

DA

Integra edição n.º 1059 do «Diário de Aveiro»  
 Não pode ser vendido separadamente.

Coordenação:  
**ARMÉNIO BAJOUCÀ**

**FIM DE SEMANA**  
**MAGAZINE**  
 23. DEZEMBRO. 88



«O Engraxador», aguarela do jovem pintor ilhavense António Neves.

# ESCAPARATE

## NOVIDADES LITERÁRIAS

**Título:** O Imperador de Portugal  
**Autor:** Selma Lagerlöf  
**Colecção:** Clássicos do Romancete Contemporâneo  
**Preço —** 1.200\$00  
**Editora:** Ulisseia



Em toda a sua aparente simplicidade e na sua inegável fluência narrativa, o Imperador de Portugal é afinal uma história de pecado e redenção, a todo o passo percorrida por certo sopro mágico, tão característico da obra de Selma Lagerlöf, Prémio Nobel da Literatura em 1909 e bem conhecida dos leitores portugueses pela sua viagem de Nils Olgersson através da Suécia.

O quotidiano e o maravilhoso, o sobrenatural e o humano, num ambiente cerradamente nórdico e numa excelente versão portuguesa de Esther de Lemos.

**Título:** Ossos e Estruturas Ósseas  
**Autor:** Steve Parker  
**Colecção:** Enciclopédia Visual  
**Preço:** 1.280\$00  
**Editora:** Verbo



Como todas as obras desta colecção original, destaca-se o n.º 3, Ossos e Estruturas Ósseas, pelo rigor gráfico invulgar e a forma nova de encarar a informação sobre a natureza e o mundo envolvente do homem. Valioso auxiliar para os estudantes das matérias que versa, representa, em fotografias extremamente nítidas, os 206 ossos do corpo humano e centenas de ossos equivalentes em todo o reino animal, proporcionando comparações com esqueletos de aves, répteis, anfíbios, peixes, insectos e mamíferos. Encontram-se ainda referências, cientificamente muito cuidadas, sobre a génese, o destino, a vida, o crescimento, a reparação e a conformação de cada osso. Igualmente se estudam os esqueletos animais diferentes dos dos animais superiores (por exemplo, o exoesqueleto dos insectos, dos moluscos e dos cefalópodes) e analisam-se os conjuntos de ossos que apresentam a função de autênticos órgãos, tanto a nível do homem como de outros animais: a bacia, a caixa torácica, a mão, as asas, as barbatanas, entre muitos outros. Completa este pequeno museu do esqueleto um útil glossário de nomes de ossos.

**Título:** O Liberalismo em Portugal e a Igreja Católica  
**Autor:** António do Carmo Reis  
**Colecção:** Ciência Aberta N.º 10  
**Preço de capa:** 1.300\$00  
**Editora:** Editorial Notícias

### A OBRA

Entre as mudanças fundamentais de estrutura levadas a efeito pelos governos liberais não se pode ignorar a reforma religiosa. Acarretou ela consequências profundas.

É sobre esta particularidade do liberalismo português que António do Carmo Reis se propõe aprofundar no presente livro, retratando magistralmente as polémicas relações entre o tempo e o espírito, entre o trono e o altar no Portugal oitocentista.

Em **O Liberalismo em Portugal e a Igreja Católica**, o poder político e a Igreja são, pois, profundamente analisados de forma a contemplar as suas origens e consequências na sociedade portuguesa do século XIX.

### O AUTOR

Licenciado em História pela Universidade do Porto, **António do Carmo Reis** tem o mestrado em História Moderna. É membro da Associação de Jornalistas e Homens de Letras do Porto e da Associação Portuguesa de Escritores. A pesquisa de nível universitário não o tem impedido, no entanto, de ser autor de manuais e antologias de história e introdução à política, assim como de obra de divulgação histórica para a juventude.

**Título:** Cemitério dos Gigantes

**Autor:** Serge Rosenzweig, Bernard Dufossé

**Colecção:** Os Cinco em Banda Desenhada

**Preço da capa:** 520\$00 (brochado); 620\$00 (cartonado)

**Editora:** Editorial Notícias

As melhores histórias dos mais célebres heróis criados por Enid Blyton — «Os Cinco» — são, agora, adaptados a banda desenhada.

O adaptador, Serge Rosenzweig, sabe bem transmitir o clima aventuroso tão característico das histórias de Enid Blyton. Estes álbuns são magnificamente ilustrados por Bernard Dufossé que dá cor e movimento às famosas personagens de «Os Cinco».

Este novo álbum, o Cemitério dos Gigantes, vai despertar o entusiasmo não só dos que já conhecem «Os Cinco» mas também daqueles que ainda não os puderam ler.

### OUTRAS OBRAS

**Pedro Páramo, de Juan Rulfo,**

780\$00

Editora: Edições 70

Este livro é um clássico não só na literatura mexicana, mas também de toda a literatura latino-americana e uma obra que se pode considerar um exemplo daquilo que talvez seja o lado mais vivo, criativo e característico da literatura da América Latina: a fusão do real e do fantástico numa unidade fascinante.

Mas a arte de Juan Rulfo exprime-se tão profundamente através da transfiguração mítica das suas personagens que estas acabam por «incorporar a temática do campo e da revolução mexicana num contexto universal», como diz Carlos Fuentes, outro grande nome da moderna literatura mexicana.

**Poesia 2, de Jorge de Sena,**

1.450\$00

Editora: Edições 70

«Como crítico, nunca exigi de ninguém mais do que exijo de mim mesmo como poeta: uma fidelidade e uma visão do mundo, tão lúcida esta, quanto aquela seja íntegra; e creio que a lucidez de uma é condição de integridade da outra».

Jorge de Sena, 1963



## O mundo em que vivemos

# Crianças à venda

**Quantas crianças são postas à venda no mundo? É difícil calcular um número exacto, mas alguns factos podem dar-nos a dimensão desta tragédia humana.**

Rosa Stratowa, a viúva de um importante funcionário dos correios de Munique, começou a vender a sua filha, Marie Kistrina, ainda antes de esta completar os dez anos.

Primeiro, a mãe vendeu a menina a produtores de filmes pornográficos. Antes do início das filmagens era a própria mãe que despiu Marie. A filha desempenhou o papel de um «bomba sexy» menor em vários filmes pornográficos. O paradoxo: Marie não estava autorizada a ver os filmes em que participava, pois na RFA existe uma lei que protege os direitos da juventude.

Ao mesmo tempo, a mãe obrigava Marie a posar nua como manequim vivo em vitrine. Num só ano, a rapariguinha foi exibida em dezasseis locais desses. Alguns anos mais tarde, a senhora Stratowa revendeu a filha com lucro ainda maior para os famigerados «pip-shows». Trata-se de um pequeno pavilhão redondo com cerca de cinco metros de diâmetro, no centro do qual de encontra uma espécie de disco-cama rotativo. É aí que se encontra exposto o «modelo», bem iluminado e desnudado. Nas paredes do pavilhão existem umas vigias, duas dezenas ao todo, através das quais qualquer interessado pode assistir a um minuto do «espectáculo», em troca de um marco. Um cálculo rápido: 20 ja-

nelinhas a um marco por minuto são 1.200 marcos por hora. Os ganhos dos proprietários são de dez mil marcos ou mais por dia ou de vários milhões de marcos por ano.

Passado pouco tempo, Marie já não conseguia trabalhar sem fumar primeiro (90 cigarros por dia), depois sem álcool e, finalmente, sem estupefaciente. Acabou por ir para a «rua». O estatuto de prostituta final foi o culminar inevitável da «carreira».

Há alguns anos, os negociantes de pronografia descobriram um novo «filão de ouro» que continuam ainda hoje a explorar. Trata-se da utilização de menores em revistas especializadas (mais de 200 nos EUA), «salões de massagens» e filmes pornográficos.

A revista «Asia Week», publicada em Hong-Kong, dá o alarme: «De Manila a Dacca, as crianças tornaram-se uma mercadoria de exportações para os países desenvolvidos do mundo, no valor de muitos milhares de milhões». Idêntico sinal de alarme é dado nas páginas de imprensa africana e latino-americana.

Pode-se adquirir uma certa noção das proporções do tráfico ilegal e criminoso de crianças com base nos dados aproximativos publicados na imprensa estrangeira em Julho de 1988: só nos «mercados do sexo» da Europa Ocidental e do Médio Oriente são vendidas anual-

mente mais de um milhão de crianças raptadas em países da América Latina, Ásia Meridional e África Ocidental. Este facto foi também divulgado na Conferência de Ministros da Justiça de 21 países da Europa Ocidental, realizada nos finais de Julho em Lisboa.

As áreas de utilização das crianças raptadas são várias. Nos países mais desenvolvidos do Terceiro Mundo, elas são empregadas como mão-de-obra barata, mesmo em trabalhos físicos pesados como na extracção mineira.

Nos países do Ocidente, as crianças raptadas, em vez de irem parar às fábricas, são levadas para a indústria pornográfica ou para o tráfico ilegal de estupefacientes.

Segundo de cálculos de especialistas noruegueses, as organizações que se dedicam à exploração do tráfico infantil ganham para cima de cinco milhares de milhões de dólares por ano com o comércio de crianças. Entretanto, os homens de negócios da indústria da pornografia ganham anualmente de quatro a dez milhares de milhões de dólares com as crianças, sendo os Estados Unidos, segundo os investigadores noruegueses, o maior consumidor dos produtos dessa indústria.

Dois exemplos:

Em Istambul, na maternidade privada do dr. Akkent, registava-se com alguma frequência a morte de recém-nascidos. O dr. Akkent informava as mães do sucedido e ele próprio encarregava-se do funeral. Isto aconteceu durante vários anos, até que um casal exigiu ver o filho morto. No

entanto quando lho mostraram, recusaram a aceitá-lo como sendo o seu. Rebentou um escândalo de uma investigação judicial descobriu que, nos últimos cinco anos, o dr. Akkent vendeu mais de 400 recém-nascidos, dados como mortos à nascença. Outro exemplo. No princípio de Agosto deste ano, a polícia encontrou um grupo de bebés, de seis a nove meses de idade, que estavam prontos para serem enviados para os EUA, num orfanato dos arredores de Assuncion, a capital do Paraguai. A polícia, entretanto, suspeitou de algo estranho ao verificar que todos os sete bebés tinham defeitos físicos, para não dizer que eram monstruosos. A hipótese de que as crianças se destinavam à adopção foi posta de lado. A polícia aprofundou a investigação e no dia 7 de Agosto o juiz A. Campos, em conferência de imprensa, revelou um autêntico escândalo.

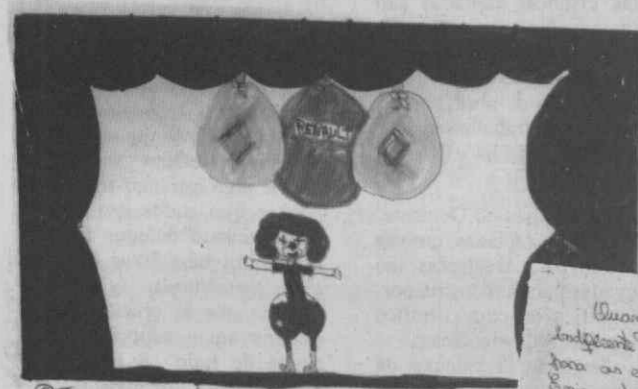
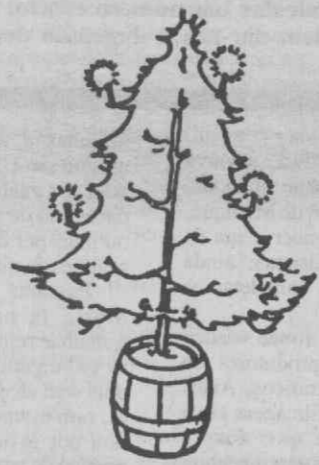
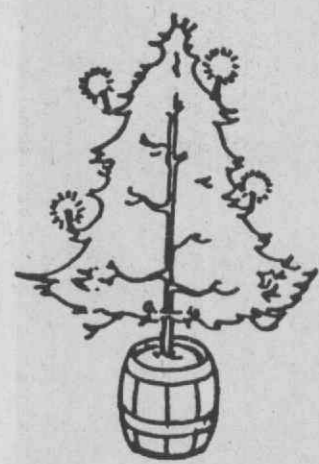
Os traficantes tinham comprado as crianças a pais brasileiros muito pobre e com numerosos filhos, para serem «adoptados» e e pagarem-lhes 15 mil dólares por cada um... Porquê esta quantia fabulosa quando o vulgar é pagarem a mísera soma de 50 a 100 dólares por cada criança? O juiz respondeu: «Imagine que um rim (ou os dois) do filho único de um milionário americano deixou de funcionar. É evidente que o pai pagará qualquer preço pela transplantação de um rim vivo e saudável para o seu filho».

Os sete bebés iam ser enviados para os EUA na qualidade de dadores de órgãos...

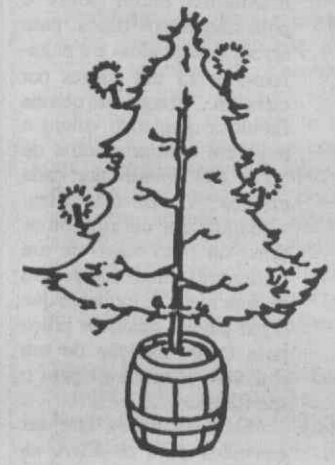
A Festa de Natal da Renault

Tudo se vai passando o Natal. Na Renault costumam fazer uma festa para as crianças. Vou-vos contar como foi a festa de Natal desta ano.

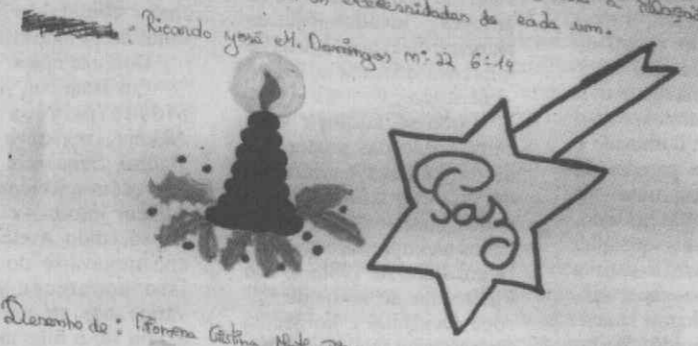
Quem estava a dar os lanches era o Helder e uma rapariga que eu não conheço. A festa começou com uma mensagem de Natal do senhor diretor. Depois veio uma senhora com uma história "O boi", foi o que eu trapei a rapariga a apresentar.



Rapazeta Gabriela Rodrigues 10 anos 11-11-59



Quando te falamos em Natal em que lugar a fazemos? Bem, eu vou falar-te da celebração de Natal. O Natal, tu vais a televisão... e lá ouvir falar sobre o Natal.



Ricardo José M. Domingos 11-22-6-14

O Palhaço que vai dar uma entrevista à televisão

Este dia, eu e o meu palhaço fomos convidados a ir à televisão. O palhaço não parava quieto com a excitação de ir à televisão.

Eu e a Boneca Beatriz

Eu tenho uma boneca da qual eu gosto muito, ela chama-se Beatriz, e é muito simpática para comigo.



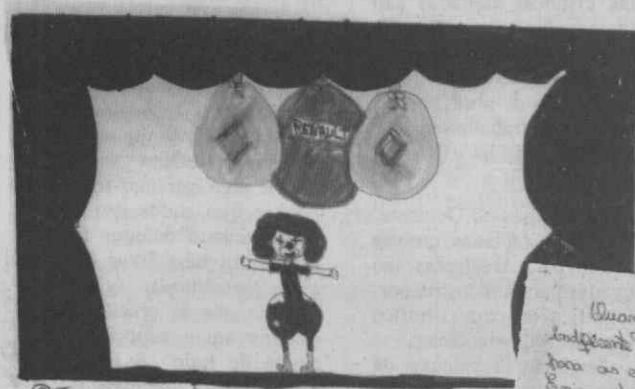
Paula Elisabete R. Lourenço 13 anos



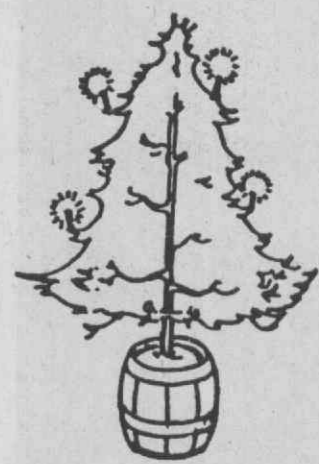
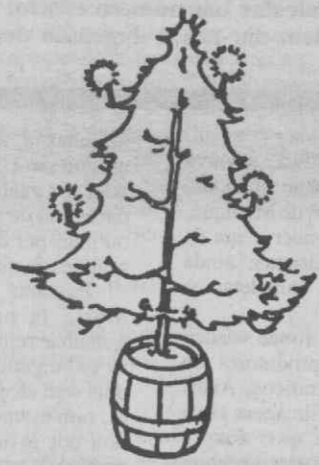
A Festa de Natal da Renault

Tudo se vai passando o Natal. Na Renault costumam fazer uma festa para as crianças. Vou-vos contar como foi a festa de Natal desta ano.

As duas e dez a Daniela veio a casa. Passados cinco minutos apareceram a Sofia. As duas e vinte fomos para o Recinto da Feira de Roupas.



Renata Gilda Rodrigues Pires 10 anos, nº 11 5º B



O Palhaço que vai dar uma entrevista à televisão

Este dia, eu e o meu palhaço fomos convidados a ir à televisão. O palhaço não parava quieto com a excitação de ir à televisão.

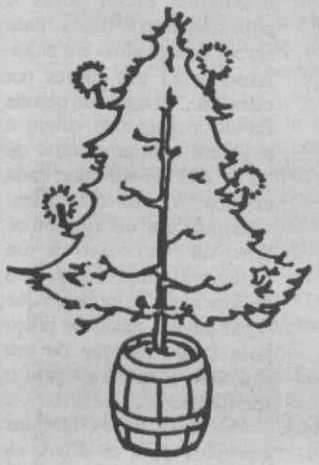
Eu e a Boneca Beatriz

Eu tenho uma boneca da qual eu gosto muito, ela chama-se Beatriz, e é muito simpática para comigo.



Paula Elisabete R. Lourenço 13 anos

Quando te falamos em Natal em que pias a fazer? Bem, indigestão? Não te digi nada e o Natal? Ou fazer que o Natal é só para as crianças?



Renata Gilda Rodrigues Pires 10 anos, nº 11 5º B



# Alergias: u onde a m ainda ma

Há quem reaja às laranjas, ou à clara do ovo, ou ao batão, mas a lista de substâncias que provocam alergias já ultrapassa os 112 mil.

Para muitas pessoas, o simples contacto com a natureza é já um perigo: há, por exemplo, quem não possa aproximar-se de um canteiro com flores e quem não possa fazer uma simples carícia a um gato.

Há pelo menos 2.500 anos que o homem conhece as alergias, tendo Hipócrates feito o primeiro estudo sobre a bronquite asmática. Entretanto, a alergologia como disciplina independente apareceu na Medicina apenas em 1906 quando Pirquet introduziu o termo «alergia» como nome de certas alterações das reacções do organismo.

A poluição da atmosfera com substâncias químicas, o contacto cada vez maior do homem com substâncias e materiais sintéticos provocam alte-

rações na imunidade do organismo. Uma determinada parte da Humanidade já a tem consideravelmente alterada, vendo-se a sociedade obrigada a gastar meios colossais para combater esta calamidade. Nos países desenvolvidos, o prejuízo causado pela alergia ultrapassa o oncológico. Quanto mais a química e as substâncias biológicas activas intervêm na nossa vida, maior é a possibilidade de alergia, a «doença da civilização».

Segundo dados oficiais, cerca de 15 por cento da população da URSS têm uma sensibilidade dentia a estes ou aqueles factores do meio interno e externo. Segundo os últimos dados, um em cada quatro soviéticos tem sintomas de alergia.

## O PÓ DA CASA

Os médicos especializados em alergias e higiene ficam sobretudo preocupados com o aumento da alergia aos factores caseiros.

Um dos alérgenos mais divulgados é o pó de casa. Mas ainda há muita coisa desconhecida. Um dos enigmas, por exemplo, é a sensibilidade individual a uma substância concreta, um alérgeno ou uma combinação de alérgenos.

Os doentes tentam, frequentemente, compreender o que se passa com o organismo quando este depara com uma substância indesejável...

Muito convencionalmente, poderíamos comparar as reacções alérgicas com um choque de exércitos com milhões de soldados. Os alérgenos podem penetrar no organismo pela boca, pelas vias respiratórias, pelos poros e, por vezes, através de injeção, por exemplo, de penicilina. Um outro grupo de alérgenos é produzido pelo próprio organismo e é responsável pelos processos auto-alérgicos. Assim, todos os sistemas do organismo se vêem envolvidos no processo alérgico.

Por outras palavras, para prevenir e tratar as alergias é preciso reforçar a imunidade em geral. É indubitável o papel desempenhado pela

imunidade durante as alergias. A propósito, a alergia não se combate só com medicamentos. A imunidade é optimamente estimulada por vários produtos alimentares, como, por exemplo, legumes, salsa, funcho.

## UMA DOENÇA QUE VEM DOS MEDICAMENTOS

A alergia aos medicamentos abrange cada vez mais os países desenvolvidos, como que a querer vingar-se pelo recuo das doenças infecciosas. A alergia aos medicamentos é um fenómeno cada vez mais presente na nossa vida, contendo o perigo de uma reacção grave e uma resposta momentânea e inesperada do organismo. Existe mais uma doença, a chamada pseudoalergia. O processo fisiológico aqui é diferente, mas as consequências para o paciente são igualmente tristes. Um exemplo clássico da pseudoalergia é a «asma de aspirina».

Por enquanto ainda não é possível reforçar a imunidade os medicamentos que provocam a alergia. Hoje, só a podemos combater com métodos puramente orgânico.



# em universo edicina l entrou

Em alguns países europeus, no bilhete de identidade coloca-se um carimbo especial sobre os medicamentos contra indicados. Claro que a informação completa é contida na história clínica do paciente. Há muito que todos os países deviam adoptar esta prática para prevenir casualidades fatais. A alergia aos medicamentos aparece no meio da sensibilidade excessiva a qualquer alérgeno. Frequentemente, esta doença ataca as crianças, hereditariamente sensíveis a qualquer alérgeno. Uma das medidas de profilaxia é o controlo rigoroso sobre a venda de medicamentos exclusivamente mediante receita médica.

## DOENÇA HEREDITÁRIA

Por vezes, claro, pode acontecer que a pessoa nunca venha a saber da sua sensibilidade especial alérgica. Mas são casos muito raros. Os cientistas não incluem a alergia na categoria de doenças hereditárias. Quando um dos pais sofre de bronquite asmática, isto não quer dizer que o filho terá a mesma doença. Esta predisposição só se transforma em doença

em condições desfavoráveis. Quando o organismo é activo, é mais «resistente» à doença.

As pessoas predispostas de nascença a uma doença podem evitá-la levando uma vida sã, alterando o trabalho com o descanso activo, observando um regime são de trabalho e não comendo excessivamente. A alergia é estimulada pela hipertensão psíquica, emocional e física. A alergia é, de certo modo, a reacção do organismo não só ao alérgeno, mas também ao meio ambiente e às condições sociais. As pessoas devem escolher a sua profissão, o lugar de trabalho, considerando a predisposição do seu organismo. Mas, infelizmente, isto nem sempre é possível. No entanto, seria muito útil orientar profissionalmente as pessoas com sintomas de alergia.

Nas cidades, o perigo da doença é maior do que no campo. A sensibilidade excessiva manifesta-se mais frequentemente nas pessoas que vivem perto de empresas industriais. A poluição intensiva do meio ambiente com resíduos físicos, químicos e biológicos é reforçada com a divulgação dos alérgenos de casa. Escusado

será falar aqui das consequências nefastas do fumo de tabaco num apartamento cheio de pó...

Quanto aos métodos de tratamento da alergia, há que ter em conta que ela é uma doença puramente humana que não pode ser modelada totalmente nos animais. A actividade nervosa superior do homem desempenha grande papel nos processos alérgicos. É igualmente importante o aparelho digestivo. Por exemplo, um dos métodos eficazes de tratamento da urticária é a normalização da actividade digestiva do organismo. Algumas pessoas são super-sensíveis ao detergente e, de um modo geral à química caseira e cosméticos. Neste caso, o método mais seguro é excluir qualquer contacto com o alérgeno. Por exemplo, nas pessoas que contactam constantemente, no seu trabalho, tintas, os sintomas da doença desaparecem durante as férias. É evidente que se um detergente provoca a reacção alérgica do organismo, é preciso substituí-lo por um outro. Assinala-se que a reacção a uma substância não é momentânea. O sistema de imunidade precisa de algum tempo para pro-

duzir os anticorpos que descobrem o «seu» alérgeno.

## ESPERANÇAS

Poderá o homem adaptar-se aos poluidores?

A adaptação, de facto, existe, mas só até determinado nível. A poluição da atmosfera com resíduos nocivos é um fenómeno corrente. Agora, a situação melhorou, mas o teor de concentração de substâncias nocivas no ar ultrapassa, em alguns casos, as normas estabelecidas.

Somos espantosamente indiferentes à nossa própria saúde. Devido a uma fraca cultura ecológica, os dirigentes das empresas e os órgãos do poder local destroem a Natureza. Até os próprio trabalhadores das empresas nocivas por vezes são negligentes nas questões da protecção da Natureza e da sua própria saúde. Combate pelos rios límpidos e ar puro quem não tem nada a perder, diz-se. Esta deturpação do sistema dos valores vitais pode ser catastrófica. São precisas normas jurídicas rígidas para proteger o equilíbrio ecológico, país a país. É a única via de combate à irresponsabilidade.

## Olhe por si

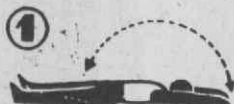
As varizes continuam a afectar milhões de pessoas em todo o mundo sem que tenha sido descoberto até ao momento, um medicamento verdadeiramente eficaz contra elas. Segundo as estatísticas, esta doença afecta preferencialmente as mulheres, uma em cada cinco contra um em cada nove homens, e surge na maior parte dos casos ainda na idade activa, acabando em muitas situações por ter de se recorrer à operação como forma de evitar a invalidez.

O agravamento da doença pode, no entanto, ser evitado e o estado do paciente bastante melhorado com a prática regular de exercícios de ginástica. Neste sentido, propomos-lhe a realização de alguns exercícios que permitem aumentar a elasticidade dos vasos e diminuir o inchaço das pernas, a sensação de peso e entorpecimento.

Os exercícios devem ser feitos de manhã e à noite e com as pernas libertas de tudo o que as possa apertar, principalmente meias elásticas. Iniciam-se os exercícios pela perna que não está doente ou a menos afectada, e sempre com a preocupação de não provocar cansaço. Terminados os exercícios é necessário relaxar os músculos.

Durante as primeiras duas semanas, os exercícios devem ser executados em posição de deitado, repetindo cada um deles 3 a 5 vezes. Depois os exercícios podem ser executados no seu conjunto, oito vezes cada, todas as manhãs, e à noite apenas os 10 primeiros exercícios.

## DEITADO DE COSTAS



1 — Estender os braços ao longo do corpo. As pernas direitas. Dobrar os braços ao nível dos cotovelos, depois esticá-los atrás da cabeça (desenho 1) e inspirar. Levantar os braços estendidos, depois baixá-los ao longo do corpo expirando.



2 — Descrever círculos com os pés 5 a 8 vezes, primeiro para a direita e depois para a esquerda. Neste e nos exercícios 3, 4, 7, 11, 12, 14, 16, a respiração deve ser natural.



3 — Dobrar as pernas ao nível do joelho e da anca e tocar o calcanhar com as mãos. Ao desdobrar as pernas, deslizar as mãos até à articulação da bacia. Passar de uma perna para a outra, uma de cada vez.



4 — Dobrar a perna, esticá-la para cima e mantê-la

Ginástica  
para  
as varizes

nesta posição 2 a 4 segundos. Voltar à posição inicial. Fazer este exercício com uma perna de cada vez.



5 — Dobrar as pernas ao nível dos joelhos, colocando uma mão no peito e outra no abdómen. Inspirar dilatando a caixa torácica sem contrair o ventre (des.2); expirar, baixando a caixa torácica e contraindo o ventre.

6 — Inspirar e expirar. Em seguida fazer 3 a 5 movimentos circulares com as pernas, como se estivesse a pedalar.

7 — Levantar lentamente a perna para cima, depois desviá-la para o lado (des.3) e baixá-la até à posição inicial. Repetir este movimento com a outra perna.

8 — Dobrar as pernas ao nível dos joelhos. Levantar a bacia fazendo uma inspiração, baixando em seguida a bacia expirando.

9 — Abrir os braços para os lados inspirando, dobrar uma perna levantando-a até ao peito com as

mãos e expirar. Repetir este movimento com a outra perna.

10 — Tocar os ombros com as mãos. Esticar as mãos para cima inspirando, baixar os braços expirando.

## DE PÉ

11 — Marchar durante um minuto com os joelhos bem levantados.

12 — Andar durante 30-40 segundos, assentando o pé do calcanhar para a ponta. Simultaneamente fazer movimentos circulares com os braços para a frente (des.4) e para trás.

13 — Inspirar: baixar-se expirando e voltar à posição inicial inspirando.

14 — Pousar uma mão nas costas de uma cadeira, balançar a perna, músculos relaxados, para trás e para a frente. Fazer o exercício com a outra perna.

15 — Levantar os braços para o ar fazendo uma inspiração. Incliná-los para a frente (des.5) expirando.

16 — Pousar as duas mãos nas costas de uma cadeira, colocar-se sobre a ponta dos pés, voltando depois à posição inicial.

17 — Andar durante 1-2 minutos balançando os braços para a frente e para trás com um movimento largo. Respirar profundamente.