



Sonora — Município brasileiro do estado do Mato Grosso do Sul, mesorregião do Centro Norte de Mato Grosso do Sul, microrregião do Alto Taquari. Área: 4076 km². Pop. (2000): 9543 hab.

Sontag (Susan) — Escritora norte-americana, de nome S. Rosenblatt (n. Nova Iorque, 16.1.1933). Crítica e ensaísta (*Against Interpretation and Other Essays*, 1966; *Styles of Radical Will*, 1969; *Illness as Metaphor*, 1979; *Under the Sign of Saturn*, 1980; *AIDS and Its Metaphors*, 1988; *Where the Stress Falls*, 2001; *Regarding the Pain of Others*, 2003), distinguida pela obra *On Photography* (1977), colabora com Annie Leibovitz no livro de retratos *Women* (1999), assinando, p. ex., o primeiro texto do opúsculo apenso ao disco duplo de Patti Smith *Land 1975-2002*. Também autora de romances (*The Benefactor*, 1963; *Death Kit*, 1967; *The Volcano Lover*, 1992; *In America*, National Book Award, 2000) e contos (*I, etcetera*, 1978; «The Way We Live Now», saído em 1986 na rev. *The New Yorker*, na qual veio a lume, 13 dias após os atentados de 11.9.2001, o seu artigo mais contundente acerca do poder dos EUA), envolvida em eds. de Artaud (1976 e 1988), Barthes (1982), Danilo Kiš (*Homo Poeticus*, 1995) ou Witold Gombrowicz (*Ferdynand*, 2000), condecorada em França (1984 e 1999), presidiu no final da década de 80 ao PEN American Center. Em 1993 — ano em que encenou, na sitiada Sarajevo, *En attendant Godot*, de Beckett — publicou a peça *Alice in Bed*, transposta para o palco por Robert Wilson, com quem criou (1998) *Lady from the Sea*, interpretada por Dominique Sanda. Participante em *Zelig* (Woody Allen, 1983) e *Mauvaise conduite* (Néstor Almendros e Orlando Jiménez Leal, 1984), rodou quatro filmes — dois na Suécia (*Duet for Cannibals*, 1969; *Brother Carl*, 1971), um (*Unguided Tour*, 1983) em Itália (onde lhe foi atribuído o Prémio Malaparte, Capri, 1992) e outro (*Promised Lands*, 1974) em Israel (onde recebeu o Prémio Jerusalém, 2001).

HÉLDER VIÇOSO

BIBL.: Leland Poague (ed.), *Conversations with Susan Sontag*, Jackson (Mississippi), 1995.

Sooetama — Município brasileiro do estado do Espírito Santo. Área: 586 km². Pop. (2000): 18 269 hab.

sopa — NUTR. 1. Comida constituída por caldo ou outro líquido (v. g., vinho) com pedaços de pão ou de outros alimentos sólidos ou pastosos.

2. Qualquer pedaço de pão embebido em caldo ou outro líquido.

Do ponto de vista da nutrição moderna interessa aqui tratar da *S. da tradição mediterrânea*, abundante de hortaliça e legumes, engrossada com feijão ou outra leguminosa, com ou sem batata, arroz, massa, cuscuz, e temperada com um fio de azeite, porque muito bem se adapta às necessidades fisiológicas do organismo.

a) *Salubridade* é a primeira vantagem: a fervura por mais de 7 minutos destrói bactérias e parasitas, pelo que é estéril ao sair do lume; quando a temperatura desce para menos de 60°C surge o perigo de inquinação bacteriana, aliás como com qualquer outro cozinhado aquoso. Por isso,

deve guardar-se no frigorífico ou meter-se no congelador ainda bem quente ou, então, após ter arrefecido um pouco dentro da panela sem nunca se ter retirado a tampa.

b) Outra virtude é *ser isenta de factores anti-nutritivos, tóxicos e alergizantes* presentes em alguns alimentos hortícolas crus; a fervura por mais de 9 minutos destrói qualquer dessas substâncias.

c) Terceira vantagem decorre de *não haver formação de moléculas irritantes, tóxicas e cancerígenas* durante a preparação da *S.* porque a temperatura ronda 100°C. A essa temperatura nem há condições para a elevada reactividade química entre terminais moleculares, como é característico em fritos, estrugidos e assados em tacho (a 180°C), e em assados no forno doméstico ou na brasa (de 200° a 250°C), nem para a elevadíssima reactividade muito estimulada pelas temperaturas dos fornos industriais, superiores a 360°C. De facto, na *S.*, os ácidos gordos nem rançam, nem se saturam, nem se isomerizam; também não se formam metilindolquinonas, imidazoquinoleínas ou outros compostos heterocíclicos de azoto; e não se constituem benzopirenos ou outras aminas aromáticas. Ou seja, a confecção em meio aquoso e a temperatura relativamente baixa inviabiliza a formação daqueles lotes de substâncias reconhecidamente responsáveis, a curto prazo, por doenças digestivas, cutâneas e respiratórias e, a longo prazo, por carcinomas e outras doenças degenerativas.

d) Nutricionalmente são várias as *virtudes da S.*: a fervura hidrata, amolece e desagrega amido e proteínas, pelo que facilita o labor digestivo e a biodisponibilidade dos nutrientes e pelo que favorece a produção de emissários funcionais digestivos. A fervura também fragiliza, fendilha e amolece a ganga indigerível constituída pela fibra alimentar; e assim possibilita o desprendimento de porções abundantes de nutrientes a ela ligados ou por ela sequestrados; sem a cozedura nunca chegariam ao meio interno e perder-se-iam nas fezes, como acontece no caso de comer vegetais crus.

A *S. tem água fervida*, portanto segura bacteriologicamente, e *rica* de substâncias não só nutritivas como reguladoras das funções digestivas em sucessão, por isso:

a) faz bom estômago, sobretudo quando comida e ensalivada pausadamente no começo da refeição;

b) beneficia a produção de bile, pelo que baixa o colesterol sanguíneo, alonga o tempo digestivo no intestino delgado e estimula a defecação regular;

c) estimula o apetite, chama para a mesa, mas sacia precocemente, pelo que limita o volume global da refeição, quando a inaugura, e, portanto, reduz o seu valor calórico;

d) regula a produção de insulina, de hormonas gastrointestinais e de outros sinais neuronais que partem do aparelho digestivo, pelo que harmoniza o metabolismo e interfere nos mecanismos hedonistas de prazer e saciação.

Vários estudos muito recentes (1998 e 1999) revelam que abrir a refeição com *S.* contraria a tendência para engordar (nas sociedades urbanizadas) em virtude da sua funcionalidade biológica e do facto de substituir parte da refeição

restante. Outros cozinhados confeccionados com água, desde que vão para o lume — caldeiradas, jardineiras, ensopados, etc. —, semelham a S. quer pelo modo de confecção quer pela sua funcionalidade bionutritiva; no plano alimentar, estas «sopas» enriquecidas e mais densas podem constituir sozinhas a refeição.

EMÍLIO PERES

Sópato de Apameia — Filósofo grego neoplatónico (m. c. 335). Segundo Eunápio de Sardes, foi o mais ilustre discípulo de Jâmblico e o homem mais sábio do seu tempo. Falecido o mestre, radicou-se em Constantinopla, tendo adquirido grande ascendente sobre Constantino, a ponto de ser ele quem presidiu às cerimónias da fundação da cidade (330). Desconhecem-se os motivos que levaram o imperador a condená-lo à morte. Da sua obra filosófica restam apenas fragmentos.

A. DE OLIVEIRA

soporífico — FARM. O m. q. *soporífero* ou *soporativo*: designação genérica de medicamentos capazes de induzir o sono ou de o aprofundar; actualmente prefere-se geralmente o termo de Ψ hipnóticos ou, mais raramente, hipnoindutores. Pertencendo a famílias químicas diversas (de que a de mais ampla representação na terapêutica é a das benzodiazepinas), os S. podem provocar, consoante a dose em que são empregues, sedação, sono ou anestesia. O seu uso prolongado pode acarretar inconvenientes sérios, desde os de uma disrupção do normal equilíbrio entre o sono e a vigília até ao risco de toxicod dependência, passando por acções tóxicas várias. A acção dos S. é geralmente atribuída a um bloqueio ou filtração de impulsos aferentes que mantêm o estado de vigília, sendo os locais de acção predominantes o sistema reticular ascendente e o sistema límbico.

WALTER OSSWALD

soprano — MÚS. Palavra de origem italiana pela qual se designa a voz mais aguda do quarteto vocal, e também da tessitura feminina, indo habitualmente a sua extensão do dó 3 ao dó 5. A voz de S. pode caracterizar-se, segundo o timbre e o carácter e do mais agudo para o mais grave, como: S. *ligeiro* ou *coloratura*, com notas sobreagudas e virtuosidade nos vocalizos (exemplo: Rainha da Noite na *Flauta Mágica*); S. *lírico*, sem o sobreagudo mas de timbre mais homogéneo (exemplo: Pamina); S. *dramático*, mais timbrado sobre o grave (exemplo: Ortrude no *Lohengrin*).

sopro — MED. Ruído adventício seco, na auscultação dos aparelhos respiratório e circulatório.

Os S. respiratórios podem ter origem nas afecções dos brônquios, dos pulmões ou da pleura: bronquites, bronquiectasias, condensações ou cavitações pulmonares, derrames pleurais líquidos ou gasosos. Todos são causados pela transmissão do ruído respiratório traqueal através de estruturas torácicas alteradas: S. brônquico, S. tubário, S. anfórico, S. tubanfórico, S. cavitário, S. pleural, etc. Os S. cardiovasculares são motivados pelas alterações estruturais ou funcionais,

originando a vibração das partículas líquidas por irregularidades parietais, estenoses ou passagens bruscas de alta para baixa pressão sanguínea, conferindo-lhes características acústicas definidas quer quanto ao local (focos) quer ao tempo da revolução cardíaca em que se situam; p. ex.: S. em jacto de vapor aórtico diastólico na insuficiência valvular sigmóide.

Os S. cardíacos podem ser orgânicos — e estes lesionais ou funcionais — ou inorgânicos. São exemplos dos primeiros os de endocardite valvular, dos segundos os de dilatação ventricular por sobrecarga; dos últimos os S. anémicos ou de excitabilidade cardíaca neurovegetativa. Quanto à sua topografia, atribuem-se a quatro focos de auscultação cardíaca. Quanto à cronologia, citam-se os sistólicos, os diastólicos e os pré-sistólicos; quanto à duração relativamente a revolução cardíaca, em holossistólicos ou holodias-tólicos, se ocupam a totalidade do respectivo tempo, ou merossistólicos ou merodias-tólicos, se duram só uma fracção deste. Os S. vasculares obedecem ao mesmo condicionalismo dinâmico do conflito de veias líquidas a tensões diversas, quer por estenoses quer por dilatações. São exemplos os S. de dilatação aórtica (aneurismas) ou os da artéria femoral (S. sistodias-tólico de Duroziez-Alvarenga). Entre os S. venosos avultam os das comunicações anormais congénitas ou adquiridas: aneurismas arteriovenosos cir-sóides, etc.

MÁRIO MOREIRA

Sor (Fernando) — Compositor e guitarrista espanhol (Barcelona, 1778 - Paris, 1839). Estudou na *escolania* do Mosteiro de Montserrat, tendo passado uma boa parte da sua vida exilado em Paris, em consequência das Invasões Francesas. Distinguiu-se sobretudo como autor de música para guitarra. Conheceu êxitos também em Inglaterra e na Rússia. Entre as suas composições destacam-se duas óperas, música de bailado, numerosas peças para guitarra, etc.

M. C. DE BRITO

BIBL.: M. Rocamora, *Fernando Sor*, Barcelona, 1957; B. Jeffrey, *Fernando Sor. Composer and Guitarist*, Londres, 1977.

sorbitano — Ψ E. Ψ Sorbitol.

sorbitol — BIOQ. É o açúcar-álcool derivado da D-glucose, também designado por D-glucitol. É ligeiramente levorrotatório ($[\alpha]_D^{20}$ de -2°) e tem ponto de fusão a 97°C . Foi isolado pela primeira vez dos frutos da sorveira (*Sorbus aucuparia*; *Rosaceae*), mas é componente de muitos outros frutos. P. ex. nas maçãs e nas ameixas, quando ainda verdes, parece ser um dos primeiros e principais produtos da fotossíntese. Para além disso, na macieira é o principal hidrato de carbono de translocação no floema e um importante composto de reserva. Para além das plantas da família das Rosáceas pode ocasionalmente encontrar-se em espécies pertencentes a outras famílias. Assim, é um componente do leite de coco existente no interior dos frutos do coqueiro (*Cocos nucifera*; *Palmae*).

Devido ao sabor doce (poder edulcorante de 0,5 relativamente à sacarose) tem sido usado como adoçante em produtos para diabéticos, já que no organismo pode ser decomposto a