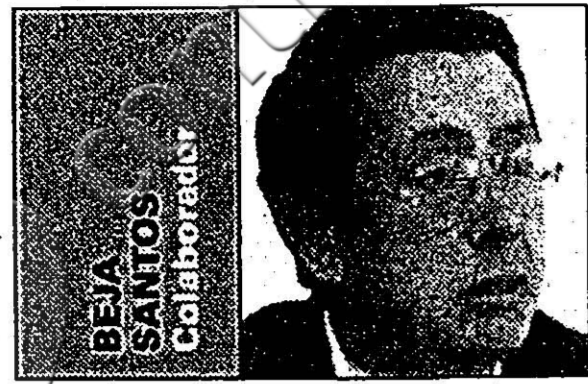


AS NECESSIDADES ESPECTACULARES

O ilustrador das novas necessidades de consumo



A obra gráfica de Bernardo Marques é motivo da nossa digressão de hoje, graças à exposição que tem lugar no Centro de Arte Moderna José de Azeredo Perdigão e que se prolonga até fins deste mês. Trata-se de uma iniciativa integrada nas comemorações do centenário do nascimento de Bernardo Marques, a par de outra, que apresenta alguns desenhos inéditos de Bernardo, patente no Museu do Chiado.

Como oportunamente adverte Jorge Molder no catálogo da exposição "Bernardo Marques, obra gráfica", o importantíssimo trabalho gráfico do artista, de que hoje se dará conta, "não pode ser entendido como um episódio lateral ou um capítulo da obra, mas como um aspecto essencial que a atravessa. Consequência de uma sociedade em que a arte ocupa um lugar de sobrevivência difícil, este trabalho é também, e significativamente, o resultado de um tempo e das suas formas naturais de convivência".

Exposição indispensável para quem se quer documentar acerca da evolução das necessidades de consumo no Portugal das décadas de 20 a 50, a par das tendências de gosto gráfico que lhes dão expressão, num país que timidamente se urbaniza e industrializa, que vê chegar o cinema, as modernas artes de impressão, as diferentes publicações correspondentes a segmentos de público diferenciado, novos hábitos e rituais mais cosmopolitas que progressivamente se vão instalando na cidade, a ascensão da publicidade, representação gráfica da moda, dos costumes, tiques e posturas ideológicas, a decoração de interiores e de pavilhões de exposições de projecção internacional, como a do "Mundo Português", entre tantas outras manifestações que, indiscutivelmente, registam a mentalidade de

uma época e a singular assinatura de um artista.

De acordo com o epíteto destacado por Fernando Peres, Bernardo Marques é "o maior desenhador português de exterior dos últimos cem anos". É um exímio retratista de tipologias, lugares e costumes lisboetas, um arauto do modernismo que cedo é confrontado com as linhas duras que o nacionalismo e tradicionalismo que o regime impôs e que Bernardo Marques, para sobreviver, não acomete nem subverte.

De obra gráfica prolifera, extraordinariamente moderna e elegante, a um tempo singular, formalmente exigente e penetrante, Bernardo Marques, observa António Rodrigues, "foi gráfico a tempo inteiro, ao longo de quatro décadas, numa produção vasta e marcada pelo ritmo acelerado das publicações periódicas. A sua obra traduz uma sensibilidade aos sucessivos gostos gráficos dos anos 20, 30, 40 e 50, e uma elegância sem esforço na gestão dos mesmos".

Na exposição "Bernardo Marques, obra gráfica", o visitante é confrontado com a multiplicidade de intervenções e técnicas de Bernardo, desde o humor dos "Dominos de Lisboa", no "Diário de Notícias", as publicações destinadas aos cinéfilos, a ilustração esplendidamente cuidada de elegantíssimas obras literárias, o perfil gráfico e inconfundível de coleções de livros como as da "Guimarães Editores" e "Livros do Brasil", a pré-história da BD nas suas tiras satíricas, o registo da publicidade institucional a bens de consumo emergentes no novo espectro de necessidades, do facto às elegantes do Chiado, das figuras típicas das diferentes regiões do país para captar a atenção do visitante estrangeiro, passando pelas "Bolachas Maria", pelas ementas e programas, pela publicidade ao pacote "Vera Cruz" e às cintas "Pompadour".

Esta exposição, comissariada por Maria Helena de Freitas, permite retratar a obra de um ilustrador gráfico que usou todos os instrumentos com perícia: o cartaz, fri-



mos decorativos; a maquete, magníficas capas de livros e revistas, o humor gráfico no jornal, a responsabilidade gráfica de revistas como a "Panorama" e a "Colóquio"; o desenho de ilustrações; a composição gráfica, enfim, percorremos cerca de 30 anos onde se reflectem a moda, a arquitectura, os lazeres, os transportes, a indústria emergente, padrões de cultura e civilização, a sofisticação comercial do Chiado e o pitoresco das cenas lisboetas, que Bernardo tão bem soube retratar.

Como escreve Manuel Mendes no catálogo, a propósito das extraordinárias ilustrações de Bernardo Marques, o que caracteriza e claramente diferencia a personalidade deste pintor é, de facto, a inteligência aguda e esperta, a espaços comovida, trabalhada por uma cultura que, ao mesmo tempo que se firmava nas preocupações vivas dos interesses de natureza oficial e na boa doutrina das artes, alargava em volta o olhar, nutrindo-se do essenci-

al para a preparação e informação de um espírito do seu curioso e particular tipo intelectual. Silenciosamente, sem qualquer espécie de alarde, preferindo acaso uma posição de atento espectador a todo o acto de especulativa intervenção ou de teórico doutrinamento (...), de tudo se ia apercebendo e informando, com imaginação subtil e fino juízo crítico, sincero, flagrante e lúcido no comentário, original pela interpretação pessoalíssima e inconfundível dos problemas que o preocupavam.

E acrescenta, mais adiante: "(...) tinha a visão rápida, feliz e original das coisas, no que mais pode delimitar ou exaltar uma alma de artista; estremeia com alvoroço o que é novo e fecundo, sem deixar de ter em consideração os valores consagrados (...); na sagacidade e por vezes na ironia de fino observador, sentia comprazimento em instruí-lo e sobretudo em tirar partido da penetrante agudeza do seu senso crítico (...)".

DICIONÁRIOS

Logos - Enciclopédia de Filosofia

Esta enciclopédia da Editorial Verbo goza de uma singularidade: continua a ser a única enciclopédia de Filosofia onde intervem figuras significativas do panorama cultural luso-brasileiro e tem o patrocínio da Sociedade Científica da Universidade Católica Portuguesa. É constituída por cinco volumes e permite a docentes e alunos de diversas áreas de Humanidades (ou outras), e mesmo do ensino secundário, a consulta oportuna, conforme se destaca, em consonância com os vocábulos e artigos incluídos nos respectivos volumes.

O primeiro volume engloba vocábulos de A a D e nele sobressaem artigos de grande importância, como Santo Agostinho, Aristóteles, Augusto Comte, cartesianismo, comimbricenses, entre outros. O segundo volume compreende vocábulos das letras D a I e inclui artigos como estética, existencialismo, fenomenologia, Filosofia, Hegel, Husserl, entre outros. O terceiro volume, que abarca as letras J a Pa, compreende vocábulos e artigos como Jaspers, Kant, liberdade, linguagem, lógica, etc. O quarto volume engloba as letras Pe a S onde avultam artigos como pensamento, religião, saúde, ser e Sócrates. Temos, finalmente, o quinto volume, com as demais letras do alfabeto e um apêndice, sendo que aqui o leitor encontrará termos e artigos, tais como: tempo, Tomás de Aquino, utopia, verdade, vida, Wittgenstein, etc.

Esta enciclopédia apresenta um texto claro e poderá satisfazer as preocupações culturais e humanísticas, bem como diferentes áreas da docência e alunos dos últimos anos do ensino secundário e de praticamente todas as áreas do ensino superior. Todas as entradas aparecem complementadas por indicações de fontes bibliográficas e assinam-nas duas centenas de nomes conceituados nos meios académicos.

Com esta iniciativa, a Editorial Verbo honra os pergaminhos de uma vocação enciclopédica, sem comparação no país.

Prevenir o excesso de peso

EMÍLIO PERES (*)

Uma pessoa gorda a valer, ou apenas com alguns quilos a mais, não é saudável. E pior: sujeita-se a variadas doenças com muitíssimo mais probabilidades do que uma pessoa de peso normal, sobretudo quando, seja qual for o peso, a gordura se acumula no estômago, ou quando, seja qual for a distribuição da gordura, os quilos sobem 100% ou mais, acima do que deveriam.

Diabetes do adulto, doenças do coração, tensão arterial alta e certos câncers, por exemplo, afligem muitas vezes mais os gordos do que as pessoas de peso normal.

Nem sempre são os comilões que mais engordam. Mas, na verdade, só acumulam gordura os que comem acima do que precisam. Há quem mantenha a vida e realize determinado trabalho com menos; são os poupadores. Se comerem o "normal", ou seja, a média, engordam. Há,

pois, que acertar a alimentação às necessidades de cada um. Pese-se regularmente; fique alerta se ele subir de pesagem para pesagem; é bom procedimento.

Também há gordos que pensam que comem pouco e, de facto, nem são de grandes pratedas; mas escolhem mal e metem para dentro muitas mais calorias do que precisam.

Um exemplo: um prato de pescada cozida com todos, com umas azeitonas e temperado com azeite, fornece cerca de 365 calorias, enquanto um prato de bacalhau com natas, 1120.

Outro exemplo: uma sanduíche dupla de queijo e presunto fornece 280 calorias, enquanto um hambúrguer com "ketchup" 570. Outro ainda: 175 calorias por dose de creme queimado contra 420 por dose de tarte de maçã.

No geral, a comida moderna é muito calórica. Há que aprender a escolher.

Outra questão importante é a pouca energia que se gasta na

vida quotidiana; actividades e lazeres são sedentários, de poucas calorias precisam. Em média, os gastos calóricos das mulheres baixaram, nos últimos 50 anos, de 3100 calorias para 2000, e os homens, de 3800 para 2400.

O que mais faz engordar?

1. Gorduras em excesso.

Não há dúvida, é a causa alimentar n.º 1.

Não deviam compartilhar com mais de 25% do total de calorias ingeridas por dia mas compartilham com muito mais. A gordura adultera a culinária (fritos, folhados, assados em gordura, molhos de natas, etc.), invade a pastelaria (tartes, folhados, cremes, cobertos, etc.) e dá um toque vendável a tudo, até a produtos "de dieta". Por exemplo, há no mercado bolachas integrais muito procuradas por quem quer manter a linha, mas o facto de serem integrais, de "terem fibras", não impede que sejam preparadas com tanta gordura que 100 g fornecem 460 ca-

lorias; 100 g de pão (do autêntico, porque o industrial de forma também é engordurado), em oposição, só tem 235 calorias.

Comer magro é a primeira regra para não engordar.

2. Vida sedentária.

Quem se ocupa de trabalho doméstico, ou é professor, empregado de escritório ou de balcão, condutor auto, etc., pode cansar-se muito mas gasta muito pouca energia. A solução para quem leva vida sedentária é mexer-se: caminhar um bom bocado todos os dias, nadar, pedalar, dançar, tratar do jardim, em suma, puxar pelo corpo, pelo menos uma hora todos os dias.

3. Comer desregradadamente e fora de horas.

Quem passa um dia à míngua, "com umas coisitas", come tudo o que quer e não quer, a partir do fim da tarde. Se o dia for tenso e desagradável, até devora sem se dar conta. Um hambúrguer agora, uma cola depois, um pastel a seguir, ou seja, passar o dia a comer

e a beber... Substituir refeições autênticas por "umas coisitas"... Não comer sopa porque engorda (?)... são várias maneiras de romper o equilíbrio alimentar e ingerir muito mais calorias do que é preciso. A solução correcta é só comer às horas certas de refeições e merendas, respeitar intervalos de três a três horas e meia e, fundamental, fazer refeições e merendas a sério, com comida autêntica e bem combinada.

4. Olho vivo no açúcar e no álcool.

Doçuras têm muitas calorias. Um refrigerante chega a ter tantas calorias como uma sanduíche de queijo; e não é comida, não nutre. Deixe doces para festas e não ponha açúcar em nada.

Um copo de vinho é aceitável mas meio litro são 400 calorias. Beba com moderação. Mate a sede com água, chá ou infusões.

Ninguém diga que até a água engorda; só má alimentação.

(*) Médico endocrinologista