinos, cânticos, salmos.
Que induzem entusiasmos
Por serem, em si, emblemáticos.
As odes e os madrigais
Idílios e pastorais
No gênero, são simpáticos.

Mas há cantos de tristeza,
De pesar, melancolia,
Que chamamos de elegia,
Na ternura e singeleza.
A epigrama é bem satírica.
Irônico, mordaz, crítico –.
Suscita indelicadeza

EXERCÍCIOS DE HAICAIS

“Cidade Jardim”,
Tantas árvores enfermas,
Reféns de cupim.

Poluído canal,
Com suas margens verdejantes,
Contraste ambiental.

Rio Jaguaribe,
Criminosa poluição,
Que ninguém inibe.

Clareiras na “Mata
“De Buraquinho”, sinais.
De ação vil, nefasta.

Chuva torrencial,
Alegria no Sertão.
Caos na capital.

Praias poluídas
Por afluências de esgotos.
Não são proibidas?

Bosque de palmeiras,
Canal de águas poluídas,
Beleza e sujeiras.

Que desolação,
Com a seca devastadora
No árido sertão.

Horas vespertinas.
Passarinhos se refrescam
Nas azuis piscinas

Ágil Beija-Flor
Que sorve sofregamente
O néctar da flor.

Sopra um vento forte,
E as folhas mortas do outono
Selam a sua sorte.

Bela lua cheia,
Plenilúnio mais brilhante
O astro que é candeia.

A seca é tormenta,
Frustração e desencanto,
Que o Nordeste ostenta.

Solos ressequidos,
Vítimas de fome e sede,
Rebanhos perdidos.

“Areia Vermelha” –
Ora soçobra, ora emerge.
Quando ao sol espelha

No espelho se mira:
Pegadas do tempo.
Apenas suspira...

Olha o Pôr de sol.
Som “Bolero de Ravel”,
Cores do arrebol...

Guerra entre os irmãos
Israel e Ismael,
Filhos de Abraão...

Ó, meu Deus do céu!
Falésias do “Cabo Branco”
Em ruínas, ao léu.

Peixe negocia:
Um boi para as piranhas,
Segue a travessia.

Noite de neblina.
Arrojando-se ao mar,
“Ponta de Campina”.

Farfalhar de folhas,
Odores de muitas flores,
Orvalhadas bolhas.

Felizardos cães,
Invejados por crianças
Sem pais e sem mães

“Preferenciais”:
Demora no atendimento,
Espera demais.

Que desolação:
Fumante compulsivo,
Vida de servidão...

Guerra Palestina,
Israel contra Ismael,
Que carnificina!

“Praça Independência”,
Logradouro restaurado,
Centro de vivência.

“Estação Ciência”,
Majestosa espaçonave,
Templo de sapiência.

Chuva torrencial,
Alegria no Sertão.
Caos na capital.

Noite de neblina.
Arrojando-se ao mar,
“Ponta de Campina”

Na Missa campal
Odor de flores silvestres,
Festa de Natal.

Farfalhar de flores,
Odores de muitas flores,
Orvalhadas bolhas.

Quanta servidão
No fumante compulsivo,
Desolação.

Guerra palestina –
Israel contra Ismael –
Quanta carnificina!

Praias poluídas
Por afluências de esgotos.
Não são proibidas?

Bosque de palmeiras,
Canal de águas poluídas,
Beleza e sujeiras...

Que desolação,
Com a seca devastadora
No árido sertão.

Horas vespertinas.
Passarinhos se refrescam
Nas azuis piscinas

Frágil Beija-Flor
Que sorve sofregamente
O néctar da flor.

Sopra um vento forte,
E as folhas mortas do outono
Selam a sua sorte.

Bela lua cheia,
Plenilúnio mais brilhante
Do astro que é candeia.

A seca é tormenta,
Frustração e desencanto,
Que o Nordeste ostenta.

Solos ressequidos,
Vítimas de fome e sede,
Rebanhos perdidos.

Céu denso e nublado,
Horizonte soçobrado
No mar encrespado

Jardim verdejando,
E bandos de borboletas
As flores cortejando...

Passeios de ultraleve,
Aventura temerária,
Viva quem se atreve.

Olha o Pôr de sol
Com “Bolero de Ravel”,
Cores do arrebol...

Garças voejando,
Voos céleres e rasantes.
De manhã pescando.

Hoje não orei,
Mas dei-me a meditar.
Refletir e rezar...

Meu Deus e Senhor,
Afugenta de minha alma
Todo ódio e rancor.

Sonhos que me assaltam,
Pesadelos pavorosos
Que só me maltratam.

Oitenta e novos anos,
Reflexões sobre a morte
Incluir nos planos.

Corpo biodegradável –
Fatalidade orgânica –
Mas alma saudável.

Sim à ortotanásia,
Rejeição à distanásia,
Não à eutanásia.

Guerra – Palestina,
Israel contra Ismael,
Que carnificina!

“Praça Independência”,
Desprezo, abandono,
Ruína, decadência...

TROVAS DO AUTOR

Beleza há no arrebol
que enrubesce o entardecer
e confere ao pôr do sol
cenário de embevecer.

Nossa vida é uma viagem
rumo à eterna dimensão,
e o passaporte, a passagem.
é o amor no coração.

A vida sem esperança
é um fardo insuportável,
é procela sem bonança,
jornada inútil, execrável.

Muitos bens materiais
sofrem com a maresia.
nossa alma se deprecia
com ódios que são letais.

Viva a vida sem atritos,
em paz, com muita alegria,
resolvendo seus conflitos,
priorizando a harmonia.

Bem temerária é a atitude
da pessoa negligente
que só cuida da saúde
quando se encontra doente.

Um poeta pode ter
cultura ou erudição,
mas, para poeta ser,
vale muito a intuição.

Ano velho, ano novo,
convenções do calendário,
ingênuas ilusões do povo
no seu viver temporário.

Órfão de pai não seremos,
nem viveremos ao léu,
pois Divino Pai teremos
velando por nós, no céu.

Toda mulher tem feitiços,
Encantos e sedução,
Que nos deixam submissos
Em nossa alma e coração.

Neste sacrossanto dia
celebra a Igreja querida
Cristo, que é o “Pão da Vida”,
Presente na Eucaristia.

Qualquer um deficiente
Espera, muito, sentado.
em banco ineficiente,
Só um caixa é reservado.

Um bilhete eu te mandei,
dentro de um buquê de flores.
Na mensagem eu externei
juras de ternos amores.

Jamais humilhe o inimigo
ao celebrar a vitória,
o triunfo traz consigo
o efêmero de uma glória.

Os fracassos são vivências
Presentes em nossa história.
Não raro são experiências.
que nos conduzem à vitória

Antigamente, o namoro.
tinha enlevo e tinha encanto,
hoje, a falta de decoro,
causa vergonha e espanto.

Nem sempre merece adeus
a partida de um alguém,
pois os sentimentos seus
são de desprezo ou desdém.

A genuína alegria
gratifica a vida humana,
mas a fugaz euforia
é emoção que nos engana.

As festas dos carnavais
divertem a população,
quando não são festivais.
de luxúria em ostentação.

Uma dor há que perdura,
Devastando o coração.
Esta dor jamais se cura –
– é o sofrer da traição.

Ela falava, gritando,
Ao um privado da visão.
– Pode falar conversando,
Sou cego, mas, surdo, não!

Ao um doido, alguém, com dolo,
Pergunta, como quem brinca:
– Conhece “Manoel te atolo”?
–Não. Conheço o João te “en” finca...

“Mais barato, impossível” –.
Faixa no “Armazém do Norte”.
Mais boato, não é possível.
Leu o esposo pra consorte...

O bodegueiro Lourenço,
“Afobado” e rabugento
Ficava irritado e tenso
No estabelecimento.

– Deixem de me “aperrear”! –
Vociferava irritado.
Não posso mais despachar,
Vão comprar noutro mercado!

Abrindo e fechando os braços
Sem mãos, ele me aplaudia.
Recebeu os meus abraços,
De gratidão que eu sentia.

Para alguém que perguntar,
a resposta é uma só:
forró, é bom explicar,
provém de forrobodó.

O forró é um dança
agitada e divertida,
é “arrasta-pé” que não cansa,
ginga sensual e atrevida.

Rebolando no forró,
cadenciado remelexo,
das mágoas que causam dó,
durante a dança, eu me esqueço.

O forró tradicional
é o chamado “pé de serra”.
o “de plástico” é legal,
mas é alheio à nossa terra.

Forró tem que ter sanfona,
triângulo e zabumbeiro.
sem isso, é ritmo cafona,
um reles “forró fuleiro”.

O namoro é um “esporte”
para o qual não há apuros.
Se a energia sofre corte,
proveito tira de escuros...

O namoro se inicia
com uma troca de olhar
que revela simpatia,
primeira emoção do amar.

Um recanto eu reservei,
no altar de meu coração,
e, em nicho, entronizei.
Tua imagem pra adoração.

No meu rincão vou erguer
Um recanto aconchegante,
Só para te receber
Como apaixonado amante.

O médico se inteirou
Das misturas do Lacerda.
– Um grau, apenas, faltou...
–Pra morrer? – Pra comer merda...

Com ironia, ao doutor,
Ele dirigiu-se assim:
Nunca te fiz um favor,
– Por que tens raiva de mim?

Dos sapatos se livrou,
Calçou a cômoda chinela.
Foi aí que o BIU chegou:
– Fedor de couro de sela...?

“Mandingas” tinha, de sobra,
Grande fama mereceu:
Dizem que enguiçou uma cobra
E a que lhe mordeu e morreu...

– Garanto que seu “cobreiro”
Não vai mudar de local.
E o doente, ao curandeiro:
– Jamais foi bilateral

Flanelinhas nos abordam
e deles temos receios,
aborrecem e incomodam,
Locam tempo e espaço alheios

Com os pés ele pintava
E das gravuras vivia.
E em sua arte sublimava
Das mãos, a grave atrofia.

Use sempre um bom sorriso
De alegria e simpatia.
Ele, às vezes, é preciso –.
É a sorrisoterapia.

Dois pobres deficientes,
(Ambos com mãos decepadas):
Coceiras anais ardentes
Em postes eram aplacadas.

Anoto, no calendário,
As sessões da Academia.
Que é sagrado santuário
De cultura e poesia.

O tempo, embora, invisível,
Deixa visíveis sinais.
Implacável e irreversível.
Mostra que somos mortais.

Arrastou sua cadeira
Pra abafar o som do flato.
Nessa manobra cabreira,
Se esqueceu do meu olfato..

Sem coragem de enfrentar
Trabalho mais oneroso.
Para-brisas vêm limpar –
Ofício de preguiçoso.

Um cego, que em “Braille” leu,
E o Evangelho proclamou,
Na mensagem e na homilia
Tocou-me e me edificou.

Aplaudiu-me com seus braços,
ambas as mãos decepadas.
Agradei com abraços,
estreitos e emocionados.

Sorria, sempre, pra vida,
Que, às vezes, tem cara feia,
Mesmo à pessoa abatida
Faz bem cara boa alheia.

Eis uma vermelha rosa,
E mais quatro áureas linhas:
São os símbolos da trova,
Das mais caras paixões minhas.

– Não urine sobre a cova
Do esposo, isso é demais.
– Coveiro, eu aqui dou prova.
Do órgão onde o sinto mais...

Inspirados nos patronos
Desta egrégia Academia,
Cultores, aqui, todos somos,
Da beleza da poesia

Há vínculos de união
Dos membros da Academia,
É a fraterna comunhão
Que nos une à poesia.

O flato silencioso
Não raro é mais fedorento
O traque, que é mais ruidoso,
Só no som é mais nojento...

NORMAS SOBRE TROVAS, EM TROVAS

A trova é um micropoema
composto de quatro linhas,
que se assemelha ao sistema
adotado nas quadrinhas.

É composição poética,
literária ou popular,
que deve ter rima e métrica
e conteúdo a expressar.

Quadra não tem compromisso
com os rigores da trova,
seu verso não é submisso
às normas que a trova aprova.

Sete sílabas poéticas
toda trova deve ter –
assim, fica mais estética,
e ela o faz por merecer.

É a “redondilha maior”,
muito fácil de fazer –
não “redondilha menor” –
quintilha não pode ser.

O título é dispensável
na elaboração da trova,
e adotá-lo é inaceitável,
a boa norma o reprova.

Se toda trova é uma quadra,
nem toda quadra é uma trova,
a não ser quando enquadra
nas normas que a trova aprova.

No início, o primeiro verso,
será grafado em maiúsculo.
As demais linhas, ao inverso,
serão feitas em minúsculo.

Exceto com nomes próprios,
ou se houver pontuação,
maiúsculos são impróprios,
na breve composição.

Entre si devem rimar
os quatro versos da trova,
Como estou a demonstrar –
pois, do que falo, dou prova.

As linhas exigem métrica,
ou seja, versos medidos.
Da cadência nasce à estética
que gratifica os sentidos.

As rimas são consoantes
(coincidência em seus sons) –
que não se adotem as toantes –
sem identidade de tons.

Mesmo sendo bem concisa,
toda trova é independente,
e nela você precisa
dizer o que pensa e sente.

Existem as trovas líricas,
bem assim as humorísticas,
(que são chamadas satíricas),
e outras ditas filosóficas.

A trova tem elegância,
tem nobreza e fidalguia.
e exala, no ar, fragrância.
E encanto de poesia.

Bem feliz é o trovador,
que em acordes de violão,
canta o amor ou tange a dor,
Nos transes da solidão.

A trova tem elegância,
tem nobreza, fidalguia,
e sempre exala fragrância,
aroma de poesia.

Bem feliz é o trovador
Que em acordes de violão,
Canta o amor ou plange a dor,
Nos transes de solidão.

PARTE VI
ARTIGOS MÉDICOS

ASSISTÊNCIA MÉDICA HUMANÍSTICA

Os graves problemas de saúde pública com que ora nos defrontamos, em todos os níveis de governo e, também, a insatisfatória assistência médica prestada sob a égide dos planos de saúde, bem como, a deterioração crescente que vem ocorrendo na relação médico-paciente, convidam-nos a uma reflexão sobre a atualidade e sabedoria de um dos mais célebres aforismos de Hipócrates, “o Pai da Medicina Ocidental” (460-370 a.C): (o grifo é nosso).

“A vida é curta, a arte difícil, e longo tempo é necessário empregar-se na sua aprendizagem; a oportunidade é fugidia; a experiência, cheia de encruzilhadas, e o julgamento trabalhoso de formular. Diante de problemas tão árduos e situações perigosas, o médico deve ser modesto e ter a íntima convicção de que não são só seus cuidados os que podem fazer voltar a saúde perdida, porque a experiência mostra como, muitas vezes, as enfermidades se curam por si mesmas”.

Esses preceitos constituem-se, em primeiro lugar, nos melhores antídotos para eventuais tentações de vanglória e autossuficiência, felizmente pouco frequentes, que possam seduzir alguns médicos quanto a êxitos logrados nos cuidados ou tratamentos dispensados aos pacientes, deslembados de que esses sucessos resultam de um conjunto de variáveis que incluem, principalmente, o desvelo solidário da família, as condições imunitárias próprias de cada doente e, nos casos de hospitalizações, o

empenho dedicado de uma equipe de saúde que com ele trabalha e interage. “Vaidade das vaidades. Tudo é vaidade” (Ecle 1,2). Os ensinamentos do venerável escultor bem que deveriam merecer uma maior observância, não só dos seus discípulos, mas, também, dos estudantes de medicina, que deveriam interiorizá-las durante sua formação acadêmica.

No que concerne à assistência médica dispensada à população pobre ou de classe media inferior, é importante que possamos ouvir seus dolentes clamores em relação à penosa realidade dos seus baixos padrões, que decorrem de graves carências e deficiências de recursos materiais e humanos e de uma assistência humanista. Notórias e aflitivas são as queixas dos pacientes do “SUS”, seja em relação ao acesso a consultas ou na liberação de exames de diagnósticos, e ainda quanto à exiguidade do tempo de seus atendimentos, durante os quais, além de não serem suficientemente escutados em suas queixas, nem sempre são examinados fisicamente, ou o são minimamente. Ainda assim, recebem requisições de exames complementares que, por definição, têm por finalidade confirmar, ou não, informações que possam ter sido colhidas em sua história clínica e nos exames físicos. Assim ocorre, igualmente, com os clientes de convênios que também enfrentam dificuldades para marcação de consultas e, quando as conseguem, ficam insatisfeitos com sua reduzida duração e com a omissão de um exame corporal esperado e devido.

Alegam os médicos, e com sobejas razões, que por pressão de demanda, e em que pesem os salários injustos, são obrigados a atender, durante sua jornada de quatro

horas no serviço público, entre vinte e vinte cinco clientes, com uma média de dez ou doze minutos para cada um. Cabe a eles lutar pela melhoria da qualidade dos atendimentos, que inclui entre outros requisitos, a redução razoável do contingente de consultados. Por outro lado, na opinião de alguns, haveria, fundadas suspeitas de censuráveis motivações de cunho mercantilista para as omissões apontadas. Que, ao menos, sejam examinados os segmentos objeto dos sintomas relatados pelos doentes. É de se frisar, para dizer o óbvio, que nenhuma alegada experiência clínica ou erudita formação acadêmica poderá justificar a omissão de escutar os doentes e de submetê-los a exame físico adequado. Por outro lado, é de ressaltar, que jamais poderá faltar-lhes, na situação de vulnerabilidade em que procuram o médico, tratamento respeitoso, condigno e autenticamente humanista. Sobre ser relevante e gratificante, esse procedimento já representa, por si só, um bálsamo para suas aflições e sofrimentos.

DOENÇAS DE VEICULAÇÃO HÍDRICA EM CRIANÇAS DE UM A CINCO ANOS

Não bastassem as “Doenças Tropicais”, em relação a algumas das quais as condições de calor e umidade dos trópicos favorecem a proliferação dos vetores alados que lhes dão causam – febre amarela, malária, dengue, zica vírus, chicungunya e filariose linfática, entre outras, – os países mais pobres dos continentes asiático, africano e latino-americano são assolados pelas “Doenças de veiculação hídrica”, diretamente relacionadas à inexistência ou à precariedade de saneamento básico, que compreende abastecimento d’água, esgotamento sanitário, drenagem de águas pluviais e destino adequado de dejetos sólidos. Os estados do Norte e Nordeste do Brasil, inclusive a Paraíba, defrontam-se com epidemias periódicas dessas infecções, sempre negligenciadas pelos poderes públicos, há décadas. Como as mais prevalentes, destacamos: a) Diarreias infecciosas com desidratações e desequilíbrios hidrossalinos e que, não raro, demandam hospitalizações e resultam em altos índices de mortalidade infantil, nas faixas de um a cinco anos; b) enteroparasitoses por helmintos (âscares, ancilóstomos, tricocéfalos, tênias, etc.) e protozoários (amebíase e giardíase), além esquistossomose; c) febre tifóide, causada pela *Samonella thyphi*, e que cursa com dores no corpo, prostração e hipertermia; d) cólera (vibrião colérico), evidenciada por gastroenterites com diarreias e vômitos que levam à desidratação e à espoliação hidroeletrolítica; e) leptospirose (bactéria leptospira),

contraída por águas de enchentes contaminadas por urina de ratos, e com expressão clínica por dores de cabeça e no corpo, febre alta, vômitos e diarreia, e f) Hepatites “A”, manifestadas por estados febris, prostrações e icterícias, que revelam comprometimentos hepáticos, além de outros sintomas, dependendo da gravidade.

Aproximadamente, 80% dos centros urbanos do nosso Estado dispõem de água tratada. Porém, nas zonas periféricas dos centros urbanos, e nas áreas rurais, os suprimentos provenientes de poços, mananciais ou cisternas se ressentem de controles biológicos e físico-químicos adequados. Já o esgotamento sanitário alcança, apenas, 40% dos nossos municípios e, em muitos subúrbios das cidades, e nos sítios os moradores utilizam-se de fossas sépticas. Na sua falta, as excretas são depositadas na superfície do solo, contaminando mananciais nos meses chuvosos. Sabe-se que, em algumas sedes municipais, beneficiadas com a transposição das águas do Rio São Francisco, inexistem estruturas de saneamento ambiental, de que resulta um elevado risco de contaminação dos rios, açudes e barragens por microorganismos patogênicos, além de sua poluição por agrotóxicos e metais pesados.

Conclui-se que o saneamento, na sua abrangência, é essencial para a boa qualidade de vida e para a saúde das populações, tal como sua privação ou a insuficiência inviabiliza o controle e a erradicação de muitas enfermidades evitáveis, cuja prevenção é sempre menos onerosa, em termos de dispêndios financeiros, do que a deficiente assistência ambulatorial e hospitalar prestadas aos já portadores de doenças.

HEBIATRIA, MEDICINA DA ADOLESCÊNCIA.

Deparei-me, recentemente, com um poema longo de minha autoria publicado, há alguns anos, em um dos números do “Jornal da Unimed”, desta capital, intitulado “A Crise Normal da Adolescência”. Como pediatra, achei por bem voltar ao assunto, tendo em vista a sua relevância e atualidade.

Até 1950, incluía-se no âmbito das atribuições do pediatra a assistência integral aos adolescentes, para a qual contava ele com a colaboração, principalmente, dos especialistas em ginecologia, urologia, endocrinologia e do psicólogo. A partir de então, começou a surgir, sobretudo nos EEUU e na Europa, a Hebiatria – do grego Hebe, deusa grega da juventude, filha de Zeus e de Hera, mais o posposto “Iatra”, que se traduz por médico – conceituada como subespecialidade da pediatria, à qual caberia de maneira abrangente, os encargos de acompanhamento do processo evolutivo dessa quadra da vida e o tratamento das questões de saúde que lhe são peculiares. No Brasil, segundo o Dr. Maurício de Souza Lima, professor da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e hebiatra do “Hospital Sírio-Libanês”, o exercício da medicina da adolescência teve início em 1974, no “Hospital das Clínicas da FM da USP”, mas, só a partir de 1998, é que a “Sociedade Brasileira de Pediatria” a reconheceu e regulamentou.

Para a “Organização Mundial de Saúde”, a adolescência situa-se entre os dez e os vinte anos. A formação do hebiatra demanda do médico dois anos de formação na

área de pediatria e mais dois na de psicologia do adolescente.

Os cuidados médicos de que necessitam os adolescentes dizem respeito, entre outros procedimentos, às seguintes questões de saúde: imunizações (atualização, reforço, novas vacinas); monitoramento pôndero-estatural; desvios do crescimento normal (retardos, nanismo e gigantismo); carências nutricionais (anemia e avitaminoses); magreza ou obesidade; prática adequada de exercícios físicos; problemas de visão, de audição e de fala; déficit intelectual e de atenção; retardamento no surgimento dos caracteres sexuais secundários (menstruação e desenvolvimento das mamas nas meninas; do pênis e testículos nos jovens); início e desvios da sexualidade; doenças sexualmente transmissíveis; tabagismo, alcoolismo e consumo de drogas ilícitas; oscilações do humor; neuroses e distúrbios de comportamento; agravos psicológicos, doenças mentais (esquizofrenia) e tendências suicidas.

A adolescência é a quadra dos arroubos românticos; dos sonhos, devaneios e fantasias; de aventuras, não raro temerárias; dos idealismos, da autoafirmação e da busca da formação da personalidade e da identidade como adulto saudável. Nessa fase os nossos jovens correm sérios riscos de manipulação por idolatrias, radicalismos ideológicos, religiosos e políticos e, não raro, são alvos de sedução para o mundo das drogas e do crime organizado. Nessa faixa etária, – torna-se imprescindível o amparo da família – de quem se espera integral assistência efetiva e afetiva, firmeza, compreensão, prudência e sabedoria – e do Hebiatra que, mercê dos conhecimentos técnicos e de

uma assistência humanística e ética, deverá cuidar desses pacientes, propiciando-lhe prevenção de agravos e tratando de todas as patologias de que possam padecer, visando ao seu desenvolvimento equilibrado, integral e saudável.

OS POMBOS (AS) E OS RISCOS PARA A SAÚDE HUMANA

Os pombos (as) são aves simpáticas que inspiram carinho e proteção. Povos há que os têm como seres sagrados. A Bíblia registra o retorno de uma pomba à “Arca de Noé”, portando no bico um ramo de oliveira, O Dilúvio cessara e a paz fora restabelecida entre o Criador e os homens (Gn 8, 10-12). Uma alva pomba simbolizando o Espírito Santo pousou sobre Jesus quando de Seu batismo nas águas do Rio Jordão (Jo 1, 32). O poeta Raimundo Correia dedicou um soneto às revoadas dos pombos de ida e volta aos pombais, pontuando que, bem ao contrário, os sonhos da juventude que partiram, jamais retornarão aos nossos corações.

Em que pese a fama de que desfrutam, os pombos (as) que vivem nas praças e logradouros de todas as cidades do mundo, em busca de água e de alimentos podem transmitir doenças, seja entre si ou para os seres humanos. As bacterianas “ornitoses” (“clamidiose”) e as fúngicas, como as “criptococoses” e “histoplasmoses” são as mais frequentes e predominam em pessoas que mantêm contatos diretos e prolongados com os pássaros, como os trabalhadores de aviários, ou que com eles lidam em cativeiro. As crianças, os idosos e aqueles que se encontram e estado de depressão imunológica, como os portadores de SIDA/AIDS e outras doenças graves são mais suscetíveis à enfermidade. As transmissões às pessoas ocorrem pela inalação de poeira contaminada com fezes que impregna

as plumagens dos animais doentes; aspiração de esporos (células reprodutoras de fungos); por secreções respiratórias eliminadas pelas aves doentes ou que sejam portadores sadios dos germes e, também, pelo contato boca/boca. O contágio de um para outro indivíduo através de perdigotos é infrequente. O quadro sintomático, leve ou severo, inclui febre, dor de cabeça, calafrios, prostração; descargas nasais, inclusive sangramento; acessos de tosse seca e inapetência e, dependendo da patologia, crescimento do baço (ornitoses) e pneumonias atípicas (ornitose e infecções por fungos), além de meningites. A prevenção inclui controle da proliferação dos animais; vedação de vãos entre paredes, forros e telhados; uso de telas em janelas e caixas de condicionadores de ar; acondicionamento de lixo; higiene dos aviários; desinfecção de dejetos, antes de varrê-los; uso de luvas e máscaras de proteção, entre outras. As doenças podem ser tratadas com o uso de antibióticos. Esqueçam o trecho da música do cantor José Geraldo em que ele fica a dar milho aos pombos.

SÍFILIS CONGÊNITA

Na condição de pediatra – antes de focalizar a sífilis congênita, objeto de especial interesse da especialidade, assim como da obstetrícia que acompanha a mulher durante o ciclo grávido-puerperal – tenho como indispensável a prévia elaboração de uma síntese sobre a sífilis como doença sistêmica grave e, como tal, objeto da maior preocupação, também, dos profissionais que atuam na rede de atenção básica de saúde.

Embora possa ser prevenida e curada, a infecção permanece como sério problema de saúde pública, segundo a OMS. Sua incidência aumenta, assustadoramente, a cada ano, em nível mundial e em muitas regiões do nosso país. Segundo o Ministério da Saúde, suas taxas de notificações entre 2010/2016 elevaram-se de 2.0 casos por 100 mil habitantes para 42.5. Transmitida, preponderantemente, por relações sexuais desprotegidas, é causado pela bactéria *Treponema Pallidum*, e pode ser recente—até um ano da data de contágio, e tardia, depois desse período. Classifica-se como: a) primária (úlceras ou cancro de inoculação no local da infecção, que surge, em média, três semanas após o contágio, e vem acompanhada de enfartamento ganglionar regional); b) secundária (erupções na pele e nas mucosas, também com reação ganglionar); c) latente (recente ou tardia), quando não há sintomas ou sinais, e d) terciária (lesões viscerais predominantes em órgãos dos sistemas cardiocirculatório e nervoso central, entre outros. O diagnóstico é feito através do teste rápido

(TR), disponível nos serviços de saúde do SUS. Se positivo, ele deverá ser confirmado por exame sorológico (VDRL) e, conforme o caso, por outros de maior sensibilidade. Exames de imagem podem revelar lesões nos ossos longos dos membros superiores e inferiores. Em casos específicos, poderá haver indicação de exame do líquido espinhal para diagnóstico de comprometimento do sistema nervoso central.

Sífilis congênita a o que acomete o conceito em sua vida uterina, e cuja transmissão é feita da gestante infectada – não tratada ou inadequadamente tratada – por via transplacentária (sanguínea). O período de detecção da SC compreende o pré-natal, o parto e o pós-parto. Segundo publicação de 2017, da Secretaria de Vigilância em Saúde do MS, de 1998 a junho de 2017, foram notificados 159.890 casos de sífilis congênita do Brasil em menores de um ano de idade, dos quais, 70.558 (44,1%) eram residentes na Região Sudeste; 49.585 (32,0) no Norte do país; 17.257 (10,8%) no Sul; 13.625 (8,5) no Nordeste e 8.865 (5,5%) no Centro-Oeste. Assim, as taxas da sífilis em gestantes e congênita aumentaram cerca de três vezes nesse período, passando de 2,4 para 6,4 e de 3,5 para 12,4 casos por 100 mil nascidos vivos, respectivamente. O contágio poderá acontecer em qualquer fase gestacional ou estágio clínico da doença materna. Há, também, a possibilidade de contaminação da criança quando ela passa pelo canal do parto, nos casos em que haja lesões genitais maternas. No aleitamento, só ocorrerá se houver lesão mamária por sífilis. É portador de sífilis congênita todo recém-nascido, natimorto ou aborto de mulher com sífilis não tratada ou medicada inadequadamente.

No RN de mãe sífilítica, a infecção congênita evolui em dois estágios – recente, diagnosticada até dois anos de vida e assintomática, e tardia, após esse período, com sintomatologia evidente, São sequelas da sífilis congênita – que ocorrerão em 40% dos casos de mães não submetidas a tratamento completo – o aborto espontâneo; o natimorto, a morte peri-natal e recém-nascidos sobreviventes com deficiências visuais, auditivas e mentais. O diagnóstico é feito através da história e do exame clínico dos pacientes, complementado por exames laboratoriais e de imagem, O controle vertical da infecção demanda a pesquisa ativa de gestantes para exame pré-natal, e de seus parceiros sexuais, bem como o uso de camisinha, masculina e feminina.

TOXOPLASMOSE E MALFORMAÇÕES FETAIS

A toxoplasmose é uma doença que merece especial atenção, sobretudo dos obstetras e dos pediatras, porquanto, ao acometer gestantes, estas podem transmiti-la ao feto, que poderá vir a sofrer graves e irreversíveis sequelas, inclusive abortamento e morte. Sua prevalência é universal e depende de fatores socioeconômicos, culturais e climáticos. Metade da população de todos os países, mesmo desenvolvidos, apresenta anticorpos contra o parasita, sinal de infecção atual ou pretérita, ainda que assintomática.

Na forma congênita (transmissão da grávida para o feto) ou adquirida, é causada pelo protozoário “toxoplasma gondii”. A contaminação humana ocorre pela ingestão de água e vegetais contaminados (verduras, legumes e frutas) por oocistos (ovos) expelidos nas fezes de gatos e outros felinos, ou pelo consumo de carnes cruas ou malcozidas (músculos e vísceras) de animais infectados pelo parasita (suínos, caprinos, ovinos, bovinos, aves e espécies silvestres). Os gatos são hospedeiros definitivos do toxoplasma, e como tais, perpetuadores da infecção, pois é em seu organismo que ocorre a reprodução sexuada (e assexuada) do parasita. Eles se infectam com cistos presentes nas carnes dos animais que comem, principalmente ratos, pássaros e outras presas. A enfermidade não é adquirida por contato interpessoal, embora possa ser contraída por transfusão de sangue ou por transplante de órgão de pacientes infectadas.

Em 80% dos casos, a moléstia é assintomática ou cursa com sintomas brandos na fase aguda, quando atinge pacientes dotados de boa imunidade. O quadro clínico manifesta-se por febre, dores de cabeça e musculares (mialgias), mancha avermelhadas na pele e linfadenopatia indolor, generalizada (“ínguas”). No entanto, se surgir durante a gravidez (o que ocorre em 0,5% das gestações), ela pode contaminar o feto, causando abortamento e, em terço dos casos, gerando malformações do sistema nervoso central (hidrocefalia e microcefalia, calcificações intracranianas); retardos mentais, inflamações da retina (coriorretinites) e encefalite. A incidência anterior à gestação não oferece maiores riscos, mesmo que existam cistos no organismo. Nos casos de transplante de órgãos, com posterior uso de medicamentos depressores da imunidade, das doenças autoimunes, ou de “AIDS”, as formas latentes da parasitose poderão reativar-se, a partir dessas formações, dando origem a pneumonia, meningoencefalite, encefalite e miocardite, com possível desfecho letal.

Seu diagnóstico obedece a critérios clínicos e laboratoriais (sorologia para a detecção de anticorpos específicos contra o parasita). Entre as medidas preventivas recomendadas para evitar a toxoplasmose, destacamos as seguintes: evitar contato com fezes de gatos; tomar água tratada; não ingerir carne crua ou malcozida; usar luvas no manuseio de carnes (com cuidado para não levar a mão à boca); lavar as mãos com água, sabão e álcool a 70%, após lavar as caixas dos gatos forradas com areia; alimentar os felinos com ração dar-lhes água limpa, e não

lhes permitir caçar animais ou ingerir carne crua ou malpassada.

O tratamento, recomendado, particularmente, para gestantes e portadores de baixa imunidade, deverá seguir critérios médicos judiciosos e rigorosos.

VACINAS IMUNIZANTES E NOTÍCIAS FALSAS

Imaginem as ruborizantes e indignadas reações, se vivos fossem, dos grandes cientistas e médicos inventores das vacinas comprovadamente eficazes, de que hoje dispomos, e que são usadas com êxito em todos os continentes – entre eles, Louis Pasteur (antirrábica); Edward Jenner (antivariólica); Jonas Salk e Albert Sabin (antipoliomielite)) – em relação à atual proliferação de notícias falsas, veiculadas sobretudo, nas digitais, quanto a sequelas que poderiam advir de alguns produtos biológicos, tais como os que conferem imunidade contra o sarampo, a rubéola e a caxumba, com os quais estaria relacionado o espectro do autismo, segundo estudos divulgados em 1998, teoria essa que foi posteriormente desmentida pela própria revista que a publicou. Também não é veraz a informação de que a vacina combinada contra difteria, tétano e coqueluche possa ser causa da síndrome de morte súbita infantil. Em relação a esta, o que pode ocorrer é que as imunizações tenham sido feitas em momento no qual os bebês sofriam dessa patologia, isto é, as mortes pela síndrome são coincidentes à vacinação e teriam ocorrido mesmo se nenhuma vacina houvesse sido aplicada. Infelizmente, remanescem, até hoje, interpretações equivocadas sobre aquela malfadada divulgação, inverdades essas que continuam a ludibriar os incautos ou a atender a propósitos inconfessáveis de alguns. A maioria das reações pós-vacinais é pequena e temporária e não vai além de dor localizada e febre moderada, e as doses

aplicadas não trazem quaisquer danos às crianças. Sobre serem bastante seguras, as imunizações são absolutamente necessárias, sem negligenciar, é claro, as medidas de higiene e o suprimento domiciliar de saneamento básico.

Precisamos nos contrapor, vigorosamente, a esse noticiário tendencioso que já causou significativas abstenções às campanhas de vacinação, bem como o ressurgimento de epidemias de doenças infecciosas evitáveis que já haviam sido erradicadas do nosso país. As vacinas são gratuitas e estão disponíveis em todas as Unidades Básicas de Saúde do país. Por outro lado, o Governo deve voltar a exigir que as matrículas em creches e no ensino fundamental só sejam concedidas às crianças vacinadas, em conformidade as diretrizes estabelecidas pelo Ministério da Saúde.

QUALIDADE DE VIDA NA LONGEVIDADE

Permito-me abordar, ainda que sucintamente, o tema da qualidade de vida dos que alcançaram a “idade venerável”, e tornam bem mais vulneráveis a doenças cardíacas; neuromusculares, artroses e neoplasias malignas, entre outras. Sem dúvida, os cuidados necessários à obtenção de uma boa saúde na senescência (envelhecimento fisiológico ou natural), ou na senilidade (com doenças), devem preceder a concepção, quando já há indicação de consultas e exames pré-nupciais que possam excluir patologias que possam ameaçar a vida do concepto, como sífilis, toxoplasmose, rubéola e chicungunya, suscetíveis de causar malformações congênitas; doenças sexualmente transmissíveis, como a AIDS, e, na mulher sexualmente ativa, como no homem, pesquisa de “HPV”, causador do CA de colo uterino e de pênis. Bateria mais abrangente de exames deverá ser realizada no pré-natal, oportunidade em que a gestante deverá receber, também, vacinas específicas. No parto e no pós-parto, mães e crianças deverão receber assistência médica integral. O recém-nascido deve ser avaliado logo ao nascer, amamentado por, no mínimo, seis meses (ideal dois anos). Antes da alta hospitalar, ele fará o “teste do pezinho”, que pode revelar ou excluir a presença fatores causadores de condições graves que necessitam de urgente tratamento, e ser vacinado contra a tuberculose. Na infância e na juventude, são indicadas vacinas contra infecções, inclusive, para os jovens de ambos os sexos, a que previne contra o

vírus da HPV. Depois dos sessenta anos, todos devem ser imunizados contra infecções respiratórias e meningite. Em todas as idades, a alimentação deverá ser de boa qualidade e moderada nos volumes, com restrições, conforme o caso, de sódio (HA) açúcares (diabéticos) e de gorduras que elevem o colesterol. Fundamentais são os controles da PA arterial, do diabetes e da obesidade; abstenção ou limitação do uso abusivo de drogas lícitas, afugentado as ilícitas. Máxima vigilância na prevenção de quedas e acidentes domésticos e dos que decorram da violência urbana e do trânsito. A prática de exercícios físicos regulares é sempre salutar. Revisões periódicas de saúde com especialistas da medicina nas diversas áreas configuram-se mandatórias. Tudo isso conduzirá a uma velhice autônoma e independente, em benefício do desempenho das normais atividades cotidianas – locomover-se, banhar-se, vestir-se, etc., ou as instrumentais como dirigir, usar computadores ou telefones, por exemplo, ou, quem sabe, cultivar habilidades e talentos em relação às várias expressões da divina arte.

DISTÚRBIOS DO SONO – INSÔNIAS

Nenhum médico – em particular o profissional que trabalha na atenção primária – poderá manter-se alheio aos problemas relacionados aos distúrbios de sono, entre eles, as insônias, sonolências excessivas, sonambulismos, pesadelos e síndrome de pernas inquietas, entre outros – com vistas ao diagnóstico correto e manejo adequado, quando transitórios, ou para o encaminhamento dos casos crônicos aos especialistas, na dependência de suas causas externas ou internas. O tema me merece particular interesse, seja pela minha condição de octogenário portador da “apneia do sono”, como ex-médico do “PSF”, por quase cinco anos, e com especialização em medicina do trabalho. Estudos de ocorrências de insônia em pacientes atendidos em atenção básica e na população em geral demonstram uma prevalência média de cerca de 30 a 40%, sendo que, entre 10 a 15% dos casos, o transtorno é avaliado como grave. Neste exíguo espaço, abordarei, apenas, as insônias, destacando que existe a forma aguda ou transitória, com duração de três a quatro semanas, e a crônica, que se prolonga por meses ou anos. O diagnóstico começa por uma boa história clínica dos pacientes, com indagações sobre hábitos alusivos à quantidade e qualidade do sono, uso regular de substâncias psicoativas lícitas (álcool, tabaco, café, chás, etc.), e ilícitas (cocaína, crack e drogas recreativas), e com realização de exame físico completo e complementar (polissonografia, quando indicada).

As insônias podem ser intrínsecas (psicofisiológicas e apneia obstrutiva do sono), ou extrínsecas (higiene

do sono, uso de hipnóticos ou ocorrências de trabalhos em turnos alternados), além outros motivos associados a condições clínicas, psiquiátricas, neurológicas e afetivas). Figuram, também, como importantes causas de insônia as dores relacionadas a artrites agudas, neuropatias (poli-neuropatia diabética), gástricas, anginas, cefaleias, tumores ou lesões metastáticas, entre muitas outras. Quanto às doenças psiquiátricas e neurológicas, destacam-se as depressões, os transtornos obsessivo-compulsivos, demências e Parkinsonismo. O tratamento da insônia crônica demanda assistência médica multiprofissional, envolvendo clínicos, psiquiatras e neurologistas, além de psicólogos.

PARTE VII
HOMENAGENS

AS DEZ PRIMAVERAS DE MARINA (VÔ TIÃO).

Dia de grande emoção,
Alegria e exultação,
Este dezesseis de julho.
Hoje, pelo calendário
É o décimo aniversário,
De Marina, nosso orgulho.

A “pequena” Marininha
Já está muito crescidinha
No corpo e na inteligência.
E, para nós, com certeza,
Ostenta maior beleza
E virtudes de excelência.

Na família é admirada,
Acolhida e muito amada,
Com carinho e com ternura.
E é o centro da pupila
De querida mãe, Priscila,
Que a trata com candura.

É cortejada por nós,
Suas avós e bisavós,
Por tios, primos e amigos,
Seu coração generoso,
Abriga amor ardoroso
E não cultiva inimigos.

Festejos e vibrações
Em todos os corações
Nos dez anos de marina.
A ela, nossos abraços,
Que Deus conduza seus passos
No itinerário da vida.

IVALDO GONÇALVES E SUA VENERÁVEL CLAUSURA

Tugúrio, um refúgio ou clausura
É o nome que ele dá ao Escritório,
Abrigo acolhedor, repositório,
De acervos que revelam sua cultura.
Escritor, ele faz literatura,
Nas obras e artigos que escreveu,
Pelas quais, com justiça, mereceu,
Na APL insigne investidura.

Em nicho na parede entronizada,
A Virgem Senhora da Conceição,
(A Santa a quem dedica devoção),
O abençoa, logo ao pé da escada.
Da jornada da vida palmilhada,
As fotos da antessala são memórias
Das suas pugnas e heróicas vitórias,
Orgulho d' alma bem gratificada.

Convive com o silêncio em harmonia,
Sem sentir, no ambiente, solidão,
Estuda, escreve, e faz reflexão,
Em seu grato labor de cada dia,
Sem deixar de acolher, com alegria,
“Amigos velhos” para conversar,
E mui sonoramente gargalhar,
Achando graça ou fazendo ironia.

Mas no recesso do exíguo recanto,
Por duras provas teve que passar,
Quando não pôde conter ou sopitar
Tépidas lágrimas de amargo pranto,
E houve instantes em que chorou tanto
Para em seu lar bem forte se mostrar,
Buscando sua esposa consolar
De perdas que causaram desencanto.

Se, na Política, muito triunfou,
Nos seus acervos de realizações,
Nela, também, não raro, se frustrou,
Quando sofreu muitas preterições
Nas suas legítimas pretensões
De alçar-se a bem mais altas posições.
No ostracismo em que cedo ficou,
Não guardou mágoas nem desilusões.

Com vista para a praia e para o mar,
E bafejado por brisa marinha –
Seja pela manhã, ou à tardinha–
O cubículo pode se arejar
Pelos ventos que podem refrescar
O venerável e digno ermitão,
Afugentando da alma e coração,
Sentimentos que o possam molestar.

Ambiente de vivência e convivência
Propiciador de grato bem-estar,
A clausura é extensão de seu lar,
Lugar de aconchego e de querência
Com a qual compartilha a existência,
Em seus eventos e recordações,
E, da vida, as múltiplas emoções
Que viveu com grandeza e sapiência.

O Cariri se sente muito honrado
Com esse filho de seu Santo André,
Mas que foi adotado por Sumé,
E em Puxinanã é muito amado.
Ao Curimataú é filiado,
Orgulhoso de haver realizado
Obras de vulto em todo nosso Estado,
Onde se sente, sempre, venerado.

EMOÇÕES DE UM JOVEM SINEIRO

Ao doutor Evaldo Gonçalves de Queiroz ()*

Retornando ao recluso campanário,
Na revoada da imaginação,
Evaldo, hoje já octogenário,
Traz à lembrança uma recordação:

De sua terra, o digno vigário.
Pedi-lhe a generosa doação
De sino para o templo centenário,
Na qual, um dia, foi ele sacristão.

Lembrou os tempos em que foi sineiro,
Desse instrumento, jovem timoneiro,
Tocando o sino da velha matriz.

O justo pleito muito o comoveu,
E, acelerado, o coração bateu –.
Que dobrem os sinos, que ele está feliz!

(*) Caro Evaldo,

Sua crônica me fez lembrar a bela quadra de Antonio Correia:

“Sino, coração da aldeia,/coração, sino da gente,/um a sentir quando
bate,/ outro a bater, quando sente”.

Sobre o assunto, permito-me escrever mais um soneto:

EXALTAÇÃO A JESSIER QUIRINO

Caro Jessier Quirino,
Poeta desembestado
O povo desata a rir
Com esse teu fraseado,
Sobretudo quando escuta
Tua linguagem matuta
Com seu sotaque engaçado.

És um poeta porreta,
Sestroso e desinibido,
Escrachado e debochado
Ousado e muito atrevido.
Encarnas vários atores,
Tu és o rei dos humores,
Um bardo obrado e cuspidor.

És um cabra lerioso,
Cheio de prosopopeia,
Tuas piadas e estórias
Alegram qualquer plateia.
Do quanto tu nos faz rir,
Gargalhar, nos divertir.
Tu não tens a mínima ideia.

Tens um verso pitoresco
E cheio de presepada,
E os “causos” que tu narras
São cheios de palhaçadas
Teu jeito desengonçado,
Balançado e meneado,
Já nos provocam gaitadas.

Um cabra soltou uns flatos
Ao rir com tuas piadas
E atrás da ventosidade
Sentiu uma deslizada...
Ele tentou segurar
Mas já não pôde evitar
O efeito da gargalhada

Falas dos tempos passadas,
Dos quais sentimos saudades,
Dos costumes e dizeres
De nossas comunidades.
Do linguajar curioso,
Interessante e jocoso
Ausente em grandes cidades.

Falas de feijão de corda,
De xerém, de mungunzá,
De cuscuz, batata doce,
De macaxeira ou cará,
De torresmo e “mal-assada”,
De buchada e “panelada”,
De peba, mocó, preá.

Falas de Phimatosan,
Capivarol e Bromil,
Da Pílula do Dr. Ross,
Vendida em todo Brasil,
Arnica e Terebintina,
De Guaraina e Instantina,
Bem melhor do que Doril.

Falas de cáqui e de mescla,
De morim, madapulão,
De chita e de algodãozinho,
De “sinelique” e fustão.
De ternos de diagonal
(Que era um tecido legal)
E “Cueca samba-canção”.

Tens uma verve aguçada
Pendores pra criação,
Memória prodigiosa
E fértil imaginação,
O povo desata a rir
E se urina sem sentir
Com a chistosa encenação.

Feliz é o profissional
Que faz o povo sorrir.
E o riso é o melhor remédio
Que vem do se divertir
Com lorotas e piadas,
Estórias bem humoradas,
Que fazem nossa alma se abrir.

Mira, também, teus poemas.
Como arma contundente
Contra a vil corrupção,
Que envergonha nossa gente.
Políticos que são corruptos
Assaltam nossos tributos
De modo torpe e indecente.

Receba os nossos aplausos,
Por esta apresentação.
Sua renda reverterá
Em favor da ampliação
Da “Igreja de Nazaré”,
Que é templo de nossa fé,
Nossa casa de oração.

Que a nossa Mãe Padroeira
Seja a grande intercessora
Das bênçãos do Filho Amado
De Quem é mediadora.
Ela tem muito poder,
E fazes por merecer
Sua benção protetora

Continue fazendo graça
Nos muitos palcos da vida,
Rir é um santo remédio
Para amenizar ferida.
Seja do corpo. ou da alma
Que, geralmente, se acalma
Quando se encontra aturdida.

PÉRICLES SERAFIM OCTOGENÁRIO

Seu nome homenageia um expoente,
Estadista, tribuno e general.
Democrata e mecenas cultural,
Da Grécia Antiga, líder eminente.

Nosso Péricles é gente da gente,
No Serafim, poeta angelical,
Médico e escritor sentimental,
De um lirismo terno e comovente.

Neste dia de seu aniversário –
Conspícuo e venerando octogenário –,
Nossas vibrantes congratulações.

Homem sereno, nobre ser humano,
Na fé e na esperança ainda faz plano
De viver em deleites de emoções.

“A Filosofia é uma meditação da morte” (Platão).

“Filosofar é aprender a morrer” (Montaigne).

“O homem é um ser para a morte” (Heidgger).

“Morte, pena do pecado original” (Gn 2, 17 e Romanos 5, 12).

*“A morte é comparável ao pôr do sol, que representa, ao mesmo tempo,
o nascer do sol em outro lugar” (Shopenhauer).*

*“Quando eu estou, a morte não está; quando a morte está, eu não esta-
rei” (Epicuro).*

DIA DE FINADOS

Sim, a morte é o destino inexorável,
De toda criatura ou ser vivente,
Sentença biológica inapelável,
À efêmera existência imanente.

O corpo é envoltório descartável
Que se degrada progressivamente,
Cárcere de um espírito inefável,
Que anseia por viver eternamente.

Se, na terra, o destino é morrer,
Esperamos, um dia, merecer
Abrigo, em transcendente dimensão,

Assegurada por Cristo Jesus,
Que no holocausto do lenho da cruz,
Penhor nos deu, na fé, de salvação.

MEMÓRIA DE MARCÍLIO OTÁVIO DO NASCIMENTO

Distante, ainda, da ancianidade,
Como saudável septuagenário,
Partiu Marcílio, após atroz calvário.
Que o fez sofrer com extrema crueldade.

Sabia cultivar boa amizade,
Com os amigos era solidário,
Foi da família, amigo extraordinário,
Pois sempre a amou com imensa intensidade.

Viveu a vida com grande paixão,
Virtudes abrigou no coração,
Que nunca cultivou ódio ou rancor.

Com preces, recomendamos sua alma –.
Que ela repouse na mais doce calma,
No seio sacrossanto do Senhor.

EIS QUE TOMBOU SEU CORAÇÃO VALENTE AO CARO LUCIANO VILAR GONÇALVES

Deitado em seu leito funerário,
Por um lençol de flores recoberto,
(Com apenas o rosto descoberto)
Partiu Luciano, cumprindo seu fadário.

Nas lívidas mãos, detinha um rosário
Com a imagem de Cristo dele perto,
Signo da fé de que JESUS, por certo,
O acompanhava em seu itinerário.

Cedo partiu como cinquentenário,
Mas seu viver foi extraordinário,
Um milagre da médica ciência.

Seu coração sofrido, mas valente,
À enfermidade, há anos, resistente,
Tombou, enfim, por funcional falência.

**RUA POETA DR. MARCOS ANTONIO AYRES –
"BRISAMAR" – JOÃO PESSOA PB**

Brisamar, como recanto aprazível,
Pela brisa do mar é arejado,
E ostenta uma beleza indescritível,
Pela qual todo seu povo é empolgado.

Em placa azul, com nome bem visível,
Marcos Ayres é ali homenageado,
Tributo, no mérito, indiscutível,
A um menestrel por dons agraciado.

Celebrou nossa terra em seus poemas,
Nas paisagens com seus belos cenários,
De sua poesia, gratos temas,

Nesta cidade, ele será lembrado,
E este rincão é um dos santuários,
Como nos corações em que é amado.

FÉ –MARCOS AYRES

Quando a fé se solidifica
Porque existe temor,
O Deus se magnifica,
Mas não existe o amor.

Quando se busca recompensa
Não existe fé, mas negócio
Que a bonança dispensa
E porque Deus não tem sócio.

Crer é um ato de plena confiança,
De destemor ante o perigo
E de uma justificada esperança

Naquele que é sempre amigo
E em qualquer lugar nos alcança
Para dizer: Estou contigo!

FINITUDE – MARCOS AYRES

Quando olho para o infinito,
Vejo a minha finitude
Gozando de um mundo bonito,
Mas pedindo que ele mude.

Quando não vejo o fim do mar
Entendo a minha pequenez
E fico comigo a pensar
Quando chegará a minha vez

De voltar para o infinito,
Que diariamente aprecio,
Mas ainda me deixa aflito,

Não sei se choro ou se rio
Quando me percebo tão finito
Quanto a finitude de um rio.

SERENATA (EUCLIDES VILAR)

Vai alta a noite, bela e enluarada,
Longe uma flauta tristemente chora,
Maviosa voz, por ela acompanhada,
Desperta a gente pelo espaço em fora...

É o trovador que, de alma apaixonada,
A serenata vai levando agora,
Enquanto no seu leito, repousando,
A sua amante escuta a voz sonora.

Toda a cidade escuta e não resiste
Da serenata aquele canto triste,
A maltratar o coração da gente.

A pouco e pouco morre a sinfonia
Com a voz da flauta, porque vem o dia
E a madrugada expira lentamente...

MOCIDADE E VELHICE (EUCLIDES VILAR)

Passa o tempo e com ele a mocidade,
Os momentos felizes de ventura,
Ficando só conosco a crueldade
Da dor que para mim não tem mais cura.

E vou sentido, assim, rude ansiedade.
Foge-me o enlevo, foge-me a ternura.
Se no presente existe a realidade,
Do que passou só temos desventura.

E vai-se a exuberância, a meninice...
Bate-me à porta a pálida velhice,
Talvez em busca de um doce agasalho.

E por que luta o homem com ambição,
Se só lhe cabe, pra consolação,
Uma existência cheia de trabalho?

