

## Opinião

## O voo 197

Prelo-Mar

Carlos Campos



Marta entrou no avião com a ansiedade de sempre. O coração bata de tal maneira que mais parecia querer saltar-lhe do peito, recusando-se a voar naquele monstro. Acontecia-lhe sempre isso no início de cada viagem. Sentou-se e aguardou que alguém viesse dar aquelas instruções que sempre achou ridículas, pois se o avião viesse descontrolado caía para baixo, não havia quem tivesse calma suficiente para seguir aquilo à risca. Apertou o cinto, ouviu o roncamento dos motores e o deslizar suave por sobre a pista. Uma paragem e o arranque para a decolagem. Olhou para fora e viu que o alcatrão das pistas ia ficando cada vez mais longe, o que queria dizer, obviamente, que o aparelho em breve atingiria a zona de conforto para ela, que era exactamente os 11 mil metros de altura e os 900 kms/hora.

Marta com as mãos entrelaçadas, ainda não tinha movido um só músculo, desde que o avião tinha começado a subir. Lá fora as nuvens, vistas



de cima, mais pareciam ondas de um mar altíssimo. De repente... "Bom dia senhores passageiros. Fala-vos o comandante Gamenro Pereira. Temos até à chegada ao aeroporto do destino, cerca de nove horas. A temperatura local nessa altura está prevista para os 36 graus centígrados. Podem despertar os cintos. Os tripulantes estão à vossa disposição. Desejamos uma excelente viagem."

Um suspiro saído bem lá do fundo foi a resposta da Marta. A partir daí e até à aproximação

da aterragem tudo se torna mais fácil. "Apenas uma água fresca, muito obrigada." Já quase completamente à vontade foi assim que respondeu à assistente de bordo que lhe tinha perguntado, o que queria para beber. Na bagagem levava "O Nome da Rosa" de Umberto Eco, escritor falecido em Fevereiro deste ano. Há muito que andava para o ler, mas por isto ou por aquilo a ocasião só agora tinha surgido. Iria ser a sua companhia durante as próximas nove horas. A cadeira ao seu lado ia vazia, como vazias iam muitas outras,

ja que o avião estava longe de levar a lotação esgotada. Ela não tinha tido tempo de tentar uma viagem "low cost", já que a ordem de embarque tinha chegado na véspera e a partida era para o primeiro avião disponível para o destino, que o destino lhe tinha escolhido. Enquanto o livro reposava fechado na cadeira ao lado, Marta ia pensando no porquê daquela viagem. Primeiro fora o fim do namoro com o Ricardo que já durava há quatro anos e que ela pensava que ia ser eterno. As lágrimas chegaram-lhe aos olhos só de pensar no dia em que ele chegou junto dela e sem mais nem menos, lhe disse que tinha conhecido o resto é sempre igual.

Depois foi a falta de emprego. Currículos para aqui e para ali e respostas nada. Até que a Carla, sua colega de curso que tinha emigrado há já algum tempo, lhe enviou um mail a pedir o currículo que a empresa onde trabalhava estava a procura de pessoal qualificado. Não esperou muito tempo. Disseram-lhe que, se metesse no primeiro avião pois estava admitida. Não hesitou um segundo. Não estavam lá fora tantos portugueses? A diáspora tinha aumentado. Nem nas décadas de 50 e 60 do século passado (altura do "a salto") tinha atingido tão grandes proporções. Agora o que queriam era mão-de-obra qualificada. Portugal não precisava dos seus licenciados. O avião aterrou calmamente no destino, que era o destino de Marta. Porque voo 197? Se fosse o 196 ou o 198 era rigorosamente a mesma coisa.

O aeroporto da chegada era algures numa cidade qualquer, de um qualquer país.

## Diabetes, os 10 factos que deve conhecer

Joana Guimarães



1. Existem 422 milhões de pessoas com diabetes em todo o mundo. Em Portugal existiam em 2015, mais de 1 milhão de pessoas adultas com diabetes.

2. É uma das principais causas de morte. Em 2012, morreram 1,5 milhões de pessoas em todo o mundo, com a diabetes como causa principal. Em 2015, morreram quase 8.000 portugueses, devido a diabetes. A principal causa de morte e a doença cardiovascular.

3. Há 2 tipos principais de diabetes: a de tipo 1 devido a falta absoluta de insulina e a de tipo 2, devido à sua ação ineficaz, mas com o avançar da doença, ocorre também uma falta de insulina.

4. A diabetes na gravidez aumenta o risco de complicações para a mãe e feto. Normalmente desaparece no final da gravidez, mas é um fator de risco de diabetes tipo 2, para a mãe e criança. Uma alimentação saudável e equilibrada, associada a atividade física, pode prevenir a diabetes na gravidez, é a principal forma de tratamento e depois, prevenir a diabetes tipo 2.

5. A diabetes tipo 2 é o tipo mais frequente. Embora exista um componente genético importante, o excesso de peso, a obesidade e o sedentismo são os principais fatores de risco. Portugal é dos países europeus com maior prevalência destes

fatores de risco (69,8% tem excesso de peso, 22,1% obesidade e 37,3% dos portugueses são sedentários).

6. A diabetes causa complicações graves. É a principal causa de cegueira do adulto, de amputações não traumáticas e de insuficiência renal com necessidade de diálise. Estas complicações ocorrem quando a diabetes não está controlada.

7. As pessoas com diabetes podem viver mais e melhor se a diabetes for diagnosticada mais cedo e tratada corretamente. Esta é a única forma de reduzir os graves problemas associados à doença.

8. Existem pessoas com diabetes, que não estão diagnosticadas. Em Portugal, 5,7% dos portugueses, não sabem que a têm. Estas pessoas podem ter as mesmas complicações.

9. É possível prevenir a diabetes tipo 2, com

uma alimentação saudável e equilibrada e com atividade física regular, de forma a perder peso e evitar os principais fatores de risco.


10. A diabetes tipo 1 não tem cura. Na diabetes tipo 2, em alguns casos à perda de peso pode "curar" a diabetes e a pessoa não necessitar de terapêutica farmacológica.

Todos juntos, de olho na diabetes, podemos alterar estes números. Cuide de si!

(Dados baseados na Organização Mundial da Saúde e Federação Internacional da Diabetes).

Directora do Serviço de Endocrinologia, Diabetes e Nutrição do Centro Hospitalar do Baixo Vouga, EPE


\* Este texto foi escrito ao abrigo do novo Acordo Ortográfico



**ROYAL SCHOOL OF LANGUAGES**

**Cursos de Línguas**    **Formação e Consultoria em Línguas**

**Exames Internacionalmente Reconhecidos**    **Teacher Training Center**



F. José Rabenhita, 2 3810-126 Aveiro - Portugal  
T. 234 439 138 F. 234 382 870    [rai@royalschooloflanguages.pt](mailto:rai@royalschooloflanguages.pt)

[www.royalschooloflanguages.pt](http://www.royalschooloflanguages.pt)    [/royalschooloflanguages](https://www.facebook.com/royalschooloflanguages)

1987

AVEIRO PORTO VISEU GUARDA ÁGUEDA ÍLHAVO OVAR PAREDES SEVER DO VOUGA

Cambridge ESOL    DGERT    AE LE 12    LCCI