



ASSOCIAÇÃO

DR. MANUEL LUCIANO DA SILVA

Instituição Cultural sem fins lucrativos e Estatuto de Utilidade Pública

Ólh'ó o caruncho!

Por Manuel Luciano da Silva, Médico.

Caruncho é o nome vulgar que se dá a um grupo de insectos denominados cientificamente por coleópteros, que quer dizer: "fazer buracos ou canais".

No mundo inteiro existem mais de duas mil espécies de caruncho. Nos Estados Unidos contam-se mais de 50 espécies diferentes, que se estão a tornar mais duradouras devido ao aquecimento interior nos prédios.

Calcula-se que na América o caruncho faz mais prejuízos nas casas do que os milhares de incêndios anualmente!

O caruncho não roe só madeira, roe também papel e todo o material que contenha celulose, como livros, mapas, etc., causando danos irreparáveis.

Quase todas as espécies de carunchos necessitam de água para viver. Uma das melhores maneiras de se eliminar o caruncho numa casa é evitar a humidade. O mesmo sucede com o caruncho do nosso corpo!

O caruncho faz buracos nas traves, nas portas, nas janelas, nos soalhos ou na mobília, enfraquece a estrutura das peças atingidas tornando-as carcomidas, velhas e podres! O mesmo que acontece com o caruncho do nosso corpo!

Todos nós, emigrantes, temos ouvido o ruído seco, irritante, pertinaz, do caruncho a roer, a fazer pó amarelado, a pulverizar a madeira... Antigamente, o pó macio do caruncho era usado pelos actores de teatro. Com uma bola de algodão espalhavam o pó caruncho no rosto para melhor caracterização!...

A nossa gente associa a expressão "É o caruncho!" com dores reumáticas, ou com a velhice, mas sabe também que "santo de pau caruncho" é santo por fora e podre por dentro!...

O caruncho dá DOR e INVALIDEZ! Toda a gente pensa que o caruncho só existe nas traves da nossa casa, isto é, nos nossos ossos e nas articulações! Não são só as traves que ficam carcomidas! Não senhor! O caruncho ataca toda a nossa casa, ataca todas as dependências do nosso corpo todo. O caruncho é como se fosse ferrugem: Tudo se oxida no nosso corpo.

É por isso que nós, médicos, dizemos que existem mais de uma centena de tipos diferentes de reumatismo. Existe o caruncho nos ossos, nas articulações, nos tendões, nos músculos, na pele, nos pulmões, no nosso sangue, no aparelho digestivo, reumatismo causado pelas bactérias, pelos vírus, pelos fungos e até por traumatismos.

Hoje vamos analisar alguns exemplos de reumatismo mais comuns.

Arterite ou osteoarterite, o mais comum, Artrite Reumatoide, deformante, Reumatismo gotoso, Gota, Reumatismo da psoríase, Reumatismo da -- Sarcoidose, colite ulcerativa, Lupus, reumatismo sifilítico, gonorreico, etc.

O caruncho humano é modificado por três factores: (1) **Pressão atmosférica**, (2) **Humidade** e (3) **Calor**.

Pressão Atmosférica

Todos nós vivemos no fundo do mar! No fundo dum mar chamado atmosfera. Por isso todos nós sustentamos sobre os nossos ombros, uma tonelada de peso de ar, (ao nível dos oceanos), a comprimir uniformemente, todo o nosso corpo.

Como é que a subida ou descida da pressão atmosférica afecta o corpo humano e as suas articulações?

Tenho feito esta pergunta a vários meteorologistas de nomeada e nenhum foi capaz de responder cientificamente.

Para compreendermos melhor como as variações atmosféricas afectam o nosso corpo ou melhor as nossas células vamos fazer a seguinte experiência:

O melhor exemplo duma célula é um ovo de galinha. Vamos colocar uma dúzia de ovos numa cesta e metê-la dentro duma câmara de pressões (com janela de vidro).

Se *augmentamos* a pressão dentro da câmara, os ovos *diminuem* de volume, tornando-se mais pequenos e portanto os *espaços* entre os ovos *augmentam* de tal maneira que abanando a cesta, os ovos por estarem mais livres, chocalham, fazem barulho a baterem uns nos outros.

Se *diminuirmos* a pressão dentro da câmara, o volume de cada ovo *augmenta* ficando menos espaço entre os ovos e por isso, estes ficam mais apertados, dando "cotoveladas" uns aos outros, isto é, a apertarem-se uns contra os outros.





ASSOCIAÇÃO

DR. MANUEL LUCIANO DA SILVA

Instituição Cultural sem fins lucrativos e Estatuto de Utilidade Pública

O nosso corpo também é formado por ovos, uma centena de triliões de células, que estão também sujeitas às variações, maiores ou menores, das pressões atmosféricas.

Se a pressão atmosférica *aumentar*, os "ovos" ou células dos nossos músculos, tendões e articulações, *diminuem* de volume, originando um *espaço maior* entre as articulações, ou roldanas, tornando-as mais leves, mais movediças, sem dores, sem caruncho!

Se a pressão atmosférica *diminuir*, os nossos "ovos" ou células *aumentam* de volume dando "cotoveladas" umas nas outras, causando *diminuição* dos espaços entre as articulações, tornando-as mais perras, mais resistentes, originando o caruncho!

Esta é a razão porque as avozinhas são capazes de adivinhar a mudança do tempo... Toda a gente diz antes de vir o mau tempo (chuva e vento) que "o ar está carregado", quando afinal, cientificamente, se verifica exactamente o *contrário*. O mau tempo só vem quando há *baixa de pressão atmosférica*, fazendo com que as nossas células *aumentem* de volume, tornando os espaços nas nossas articulações mais pequenos, fazendo-as ranger, causando o caruncho. É por isso que as vacas, que são de carne e osso, tendo que estar de pé mais de seis horas por dia para pastar, quando se deitam na relva, são um prenúncio de mau tempo porque também sentem, pelas mesmas razões, o caruncho nas suas articulações!

Humidade

Como é que a humidade do ar afecta o nosso corpo?

Todos nós temos observado que quando o ar está húmido as madeiras das portas, das janelas e das gavetas, absorvendo a humidade, incham de tal maneira que se tornam mais difíceis de abrir e fechar, ficam perras. Quando assim acontece muitas vezes temos que usar a barriga para empurrar e fechar a gaveta... É a única ocasião em que vale a pena ter barriga grande!..

O nosso corpo tem 650 músculos, 206 ossos e uma centena de articulações, roldanas ou gavetas. Claro que há gavetões, gavetas e gavetinhas... Do mesmo modo o nosso corpo também tem articulações grandes (ancas e ombros), médias (cotovelos, pulsos, joelhos e tornozelos) e pequenas articulações nas mãos e nos pés, ou gavetinhas... Curioso, metade do total das nossas gavetinhas ou articulações estão nas mãos e nos pés!

Assim, quando está mau tempo, devido à *baixa de pressão atmosférica e ao aumento de humidade*, as células ou "ovos" à volta das nossas articulações *incham*, ficando os espaços das articulações mais apertados e por isso as nossas "gavetas" ou juntas ficam perras, doem, com o caruncho! O mesmo sucede às articulações das mãos que incham de tal maneira que até sentimos os anéis apertados nos dedos!

Calor

O nosso corpo é uma fogueira que está sempre a arder, dia e noite. As "achas" que dão o calor ou energia ao nosso corpo são: a carne, o peixe, as frutas o pão e os vegetais. Quando as "achas" se apagam esticamos o pernil... O nosso corpo, quando estamos deitados, gasta *uma caloria por minuto* para manter todos os nossos órgãos a funcionar normalmente

Mas o nosso corpo é como qualquer motor. Precisa dum radiador ou tubagem de resfriamento, para arrefecer e controlar a nossa temperatura dentro dos valores normais. O radiador do nosso corpo é a nossa pele, que também usa água como líquido de arrefecimento, igual ao radiador do automóvel...

A área total da pele duma pessoa normal é de vinte pés quadrados. Deste modo a nossa pele estendida é igual a um lençol de cinco pés de comprimento por quatro de largura. Mas a nossa pele tem que eliminar, evaporar, roubar calor ao corpo, no *mínimo de um litro de água* ou suor, *durante 24 horas*, para manter o sistema termostático do nosso corpo a funcionar normalmente. Quando trabalhamos ou praticamos desportos de grande esforço físico, o volume de suor pode atingir *um litro por hora*, como acontece com os jogadores de hóquei no gelo.

Se durante 24 horas o nosso corpo tem que evaporar o mínimo de um litro de água, vamos fazer uma experiência com um lençol de 5 por 4 pés. Ensopamo-lo num litro de água e depois, com ele a escorrer, vamos pendurá-lo na corda no quintal a secar. Se o dia está límpido, soalheiro e seco, devido à *pressão atmosférica elevada*, o lençol seca depressa. Mas se o ar está carregado de humidade, com 100% de humidade relativa, devido à *pressão atmosférica baixa*, o lençol não seca nada, até ganha bolor, ganha caruncho!... É o mesmo que acontece ao nosso "lençol-pele", quando a atmosfera está carregada de humidade.

As coisas complicam-se ainda mais quando a temperatura do ambiente está elevada. O nosso corpo tem maior necessidade de evaporar o suor para arrefecer. Se o "lençol-pele" não seca, devido à humidade estar alta, nós





ASSOCIAÇÃO

DR. MANUEL LUCIANO DA SILVA

Instituição Cultural sem fins lucrativos e Estatuto de Utilidade Pública

sentir-nos-emos desconfortáveis, com falta de ar, abafados e sufocados. Quando a humidade alta coexiste com a temperatura alta, o *índice de calor* torna-se mais alto e nós temos que sofrer uma "temperatura" mais alta do que aquela que realmente existe no meio ambiente, tornando-se até perigoso para a saúde.

Devemos lembrar que quando a humidade do ar está alta, a pressão atmosférica está mais baixa e portanto as nossas células ou "ovos" *incham*, emperrando as nossas gavetas ou articulações. Do mesmo modo todo o nosso corpo incha, por dentro e por fora, apertando até os canais das glândulas que produzem o suor...

Nestas circunstâncias, quando o tempo está *quente, húmido e sufocante* a melhor maneira para controlar o ambiente é com um aparelho condicionador do ar, porque faz *baixar* a temperatura e *diminui* a humidade do meio ambiente, permitindo ao nosso "lençol-pele" evaporar o suor necessário e ajudar o nosso sistema termostático a trabalhar normalmente.

Prémio Nobel

Em Dezembro de 1982, três cientistas (os suecos Drs. Bergstrom e Samuelsson e o inglês Dr. Vane) receberam em Estocolmo o Prémio Nobel de Medicina por terem descoberto que o corpo humano produz substâncias chamadas prostaglandinas, que são responsáveis pelas dores reumáticas, certos casos de tensão alta, de asma e até das dores durante a menstruação. Mas também há prostaglandinas que têm funções benéficas.

Hoje sabemos que as "prostaglandinas más" são derivadas do ácido araquidónico produzido por certas células do nosso corpo. O Dr. Vane demonstrou em 1971, que a aspirina faz diminuir as dores reumáticas porque não deixa o ácido araquidónico transformar-se em "prostaglandinas más".

A descoberta das "prostaglandinas más" estimulou a investigação para se obter medicamentos "anti-prostaglandinas más" que tivessem o efeito de diminuir a inflamação, o inchaço, o reumatismo, o caruncho! Foi assim que se descobriu um grupo de medicamentos, agora muito em voga, as chamadas anti-prostaglandinas, tais como: Motrin, Indocin, Naprosyn, Nalfon, Feldene, Clinoril, etc. Todos estes medicamentos só podem ser obtidos por receita médica, excepto o Advil. Todos eles podem causar irritação gastrointestinal e portanto devem ser supervisionados por um clínico.

Os medicamentos como Cortisona, Prednisona, Celestone, são hormonas (esteróides) que aliviam, quase milagrosamente, as dores reumáticas ou caruncho porque tiram, rapidamente, a inflamação dos tecidos, no entanto não podem ser tomados continuamente, porque causam efeitos secundários perigosos.

Todos nós sabemos que com o avanço da idade os nossos tecidos ficam menos elásticos e as nossas articulações ganham mais ferrugem... Mas o nosso corpo é como um automóvel: se tivermos cuidado, ele vai muito longe!...

Mensagem Médica

Aqui estão os dez mandamentos para controlar o caruncho:

- 1) Volte ao peso que tinha aos 20 anos... para evitar a pressão exagerada nas articulações ou gavetas**
- 2) Não fume porque a nicotina contrai a circulação da pele. Evite o ambiente poluído pelo fumo.**
- 3) Evite beber exageradamente bebidas alcoólicas.**
- 4) Controle a quantidade do sal e do sol.**
- 5) Controle quaisquer infeções (especialmente da boca) porque são uma das causas do reumatismo.**
- 6) Caminhe o mais que puder, para não enferrujar. Não corra como um louco... para não estragar as articulações inferiores.**
- 7) Compre um aparelho condicionador do ar, nem que seja só para o quarto de dormir.**
- 8) Tome aspirinas encapsuladas (Ecotrin), (se não tiver alergia), ou use as anti-prostaglandinas para desinchar as articulações ou as "gavetas" mas, somente com a supervisão do seu médico de família.**
- 9) Viva uma vida regrada no comer, no beber e no trabalhar.**
- 10) Tome uma atitude positiva. Compreenda bem as causas do caruncho e para a frente é que é caminho!**

Assim quando vir o boletim meteorológico na televisão, preste atenção às zonas que indicam pressões atmosféricas altas e baixas.

Alta e baixa quer referir-se às pressões atmosféricas não é à altura das montanhas... como algumas pessoas pensam...





ASSOCIAÇÃO
DR. MANUEL LUCIANO DA SILVA
Instituição Cultural sem fins lucrativos e Estatuto de Utilidade Pública

Existe, num local maravilhoso do interior de Portugal chamado **CAVIÃO**, um espaço votado ao conhecimento, um **Museu Biblioteca** polivalente, organizado e mantido por uma instituição cultural sem fins lucrativos e estatuto de utilidade pública, a **Associação Dr. Manuel Luciano da Silva**.

Aqui fica uma breve súmula dos espaços à disposição do público.

1. **MUSEU COLON** - Exposição Permanente e Centro de Interpretação dedicado ao navegador Português **Cristóvão Colon**, com uma vasta coleção bibliográfica que inclui exemplares raros, reprodução de documentos, cartografia, publicações de imprensa, revistas, audiovisuais, documentação sobre palestras, conferências e eventos dedicados ao tema, divulgação de espaços e entidades parceiras, objectos relacionados com as origens, vida e feitos do Almirante, bem como inúmeras réplicas históricas.
2. **PEDRA DE DIGHTON** – Exposição Permanente com réplica em tamanho real da face da Pedra de Dighton, feita cientificamente, **contendo as inscrições feitas por Miguel Corte Real há 500 anos, em 1511**. Esta Réplica em fibra vidro, virtualmente indestrutível, está ladeada por painéis explicando detalhadamente a sua história, datas e significado de todas as inscrições, para completa elucidação dos visitantes.
3. **GALERIA DE ARTE CAVIÃO** – Espaço dedicado às Artes, Exposições, Pintura, Escultura e Multimédia.
4. **BIBLIOTECA ÁLVARO LEITE** – Espaço de linhas modernas, com um acervo de mais de **dez mil livros** sobre assuntos médicos, históricos, literatura, publicações periódicas, enciclopédias e obras de referência e consulta. Possuímos também a **Munumenta Cartográfica Henriquina** e o **Atlas do Visconde de Santarém**, bem como a **Carta Náutica de 1422** de Zuane Pizzigano, na qual o Dr. Manuel Luciano da Silva descobriu em 1987 as “Verdadeiras Antilhas”.
5. **VIDEOTECA CARLOS GASPAS** – Coletânea de várias centenas de filmes que cobrem **o essencial da História do Cinema** e incluem todas as grandes **obras-primas da 7ª Arte** desde 1920 até ao presente. Trata-se da **melhor coleção de cinema de qualidade** que existe no país fora da Cinemateca Nacional.
6. **CASA-MUSEU LUCIANO DA SILVA** - Casa rústica onde nasceu o **Dr. Manuel Luciano da Silva**, construída há mais de cem anos, conservando a mobília original, utensílios da cozinha e alfaias da lavoura, agora enriquecida com diplomas, louvores e fotografias que revelam o seu notável percurso de vida.

Há ainda em Exposição, para além de obras de arte de natureza diversa, uma cópia do **primeiro mapa mundial feito por Martin Waldseemüller em 1957**, com o nome América, cujo original custou 10 milhões de dólares e está guardado na Biblioteca do Congresso Americano e ainda uma vasta coleção de **Cartografia Antiga**.

Também está montado um **Centro Multimédia** modernamente equipado para audição de música em alta fidelidade, visionamento de filmes com alta resolução em todos os formatos, incluindo DVD, VHS e qualquer outro suporte ou plataforma digital, bem como para a realização de **Workshops** e **Vídeo Conferências**.

Finalmente, o Museu tem um **Hot-Spot Wi-Fi** de acesso livre à internet, **grátis para todos os visitantes**.

Todas as Exposições são de acesso livre, bem como o acervo da Biblioteca e o Centro Multimédia.

A Associação Dr. Manuel Luciano da Silva organiza regularmente **EVENTOS DE NATUREZA CULTURAL E LÚDICA** (todos também com **acesso livre** e **entrada gratuita**), cuja agenda pode ser consultada na página oficial do Museu, em www.lucianodasilva.com.

O MUSEU ESTÁ ABERTO DE SEGUNDA A SÁBADO, ENTRE AS 15.00 E AS 20:00 HORAS

Qualquer outra visita, para si ou para pessoas amigas e familiares, pode ser agendada pelo telefone **256 425 966**.

Aqui fica, pois o um CONVITE para que visite e partilhe estes espaços, que são seus!

Pedro Laranjeira
Presidente da Direção

