



A psicologia reconhece que muitas pessoas reduzem o convívio social como uma escolha consciente de preservação emocional, e não como rejeição às pessoas em si. Indivíduos com perfil mais introspetivo ou sensíveis ao ambiente social tendem a se desgastar em interações marcadas por conflitos constantes, superficialidade ou tensão emocional. Nesses casos, o afastamento funciona como uma forma de autorregulação, ajudando a manter o equilíbrio mental e o bem-estar. A ciência também distingue o comportamento antissocial de uma preferência por solidão; a seletividade social está ligada à escolha criteriosa de relações mais significativas e estáveis. Além disso, estabelecer limites sobre com quem e como se socializa é considerado pela psicologia uma habilidade saudável. Reduzir interações que geram estresse excessivo pode contribuir para uma menor sobrecarga emocional e para uma maior sensação de controle pessoal. Portanto, em muitos casos, o afastamento social não representa isolamento patológico, mas sim uma estratégia legítima para proteger a saúde emocional e priorizar relações mais compatíveis com os próprios valores.

Esta noite acordei sobressaltado por volta das 03:00 com sons provenientes de dois pontos opostos do rés-do-chão. O relógio que projeta as horas no teto marcava 00:05 e piscava, pelo que, mesmo estremunhado, assumi a falha de energia elétrica e o recomeço do relógio. Os sons? Eram as duas molduras digitais, uma aqui no escritório, outra, lá atrás na sala que se tinham inicializado com música que acompanha os filmes que correm sem interrupções. Acertados os relógios que necessitavam, desligado o som, meti-me, de novo em vale de lençóis sentindo a chuva e o vento lá fora, como acontecia desde ontem.

De manhã vi que continuava a pingar no escritório e não há meio de o mestre vir cá, de novo, a ver se resolve isto, como em 2017 conseguiu.

Os pequenos atos que definem quotidianos são, na sua maioria, ignorados ou menosprezados, mas deles dependemos para a sanidade de cada dia. Reguei as plantas (uma dúzia) cá dentro, como a minha mulher sempre fez ao sábado.

Diariamente meto água fervida no dispensador do frigorífico que é melhor forma de me assegurar de que bebo os mínimos indicados pelos físicos que me tratam da saúde. Gente nova que me leia, traduzo físico = médicos, como boticário = farmacêutico.

O dia cinzentão, como é apanágio de fevereiro, mas sem chuva nem vento, para variar. A sensação térmica e a temp subiram para 14-16 °C.

Além da desgraça de inundações, derrocadas, desabamento de estradas e sei lá que mais que assolam o território da Ibéria era manchete hoje que um autarca da Azambuja eleito pelo Chega matara ovelha do vizinho e causara mais de 20 mil euros de danos. Tudo boa gente, imbuída da mais alta classe. Não se esqueçam de votar nele amanhã e depois teremos um míni Trump aqui. Sei que não se podem fazer apelos eleitorais neste período de 24 horas de reflexão, mas como já refleti tudo creio que o posso fazer.

Dantes ainda podia dizer acordo sempre simpático mas depois encontro pessoas...agora ando arredado, o mais que posso, das pessoas para tentar continuar simpático.

Convém recordar que no tempo do Salazar mal se soube das terríveis cheias de 1967 (jamais esqueço, por ter sido o ano em que entrei na faculdade) que causou mais de 700 mortos e a destruição de 20 mil lares. Fortes chuvas na madrugada de 25 para 26 de novembro, fruto de uma depressão meteorológica que percorreu todo o Vale do Tejo, precipitação intensa e concentrada provocou cheias em toda esta região, com especial incidência em Loures, do qual fazia parte na altura o atual concelho de Odivelas. Sobretudo nas freguesias de Póvoa de Santo Adrião, Olival Basto e Odivelas, e em Vila Franca de Xira e Arruda dos Vinhos, a destruição foi grande.

A precipitação destas fortes chuvadas equivaliu a um quinto da precipitação anual. Na estação meteorológica da Avenida Gago Coutinho, em Lisboa, foram registados 115.6 mm de precipitação num período de apenas 24 horas e na de São Julião do Tojal, em Loures, 111 mm em apenas 5 horas (entre as 19h e as 24h de dia 25 de novembro).

Continuam às escuras 63 mil cidadãos e apenas 1600 militares estão no terreno em ajuda às populações. Há centenas de evacuados e dezenas de estradas destruídas e intransitáveis. A via férrea continua com constrangimentos nas linhas do Norte, Douro, Oeste, Beira Baixa e Cascais. Nesta tarde de sábado (15:00) as piores notícias confirmam-se: É neste momento praticamente seguro afirmar que

vai haver *sting jet* (o '*sting jet*' é uma forte corrente descendente que, por vezes, se desenvolve no bordo oeste de depressões extratropicais, podendo alcançar a superfície. Nestes casos, as rajadas podem ser superiores a 150 quilómetros por hora numa área reduzida, tipicamente situada a sudoeste do núcleo da depressão. [...] A designação de '*sting jet*' decorre do facto de a assinatura deste fenómeno em imagens de satélite e radar se assemelhar à da cauda de um escorpião (*sting*)). Nem todos os *sting jet* são como a Kristin que foi altamente destrutivo, com rajadas muito acima dos 180 km/h. Este tem alguns pormenores que podem deixar as rajadas bem abaixo disso e com menos destruição: menos ar seco no níveis altos que a Kristin e menor cavamento do ciclone. No entanto, preparados para ventos na ordem dos 120 a 130 km/h (localmente pode ser mais um pouco) na zona de impacto. Todos queremos saber onde... e isso só acompanhando a imagem de satélite, sendo que só para perceberem o quão dinâmico é tudo isto, poderá situar-se entre os distritos de Coimbra e Aveiro (MAS PODE MUDAR!).

Amanhã lá terei de ir cumprir o meu direito e dever de votar, mais uma vez, nestes últimos tempos tem havido muitas eleições mas parece que os elegemos mal pois mal vem uma dúzia de tempestades ficam sem saber que fazer. Quanto mais eleições temos pior os elegemos.

No campo da educação (assim como na saúde, na justiça e outros) quase tudo vai mal. Cerca de 60% dos professores já se sentiram vítimas de bullying no ambiente escolar, o que tem afetado "a sua motivação, autoestima e capacidade de continuar a exercer a profissão". São sobretudo agressões verbais (63,3%) e ameaças (47%), embora 9,5% dos docentes afirmem já ter sido vítimas de agressões físicas. E se estes atos são cometidos maioritariamente pelos alunos, mais de metade destas queixas têm, no entanto, origem em atos praticados pelos próprios pais e encarregados de educação. Estas são algumas das conclusões de um inquérito realizado em 2025, da Missão Escola Pública. Nos Açores a única notícia boa foi o aumento de alunos do Ensino Profissional para 870, mais uma centena do que no ano transato. Por outro lado, o abandono escolar volta a aumentar em 2025 para 21,1% em vez dos 19,8 % de 2024. Quanto mais incultos mais fáceis de manobrar e manipular.

Com a falta de profes no continente 109 entraram no quadro sem nunca terem dado aulas, 57% dos profes de matemática não têm habilitação profissional. A minha mulher passava-se se lesse isto. Já se insurgiu em 2020, creio que foi nesse ano, quando uma sem qualificações (uma licenciatura em comunicação social) foi dar aulas de Português na EBI da Maia... Outros andaram mais de 20 anos de casa às costas (como foi o caso dela) para efetivarem, o que só conseguiu vindo para os Açores.

Maior hipocrisia não consigo imaginar, o Presidente da autarquia de PDL a bater o seu próprio recorde. No telejornal da RTP-A foi notícia que o Conselho Municipal de Segurança que tem como líder o Presidente da Câmara, está muito preocupado, e bem, com o consumo de álcool na via pública e quer limitar o consumo! Ora bem, foi o mesmo presidente da autarquia que, nos últimos anos autorizou e promoveu a venda de bebidas alcoólicas no Centro Histórico em feiras de Natal, em festas brancas e afins sendo a sua venda patrocinada um convite ao consumo!

Enquanto isto a demência do presidente Trump ameaça aumentar descontroladamente, dia a pós dia, numa loucura que pode ter graves consequências. Cada vez mais, surgem indícios de que ele poderá estar nas mãos da Rússia que o terá salvado de bancarrotas (mais do que uma vez). A sua postura errática quanto a taxas aplicadas a matérias primas e outros produtos conduz a economia norte-americana para o abismo. Os aeroportos estão vazios de turistas e as ameaças de boicote ao Mundial de futebol intensificam-se num estertor que assinala o fim do imperialismo ianque. Circulam relatos de que os EUA apresentaram uma proposta impressionante para comprar a Gronelândia por cerca de US\$ 700 bilhões, incluindo US\$ 100.000 por residente para 57.000 habitantes. O interesse não é pela terra em si, mas pelo poder. Acredita-se que o Ártico detenha cerca de 13% do petróleo ainda não descoberto no mundo e 30% do gás natural inexplorado, recursos essenciais para a segurança energética futura e tecnologias avançadas. Acrescente-se a isso a posição militar estratégica da Gronelândia entre a América do Norte e a Europa, e de repente a ilha parece um prêmio geopolítico.

A Dinamarca afirmou categoricamente que a Gronelândia não está à venda, mas a própria conversa mostra o quão valioso o Ártico se tornou. À medida que o gelo derrete e novas rotas marítimas se abrem, as potências globais correm para garantir influência na região. O que antes era remoto e gelado está agora no centro da estratégia global. Será que qualquer quantia de dinheiro justificaria um negócio como este — ou será que alguns lugares são realmente inestimáveis? Dia 6 de fevereiro Trump declarou "*Nunca foi minha intenção converter a Groenlândia no estado número 51. Quero converter o Canadá no estado número 51. A Groenlândia será o estado número 52. A Venezuela pode ser o estado número 53*". (Donald Trump, ontem à noite, em Washington), ignorando os apelos para um pedido de desculpa por ter feito um filme de IA em que o casal Obama aparece como símios. De mal a pior, esgotei todos os adjetivos e advérbios para catalogar este animal.

Trump e os envolvidos com Epstein sempre se regeram pela força e poder do dinheiro, que consigo acarreta a maior impunidade. Deixa de haver (se é que alguma vez existiram) barreiras morais, sociais. A perversão pode ser (ou não) genética ou motivada por traumas educacionais ou outras razões e frustrações. Quando não há limites para os desejos, nem para a excitação, os outros seres passam a ser meros objetos num sistema generalizado de abusos, violações e tudo o mais. A diferença entre esses seres e nós, humanos, é que sabemos reconhecer os limites e barreiras morais, e respeitá-las, mesmo que ninguém nos esteja a ver. Isso é o que nos distingue das bestas atrás descritas que não merecem mais do que serem despachadas para uma tribo canibal da Papua Nova-Guiné, para se pouparem milhões com advogados e casos de tribunal, que mais tarde implicam sempre que se suicidem na prisão...