

do qual o homem se forma e busca o seu ser. Trata-se da experiência ontológica que vê no desespero a volta-face da esperança, no E. a volta-face da verdade, ou seja, de uma «revelação» que é, ao mesmo tempo, um «velar» de outro modo.

Nem a repetição e a estratégia metodológica do acto cognoscitivo nem a punição e as formas coercitivas da acção moral e jurídicas constituem o sentido pedagógico da eliminação do E., que só se dá quando se passa do plano fragmentado da ignorância, do saber ou do desejo a uma consciência do próprio E. na humildade da sua aceitação.

CARLOS H. CARMO SILVA

BIBL.: G. Quadri, *Il pensiero filosofico di S. Agostino com particolare riguardo al problema dell'errore*, Florença, 1934; L. Keeler, *The Problem of Error from Plato to Kant*, Roma, 1934; G. Bachelard, *La Philosophie du non*, Paris, 1940; C. Haensel, *Ueber der Irrtum. Eine Kritik unserer Anschauungen*, Berlim, 1942, 1965; G. Ryle, *The concept of Mind*, Londres, 1949; K. Popper, *The logic of Scientific Discovery*, Londres, 1959, 1975; Austin, *How to do things with words*, Oxford, 1962; G. Deleuze, *Logique du Sens*, Paris, 1969; J. Prussen, «De l'erreur», in *Revue de Métaphysique et Morale*, 1961, pp. 116-135; Ayer, *Language, Truth and Logic*, Londres, 1967; Ch. Perelman, *Le champ de l'argumentation*, Bruxelas, 1970; M. de Dieguez, *Science et nescience*, Paris, 1973; L. Wittgenstein, *Tractatus Logico-Philosophicus*, Londres, 1973; id., *Über Gewissheit*, Londres, 1974; J. Krishnamurti, *Truth and Actuality*, Londres, 1977; L. Gaillermi, «Une question difficile: l'erreur», in *Revue Internationale de Philosophie*, 136-137 (1981), pp. 222-235 (sobre Kant); Malebranche, *La Recherche de la Vérité*; Aristóteles, *Analytica Priora*, II, 21.66 b. 19 e ss.; id., *Metafisica*; Platão, *Hípias, Menor, Menon, Teteto*.

MATEM. As medições são sempre eivadas de E., que resultam dos métodos de medição adoptados, dos instrumentos utilizados, das limitações pessoais dos observadores, etc. Assim, convém aumentar o número das medições, e considerar a sua média como sendo o valor mais provável da medição efectuada. As diferenças entre esta média e os valores das diferentes medições efectuadas é dita E., podendo calcular-se o chamado E.-padrão, que é a raiz quadrada da média dos quadrados dos E.; quanto menor for o E.-padrão, maior é a fidelidade do valor expresso pela média das medições efectuadas. (↗Desvio.)

M.^a HIGINA RENDEIRO MARQUES

erros alimentares — NUTR. As práticas alimentares adoptadas por cada grupo humano ou estrato social de um país condicionam os perfis de saúde e bem-estar de cada um dos grupos e pesam também na expressão sanitária do país (↗alimentação). No entanto, em cada país, é possível identificar determinados procedimentos comuns a todos, ou quase todos, os tipos de prática alimentar e que, por isso, possuem valor próprio para determinar a morbilidade e mortalidade do geral da população. A identificação de tais E. A. importa para delinear programas educativos antes de ser possível estabelecer, quantificar e calendarizar objectivos finais e intermédios específicos. Os E. A. mais comuns e graves em Portugal são:

- 1. Utilização imoderada de bebidas alcoólicas** — Recomenda-se que crianças, adolescentes, grávidas e aleitantes nunca as bebam; que adultos saudáveis, caso o desejem, as bebam com mo-

deração (até ao equivalente a 2,5 dl de vinho maduro, em cada uma das refeições principais) e apenas no decurso ou final da comida; que ninguém tome bebidas alcoólicas com estômago vazio.

- 2. Abuso de sal** — Recomenda-se reduzir o sal para menos de 5 g por dia, pelo que interessa repensar a culinária, recorrer a ervas aromáticas e especiarias, e ter em atenção o sal presente em salsicharia, queijos, salgadinhos, pão e outros produtos manufacturados.

- 3. Excesso de gordura** — Recomenda-se usar muito menos óleo e gordura para cozinhar e temperar, rejeitar partes gordas visíveis de carnes e pescado, e atender à gordura de constituição de alimentos manufacturados (pastelaria, salsicharia, cremes de barrar pão, etc.).

- 4. Tendência para utilizar gorduras nocivas e avariadas** — É desejável reduzir a utilização de fritos, estrugidos e assados em gordura, de margarinas correntes e cremes para pão, e de produtos confeccionados com gordura vegetal hidrogenada (ver rótulo).

- 5. Tendência para abusar de açúcar** — Recomenda-se o consumo apenas ocasional e festivo de doçarias e bebidas açucaradas (refrigerantes). Aconselha-se a não açucarar bebidas, a preterir refrigerantes açucarados e a fugir da pastelaria moderna industrial, no geral muito doce, além de excessivamente gorda, no dia-a-dia.

- 6. Tendência para consumir poucos produtos hortícolas** — Recomenda-se, no mínimo, uma sopa de abundantes hortaliças e legumes ao almoço e jantar.

- 7. Tendência para cortar nos amiláceos** — Recomenda-se comer a todas as refeições e merendas pão, massa, arroz, batata ou outros farináceos e preferir pão escuro ou integral.

- 8. Pequeno apreço por leite** — É necessário tomar leite, ou comer iogurte ou queijo, duas vezes ao dia, pelo menos.

- 9. Reduzida ingestão de água** — Recomenda-se beber água ou infusões de ervas em quantidades suficientes para urinar sempre claro e quase sem cheiro.

- 10. Primeiro-almoço escasso ou omissão** — Deve comer-se, na primeira hora após levantar, uma refeição com alimentos dos três seguintes grupos complementares: fruta, leite ou substitutos, pão ou semelhantes.

- 11. Passar muitas horas sem comer** — Recomenda-se comer a intervalos máximos de 3 h 30, reduzindo o volume do almoço e do jantar, e valorizando primeiro-almoço e merendas a meio da manhã e da tarde.

- 12. Tendência para comer apressadamente refeições mal estruturadas** — Recomenda-se comer pausada e agradavelmente, com pés debaixo da mesa, refeições completas e equilibradas de comida autêntica, e não comer e beber fora de horas e a toda a hora.

EMÍLIO PERES

ersa — LING. Como substantivo masculino, é um dos nomes por que é conhecido o ↗Gaélico e, hoje, particularmente o da ↗Escócia. Como adjectivo, aplica-se a uma forma da escrita latina medieval, que foi usada em parte dos documentos do antigo irlandês. (↗Irlanda.)

J. G. HERCULANO DE CARVALHO