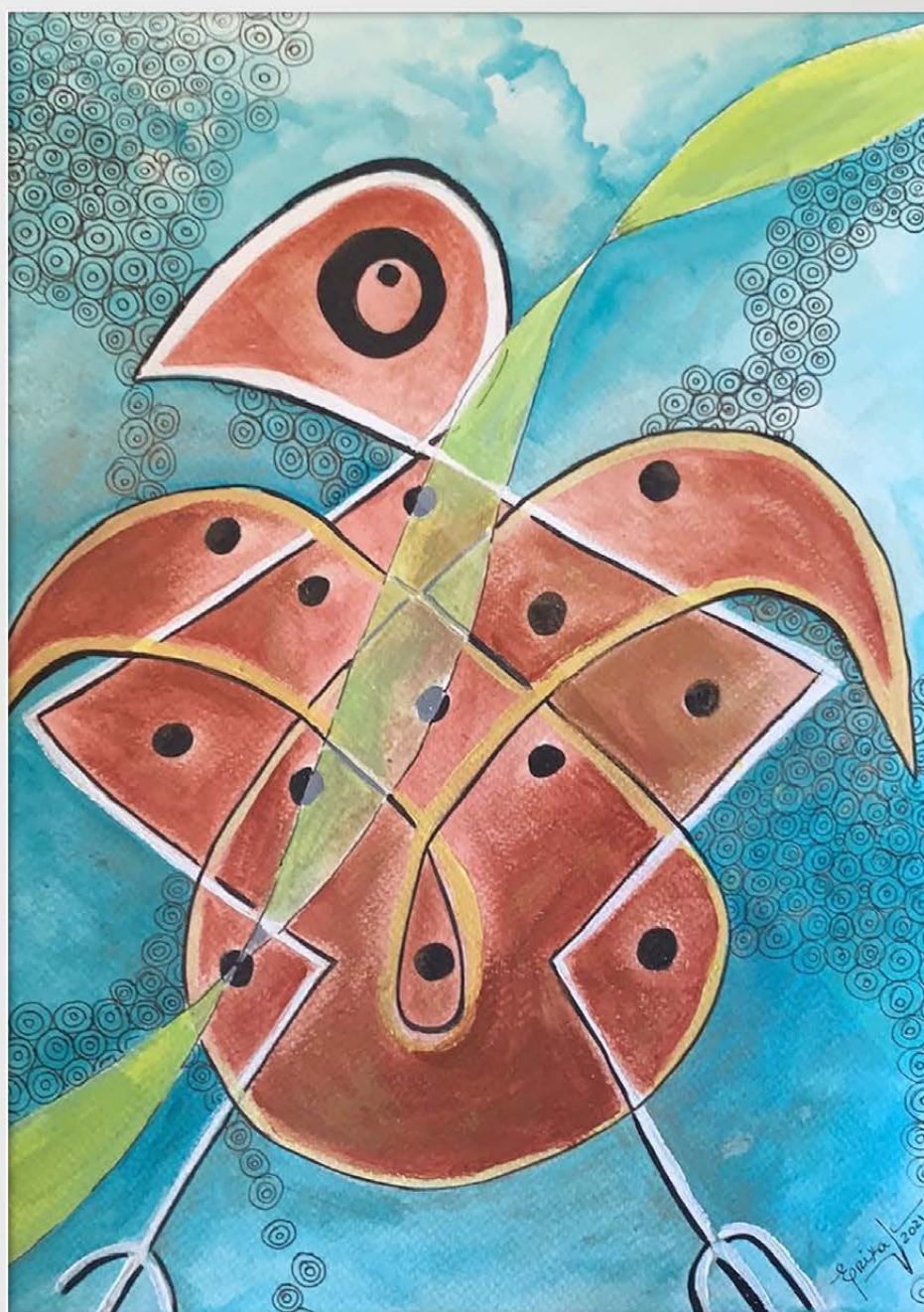


DESCENDÊNCIAS

M A G A Z I N E





Descubra o nosso plano de atividades 2021
<http://bit.ly/PA-AILD>

p/ 06 e 07.

Inauguração da exposição "Obras de Capa"
Mais uma viagem até Portugal

p/ 12.

Grande Entrevista
Professor Paulo de Morais Presidente da Frente Cívica

p/ 28.

Conselho das Comunidades Portuguesas
A saga do emigrante. Memórias da imigração portuguesa no Brasil

N E S T A E D I Ç Ã O

p/ 30.

Artes e Artistas Lusos. Por Terry Costa
Patrícia Silva

p/ 36.

Ambiente. Por Vítor Afonso
Vinhedos, ovelhas e rosas!

p/ 60.

Falar Português. Por Marco Neves
«Os dois pais» é erro de português?

Obra de capa

Título: Ndemba Kasumbi”

Representação de um galo

Dimensões: 35 x 27

Técnica: Acrílico caneta s/papel

Descrição da obra:

“Kusema tsha ndemba tshati iaya nyi ana” – O galo intervém na criação, mas os pintos são da galinha.

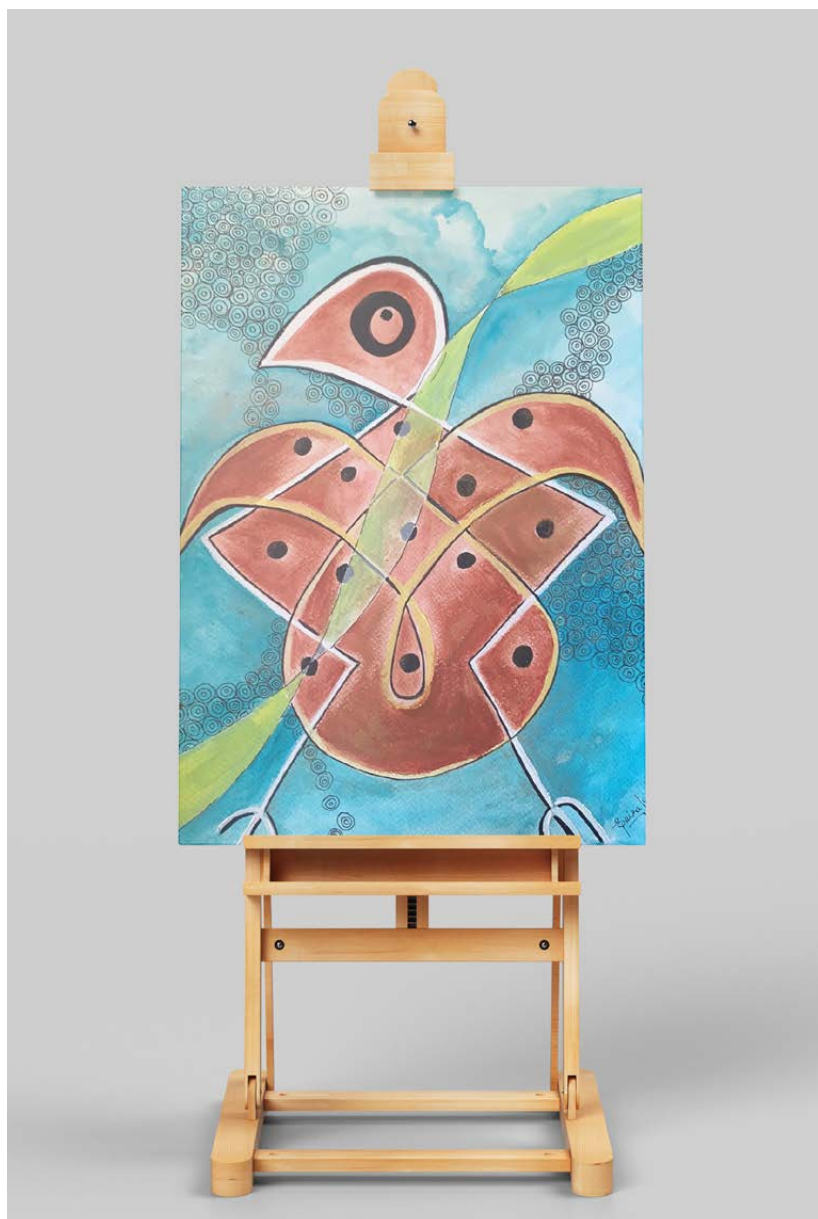
A mãe dá proteção, comanda e enca-minha a vida dos seus filhos, ela é a representante máxima no lar, e, por conseguinte, está atenta a tudo.

Sona ou Lusona – desenhos na areia dos chokwe, são uns dos tesouros culturais da história de Angola.

Pesquise e descubra.

Erika Jámece

obrasdecapa@descendencias.pt



F T

Diretora Fátima Magalhães | **Diretora Adjunta** Gilda Pereira | **Editores** António Manuel Monteiro, Alfredo Stoffel, Branca Célia Dias, Cristina Passas, Fátima Oliveira, Flávio Alves Martins, João Costa, Gilda Pereira, Hugo Gonçalves Silva, José Governo, José Martinho, Mafalda Lourenço, Marco Neves, Maria do Carmo Mendes, Maria Costa, Melissa da Silva, Paula Cristina Veiga, Pedro Guerreiro, Philippe Fernandes, Rogério M. Fernandes Ferreira, Sonia Coelho, Tiago Sabarigo, Tiago Robalo, Vítor Afonso | **Revisão** JG Consulting | **Design Gráfico** Amostra de Letras | **Estatuto editorial** <https://descendencias.pt/estatuto-editorial/> | **Editor e Proprietário** Amostra de Letras Lda, NIF 515975591 | **Administração** Fátima Magalhães - 100% capital | **Periodicidade** Mensal | **Contactos** E: info@descendencias.pt W: <https://descendencias.pt> T: 309 921 350 | **Publicidade** E: publicidade@descendencias.pt | **Anúncios** A Amostra de Letras Lda, não é responsável pelo

conteúdo dos anúncios nem pela exatidão das características e propriedades dos produtos e/ ou bens anunciados. A respetiva veracidade e conformidade com a realidade são da integral e exclusiva responsabilidade dos anunciantes e agências ou empresas publicitárias | **Direitos** Em virtude do disposto no artigo 68º nº2, i) e j), artigo 75º nº2, m) do Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos artigos 10º e 10º Bis da Conv. de Berna, são expressamente proibidas a reprodução, a distribuição, a comunicação pública ou colocação à disposição, da totalidade ou parte dos conteúdos desta publicação, com fins comerciais diretos ou indiretos, em qualquer suporte e por qualquer meio técnico, sem a autorização da Amostra de Letras Lda | **Sede Editor/Redação** Rua dos Almocreves, 44 4455-029 Lavra - Matosinhos | **Registo** ERC 127522 | **Edição** 07 julho 2021, GRATUITA

Editorial

Caros Leitores

Muitas conversas têm surgido em torno da segurança sobre fazer turismo em Portugal, face às incertezas derivadas da crise sanitária que continua a preocupar as populações de todo o mundo. O receio é um efeito natural do comportamento desta doença nas pessoas que são por ela afetadas, no entanto, a bem da verdade, o nosso país está certificado com o selo de “Clean and Safe” desde o início do verão do ano passado.

Presentemente, estamos a caminho da tão desejada imunidade de grupo e com uma taxa de vacinação acima da média europeia, os receios dos veraneantes estrangeiros, ou dos nossos portugueses (emigrantes e lusodescendentes), tem menos razão de ser.

Mesmo considerando as limitações na circulação de pessoas de países de outros continentes, ainda em vigor, o Turismo de Portugal estima que os países da União Europeia continuem a procurar Portugal como destino para fazerem as suas férias de verão.

Graças ao controlo e às medidas de preparação que foram tomadas em todas as áreas em geral, e no turismo, em particular, é possível usufruir do património cultural, natural e imaterial, ficar nos

hotéis e outros alojamentos ou frequentar restaurantes onde se poderá degustar a nossa gastronomia. Portugal continua autêntico, diversificado, atrativo, inclusivo e seguro. Mantém o propósito e o compromisso de receber bem, respeitar as diferenças e hoje, mais do que nunca, garantir a todos que podem viajar pelo país, seguros e com confiança.

E mais do que nunca é preciso saber aproveitar os momentos de lazer e descontração que possam estar ao nosso alcance. Depois de um início de ano mais intenso e preocupante, é bom olhar para a chegada do verão e podermos regressar às ruas, às praias, ao contacto com a natureza e com o património histórico e cultural que Portugal tem. Com as devidas cautelas e precauções, claro está, mas podemos já voltar ao encontro do que nos anima o espírito e nos traz à mente alegrias que existem além da rotina do dia-a-dia. Portugal, para dentro e para fora, continua a ser o melhor local para fazer turismo e disfrutar de todos os prazeres que há em aqui fazer férias. Continue a confiar em nós, como nós confiamos em si. Desfrute do verão no nosso Portugal. Acompanhe com boas leituras, aqui na Descendências.



Gilda Pereira
Diretora Adjunta

A I L D

Obras de Capa

No passado dia 26 de maio de 2021 realizou-se um dos nossos eventos emblemáticos: a exposição de pintura “Obras de Capa”.

Graças à relação existente com o Camões – Instituto da Cooperação e da Língua, I.P., desde a criação da AILD e que se intensifica de ano para ano, realizou-se este nosso evento na sua Sala de Exposições.

A exposição foi organizada pela AILD – Associação Internacional dos Lusodescendentes e pela Revista Descendências Magazine, tendo estado patente ao público até ao dia 11 de junho. Pudemos assim comemorar de forma especial o dia 10 de junho – Dia de Portugal, de Camões, da Língua Portuguesa e das Comunidades Portuguesas. O dia 10 junho está profundamente ligado a Portugal desde a sua fundação. Começou por ser o dia do Anjo da Guarda de Portugal, depois juntou-se a comemoração do dia da morte de Camões e mais tarde a comemoração da Língua Portuguesa e das Comunidades Portuguesas. Nesta exposição estiveram em destaque as doze capas da Revista Descendências Ma-



gazine, que são reproduções dos quadros realizados para o efeito pelo Mestre santomense Ismael Sequeira.

Aproveitamos para convidar aqueles que não se puderam deslocar para conhecer estas obras no site:

<https://ismaelsequeira.com>.

Muito nos honrou a presença do Presidente do Camões – Instituto, Embaixador Dr. João Ribeiro de Almeida e do Embaixador de São Tomé e

Príncipe Dr. João Ribeiro de Almeida e as simpáticas palavras que expressaram na inauguração da exposição.

O cônsul da Suécia também esteve presente, assim como vários associados, amigos e diverso público, o que contribuiu para o ambiente festivo da exposição.

Relembramos que um dos grandes objectivos da AILD é a promoção da língua e da cultura portuguesa, sendo a realização desta exposição um exemplo da concretização desses objectivos. Como as coisas boas devem ser partilhadas, estamos a organizar a itinerância de todas as Obras de Capa. Estamos neste momento a analisar os convites que temos para determinar o percurso das Obras em 2021.

Por outro lado, já estamos com o pensamento na exposição das “Obras de Capa” de 2022 da Mestre angolana Erika Jámece.

Cada um destes quadros contam histórias, e por isso convidamos todos a descobri-las no programa Rumos da RTP África. Por isso estejam atentos a programa da RTP África e às nossas plataformas para não perder nada.

Mais um ano, mais um verão, mais uma viagem a Portugal dos nossos emigrantes e lusodescendentes para as merecidas férias, para visitar o seu país do coração, para matar saudades e para participar nas festas populares da aldeia, pois, estas têm uma função simultaneamente religiosa e social.

As festas populares e romarias, são efetivamente o motivo do reencontro dos filhos da terra, os residentes no território português, mas sobretudo, os portugueses residentes por esse mundo fora, para alimentar a fé que os liga à sua igreja e fortalecer as raízes que os ligam ao seu berço natal.

Não há menor dúvida que para as nossas comunidades portuguesas, estas festas e romarias são referências de identidades e memórias coletivas, que

vivem de forma intrínseca na suas vidas quotidianas, que conseguiram passar entre gerações, e que importa valorizar.

Através do trabalho de proximidade que a AILD tem vindo a desenvolver junto das comunidades portuguesas e lusodescendentes, tem sido possível confirmar de perto estas realidades, e permitido, descobrir gente extraordinária que faz um trabalho enorme em nome de Portugal, de promoção da língua e da cultura portuguesa, testemunhando exatamente o amor a Portugal, à sua terra, às suas raízes, e onde a referência à festa na sua aldeia é expressa com orgulho e com saudades, sobretudo, agora reforçado pela pandemia, que lhes tirou esta “vitamina” que tanto precisam – Portugal.

| AILD

Mais uma viagem até Portugal

Chegado mais um ano de férias de verão, acompanha-os também, mais um ano de incerteza, mais um ano, provavelmente, sem a tradicional festa da aldeia, pois, a vacina não trouxe consigo a solução definitiva da covid-19, continuamos a não poder fazer ajuntamentos, a não poder fazer festas, obrigados à máscara que já nos habituou a comunicar com o olhar, e a manter-mos esta barreira da distância física.

O ano passado muitos acabaram por não fazer esta viagem, quer por precaução dos riscos de transmissão da doença, respeitando as regras sanitárias,

quer porque visitar Portugal naquelas condições de distância e confinamento, não era a mesma coisa.

Estamos, portanto, perante mais um ano de incertezas, perseguidos por um problema que afeta a todos e que parece irá continuar a condicionar as nossas vidas, a nossa economia e o nosso lado social. E se a vinda destes nossos concidadãos a Portugal por esta altura do verão lhes faz bem, de igual modo também faz bem a Portugal, pois, traz alegria, vida, energia, dinâmicas económicas e sociais, num reencontro perfeito do desejo com o desejado!



Philippe Fernandes
Presidente da AILD

A I L D

Sílvia Faria de Bastos

Idade: 47

País de nascimento:

Angola

País/Cidade

onde reside:

Portugal/Oeiras



© DotCom

Nasceu em 26 de dezembro de 1973, na casa de saúde de Luanda, em Angola e é a mais velha de uma fratria de três. Em 1980, veio para Portugal com a avó materna para ingressar no 1º Ano de escolaridade. Os seus pais continuaram a viver em Angola e, para estar com eles, regressava a Luanda nas férias escolares. Quando atingiu os 12 anos, os seus pais regressaram a Portugal com os seus dois irmãos e voltaram a viver juntos.

Presentemente, é a única a residir em Portugal. Os pais e um dos irmãos residem em Angola e o outro vive em Moçambique. Licenciou-se em Psicologia, no Instituto Superior de Psicologia Aplicada, e desde 2000 que trabalha no Serviço de Pediatria do Hospital São Francisco Xavier. Mãe de duas meninas lindas, uma de 16 e outra de 12 anos.



© DotCom



© DotCom

O que faz profissionalmente?

Desde 2000, exerço funções como psicóloga clínica no Serviço de Pediatria do Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental (CHLO), no âmbito da psicologia pediátrica (PP). Esta área procura responder às necessidades reais da população pediátrica ocupando-se de questões relativas ao desenvolvimento físico e mental, à saúde e à doença. A PP desenvolve a sua ação com crianças e famílias que se deparam com uma situação de doença ou perturbações ao nível do desenvolvimento. A intervenção ultrapassa “os muros” dos serviços de saúde para se estender a todos os contextos em que a criança vive e se desenvolve: a família, a escola e toda a rede social em que se insere.

Em 2018, fui nomeada para fazer parte da Equipa Intra-hospitalar dos Cuidados Paliativos Pediátricos do CHLO e, mais recentemente, desenvolvo o meu trabalho no Serviço de Cardiologia Pediátrica, do Hospital de Santa Cruz.

Desafios e projetos para 2021?

A Saúde Mental em Portugal já estava doente antes da pandemia. Os anos de 2020 e de 2021 têm sido um verdadeiro desafio para muitos portugueses. Solidão, desemprego e rendimentos familiares mais baixos. Escolas fechadas com pais em teletrabalho. O aumento de patologias, como ataques de pânico, crises de ansiedade ou depressões, que, muitas vezes, culminam em tentativas de suicídio, obrigam a uma reflexão sobre o que podemos fazer, individualmente ou em grupo, e que medidas podem ser tomadas com vista a melhorarmos a nossa saúde mental e a do outro.

Considera importante a existência de políticas e ações para uma maior aproximação de Portugal às Comunidades Portuguesas espalhadas pelo mundo?

O que poderia ser feito nesse sentido?

Vivemos num mundo global e, considerando que a Língua, a gastronomia e a cultura são pontos que nos unem, devem ser realizadas ações, nomeadamente no desen-



© DotCom

volvimento de formações de ensino da Língua portuguesa e na realização de feiras temáticas de divulgação da nossa Língua, da nossa cultura e da nossa gastronomia, que vissem, precisamente, a aproximação das comunidades portuguesas a Portugal.

O que mais gosta em Portugal?

Dois S - Segurança e Saúde

O que menos gosta?

O clima de impunidade que paira sobre a corrupção.

Quais os projetos que pretende desenvolver na AILD?

A AILD é uma instituição com uma importância extrema para salvaguardar e dar voz às Comunidades Portuguesas espalhadas pelo mundo. A ação que pretendo desenvolver tem por base partilhar ideias na área da saúde mental e, ao mesmo tempo, facultar consultas de psicologia, procurando ajudar e orientar todos aqueles que, por motivos vários, vejam na minha área uma forma de melhorar a qualidade das suas vidas.

Inevitável no momento que estamos a atravessar perguntar-lhe como está a “sobreviver” a esta pandemia? Que impacto está a ter na sua vida?

Sou uma profissional de saúde a exercer funções num hospital do Sistema Nacional de Saúde. Este facto fez que me mantivesse a trabalhar, funcionando como facilitador para uma melhor gestão emocional.

Sentir que fazia parte da máquina que estava a ajudar a saúde física e mental das pessoas foi e continua a ser muito gratificante.

Assumo que o mais difícil, para mim, é o distanciamento dos meus pais e dos meus irmãos. No entanto, o facto de saber que estão bem tranquiliza-me sobremaneira.

Uma mensagem para as Comunidades Portuguesas.

A lusodescendência já conta com várias gerações enraizadas nas nossas Comunidades. A mensagem que se impõe passa por sensibilizar, não só os nossos pioneiros, como também quem inicia a cruzada além-fronteiras, divulgar a nossa cultura, manter vivas as nossas tradições e ostentar com orgulho a bandeira portuguesa.

QUINTADARIBEIRINHA.PT





É licenciado em Matemática, tem um MBA em Comércio Internacional e é doutorado em Engenharia e Gestão Industrial pela Universidade do Porto. Passou ainda pelo setor empresarial e foi vice-presidente da Câmara Municipal do Porto, de 2002 a 2005, tendo sido responsável pelos pelouros do Urbanismo, Acção Social e Habitação. Regressou então ao ensino e ao seu combate de sempre pela denúncia dos mecanismos de corrupção em Portugal. É professor na Universidade Portucalense. Integrou o grupo de trabalho para a revisão do Índice de Perceções da Corrupção, levada a cabo pela Transparency International. Foi perito no Comité Europeu Económico e Social. É Presidente da Frente Cívica, Associação de Intervenção Cívica, que fundou em 2016. É perito do Conselho da Europa em missões internacionais sobre boa governação pública, luta anticorrupção e branqueamento de capitais.

GRANDE ENTREVISTA

PRESIDENTE DA FRENTE CÍVICA

PAULO DE MORAIS



© Joana Silva

Agradecemos muito a honra desta entrevista.

Muito obrigado, tenho todo o prazer em estar aqui com vocês nesta conversa.

Obviamente que a corrupção vai ser objeto desta entrevista ou não estivéssemos nós perante a voz que mais vezes se tem levantado sobre este tema, mas gostávamos muito de dar a conhecer o seu percurso de vida aos nossos leitores. O seu lado mais pessoal. Como foi a sua infância, o seu percurso profissional, enfim quem é o Paulo Teixeira de Moraes.

Começando pela infância: eu nasci em Viana do Castelo numa família de classe média, com algum conforto económico nos anos 60. Portanto nasci numa cidade do Alto Minho que era uma zona muito pobre, eu nasci em 1963 e não

tinha obviamente consciência política até aos 5 anos, mas tinha a percepção de que em toda aquela região as pessoas viviam muito mal. Nas aldeias as pessoas andavam descalças, passavam fome e estávamos num período de muita emigração, que eu assistia no bairro industrial da zona, com muitas pessoas que trabalhavam na fábrica do meu pai.

O que produzia a fábrica do seu pai?

Plásticos. Chamava-se fábrica de plásticos “Papa Léguas”, aliás, era uma empresa conhecida que já vinha do meu avô. E o que eu me apercebia na altura, muito miúdo, era que essas pessoas que em Viana do Castelo, enfim, em todas aquelas aldeias em torno da cidade, passavam fome, sem ter sequer a quarta classe, iam para a Alemanha e ao fim de seis meses ou um ano alguns deles eram dirigentes de linhas de produção de fábricas do sector automóvel.





© Joana Silva

Sempre me interroguei, porque razão é que as pessoas ali viviam em condições deploráveis e quando emigravam, ao fim de pouco tempo viviam bem.

Eu questionava-me porque é que estas pessoas não podiam viver bem na sua terra.

Tinha por volta de doze ou treze anos quando os meus pais me ofereceram um telescópio, deliciava-me com os meus amigos a olhar para o céu e é esse gosto pela astronomia que me leva ao curso de matemática. Para tirar o curso de astronomia tinha de entrar no curso de matemática e fazer uma variante da variante da matemática. Como fui muito bom aluno no Ensino Secundário, tive a facilidade de ter notas e entrar no curso de matemática, com a perspectiva de vir a ser estudante de astronomia. Ainda assim gostava mais de estatística do que astronomia e fiz aí um desvio de preferência, e acabei por vir a ser estatístico como aliás ainda hoje sou. A minha área de investigação chama-se “Estatística e Investigação Operacional” que trabalha muito em identificação de boas práticas, mais conhecido como *Benchmarking* e ainda na avaliação de eficiência.

Na universidade fui Presidente da Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências, estávamos nos anos 80 – e foi aí

que eu entrei na política – que sendo eu matemático e conhecendo os números, percebi que o discurso político não coincidia com os verdadeiros números, até hoje.

Sendo eu representante dos alunos, notei que nos serviços sociais o orçamento era gigantesco e depois nas cantinas a comida era miserável, o que acontecia ali?

Obviamente corrupção.

Foram detetados comigo na fiscalização dos serviços sociais um caso de corrupção que depois teve as consequências de investigação da Judiciária.

E teve consequências?

Sim, sim, sucesso. É um caso que teve alguns episódios mais tristes, mas o que é facto é que foi investigada a corrupção nos serviços sociais. Nessa época em 1986/87.

Foi a sua primeira intervenção em relação à corrupção?

Não, como dirigente da JSD de Viana do Castelo, denunciei casos de corrupção na instalação do Hospital de Viana do Castelo.



© Joana Silva

Também conduziu alguma investigação, houve consequências?

Não, não houve consequências. Como à boa maneira Portuguesa não aconteceu nada.

Um dos problemas que o Professor habitualmente levanta em relação às autarquias é precisamente o problema dos recursos humanos. Nomeadamente o facto das vagas de emprego serem ocupadas não pelo mérito e currículo, mas pelo simples facto de pertencerem a este ou aquele partido e mesmo em relação aos movimentos independentes também percebemos que uma grande parte desses cargos, já são ocupados pelos seus simpatizantes e apoiantes. Como se resolvem os “jobs for the boys”?

Tem de se resolver. Os movimentos independentes ainda não têm histórico para se fazer essa análise.

O que tem acontecido com os Partidos? Os autarcas só têm dois tipos de preocupações: arranjar empregos para os seus apaniguados e negócios para os seus financiadores. Isto destruiu o poder local. No modelo americano há debates nas tvs

locais para as pessoas participarem na gestão municipal, é assim que se cria massa crítica. Em Portugal a vida municipal impede as pessoas de participar, porque os executivos e o Presidente da Câmara, decidem tudo que é do interesse, não do colectivo mas dos negócios a que estão ligados. Os Boys são uma consequência deste modelo. Há muitos lugares que são criados artificialmente, que não são necessários.

Como é que resolvemos isto?

Implementando em todos os municípios de Portugal sistemas de combate à corrupção, em que uma das áreas essenciais de intervenção seja a readequação dos recursos humanos. Ou seja, tem de haver uma reengenharia total dos recursos humanos de todas as autarquias. Não é despedir as pessoas, é tentar manter os empregos, dando formação e realocando-as em funções que saibam desempenhar. Torná-las úteis.

Portugal desceu 3 lugares no índice de percepção da corrupção, ocupando hoje a 33ª posição. O combate à corrupção em Portugal é uma luta infrutífera?



© Joana Silva

Essa pergunta é difícil. Portugal, de facto, desceu 3 lugares, mas o mais grave, quando estudamos este tipo de indicadores, subir ou descer 1 ou 2 lugares não é relevante. O que é grave é continuar nestes lugares ao longo dos anos. Desde 2010 Portugal foi o País do mundo que mais degradou esta posição. Não saímos do sítio porque a corrupção está aí. Se eu começar a citar casos de corrupção começo nos Submarinos, no BPP, BPN, nas parcerias público-privadas rodoviárias, no Banif, na Expo 98, no Euro 2004 e pronto isto não acaba nunca. O combate à corrupção em Portugal é muito difícil, porque é um combate da sociedade civil contra uma máquina gigantesca que tem o aparelho de Estado a favor da corrupção, as grandes empresas e a comunicação social a favor e a branquear a corrupção. Não é infrutífera, na medida em que se vão abrindo algumas brechas e vai-se denunciando a corrupção, que antigamente não existia. Eu recordo que nos anos 2000 haviam três ou quatro pessoas em Portugal que falavam sobre corrupção e não havia uma estrutura para que se organizassem, e hoje a Fundação para a Transparência e Integridade criada em 2010 veio dar algum respaldo institucional às pessoas que combatem a

corrupção. Mas é um combate desigual, porque o sistema está todo preparado para alimentar a corrupção.

Comparou o negócio do urbanismo ao negócio do tráfico de estupefacientes, a única diferença é que no tráfico de estupefacientes existem pessoas que são condenadas e vão presas. Podia enumerar alguns desses escandalosos negócios do urbanismo em que ninguém vai preso ou condenado em sede judicial?

Aqui bem perto, em Alfena, Valongo, há um conjunto de terrenos que estão em reserva agrícola e ecológica e que são caracterizadas como zonas não edificantes, onde não se pode construir porque existem veios de água. Em determinado momento um promotor imobiliário compra os terrenos às pessoas todas e faz uma escritura de compra por 4 milhões de euros. Passado meia hora, vende esse terreno a um fundo imobiliário por 20 milhões de euros. O que é que aconteceu nessa meia hora milagrosa? Apareceu um papelinho na Câmara de Valongo a dizer que afinal já se podia construir. Hoje é o maior centro logístico da Jerónimo Martins em Portugal.



© Joana Silva

Agora, vamos um bocadinho ao lado. Quinta do Ambrósio em Gondomar, foi comprada por um filho do Valentim Loureiro e mais uns amigos, por cerca de 800 mil euros, passados seis dias venderam o mesmo terreno à STCP por 4 milhões de euros. Quem presidia a STCP na altura era um amigo do Major Valentim Loureiro. O terreno nunca foi construído e hoje está abandonado, fisicamente não aconteceu nada, há é um prejuízo do erário público por uns cavalheiros que beneficiaram 3 milhões de Euros. Há exemplos de Norte a Sul.

Como é que acabamos com este tipo de negócios?

Isto não tem uma solução simples, mas tem solução. No urbanismo tem de haver uma forma rápida de tratar as mais valias urbanísticas. Quando uma pessoa tem um terreno e quer construir um prédio o negócio tem de ser de construção e não de tráfico de solos. Quando se elaboram planos diretores municipais, tem que se ter em linha de conta o interesse do colectivo e não dos promotores imobiliários. Só se consegue de duas maneiras: ou utilizamos o modelo

inglês em que ninguém tem solo ou utilizamos o modelo holandês em que existe uma tributação das mais valias na valorização dos terrenos. Só se resolve quando deixar de haver vantagem na valorização do terreno.

Citando uma sua intervenção “a nossa dívida pública resulta de um conjunto de operações de corrupção através do Orçamento do Estado”. Como sustenta a sua afirmação?

Muito daquilo que se gasta via Orçamento do Estado resulta de negócios de corrupção, dou um exemplo que são as parcerias público-privadas rodoviárias, negócios feitos desde o tempo da ponte Vasco da Gama, enfim, é a primeira grande PPP da era moderna. Aliás, a legislação que consagra tudo isto é de 2010 com Sócrates a Primeiro Ministro. É aprovada legislação primeiro pelo Governo, depois pelo Parlamento, que garantiu aos concessionários das PPP's rodoviárias taxas internas de rentabilidade para usar o termo técnico de 12%, 13%, 14% e 15%. Não havia negociação, os privados mandavam para o Governo, que se limitava a assinar. Só para ter uma ideia, a autoestrada que



© Joana Silva

vai do Porto para Viana, A28 é uma PPP e no fim deste ano de 2021, faça chuva ou faça sol o concessionário vai receber 50 Milhões de euros. Haja trânsito ou não! E nem que esteja fechada vão receber na mesma essa verba, porque tem uma taxa de disponibilidade diária, que é no fundo um aluguer diário. Este tipo de negócios depois pagam-se no orçamento e pagam-se forte. O orçamento está a cativar esta verba em concreto para pagar um negócio que foi um negócio de corrupção, mas além disso, e aqui é a parte complementar da pergunta, há todo um conjunto de despesas extraordinárias no orçamento de Estado que estão também previstas para pagar fenómenos de corrupção de forma acumulada. Só para termos uma ideia, este ano que está em curso, o orçamento tem cerca de 10 000 milhões de euros para despesas extraordinárias, para fazer empréstimos a empresas privadas ou públicas que carecem, aumentos de capital, para pagar 50 Milhões de uma dívida do papel comercial do BPN – que foi iniciada no início do século – ou seja tudo isto é para pagar casos de corrupção. Neste momento, a entidade Portuguesa que mais beneficia de empréstimo do Estado, chama-se Par-

valorem S.A. que foi o Banco que resultou dos ativos tóxicos do BPN. O maior devedor do Estado Português é a Parvalorem S.A., um sucedâneo das vigarices do BPN. Em cada ano uma parte significativa dos nossos impostos é para pagar a corrupção do passado, do presente e futuro.

Foi aprovado em abril, a estratégia nacional anti-corrupção 2020-2024, segundo o Governo com o objetivo prioritário de combater a corrupção e a fraude. Reconhece nesta estratégia o caminho para detetar e reprimir a prática de atos corruptivos?

Não, por duas razões: A primeira tem a ver com a autoria. A autoria vem da Ministra da Justiça que é uma pessoa a quem eu não reconheço credibilidade para combater a corrupção, sem querer ser ofensivo, mas é assim, as pessoas têm de ter credibilidade e prestígio para desenvolver uma atividade. Vou dar um exemplo, mas podia dar cinco ou seis: a Senhora Ministra escolheu para assessorar na Presidência Portuguesa da União Europeia na área da justiça o Procu-



© Joana Silva

rador Lopes da Mota, que foi repreendido disciplinarmente há anos, porque enquanto procurador, condicionou os seus colegas que estavam a investigar o caso Freeport, ameaçando-os que se o PS perdesse a maioria absoluta, alguém iria pagar por isso. Além disso convém não esquecer que a Ministra é casada com um dos maiores lobistas portugueses chamado Eduardo Paz Ferreira, que faz negócios em permanência com o Estado e tem um escritório de advogados que faz negócios com os privados. A Ministra tem alguma responsabilidade nos negócios do marido? Obviamente que tem. Como não lhe reconheço credibilidade nem que o projeto fosse bom, eu achava que não ia ser implementado. Este projeto que a Ministra apresenta, não tem nada disso, é um documento extensíssimo que tem algumas intenções piedosas, como achar que se as pessoas forem mais educadas, são menos corruptas, o que sendo verdade só tem efeito ao fim de uma geração, não resolvendo o problema no imediato.

No meu ponto de vista, este projeto tem que ter dois eixos de intervenção:

Tem que atuar no sentido de que, quem esteja envolvido em fenómenos de corrupção ou crimes conexos, como o peculato de uso, a prevaricação ou tráfico de influências, todos esses crimes, têm de ser alvo de uma intervenção rápida da justiça. Ponto número dois, todos os ativos levados pela corrupção têm de ser recuperados. Tudo o que vá neste sentido, deve ser feito e já.

Relativamente aos milhões prometidos da bazuca Europeia que está a caminho, o Português comum já vaticinou que vão cair no bolso de alguns, acha que o controlo da UE é suficiente?

A UE não vai fazer controlo nenhum a esse nível, a UE vai controlar a alocação dos fundos à agricultura ou à pesca... No essencial houve uma alteração ao código dos contratos públicos onde vai tornar tudo mais permissivo, ou seja quando vamos ter mais dinheiro, onde deveria haver um controlo mais eficaz, sob a capa da necessidade de maior rapidez, deixou de haver controlo, então diminui-se o controlo e houve uma al-



© Joana Silva



© Joana Silva

teração ao código que foi tão permissivo que o Prof. Marcelo vetou o diploma, voltou ao Parlamento e as alterações foram em 2 sentidos: primeiro fazer com que todos os contratos que têm a ver com fundos europeus devam ir ao Tribunal de Contas, acima de 750 000 têm de ir para obtenção de visto prévio, abaixo têm de ir todos. Nessa alteração, prevê-se no artigo, que haja uma fiscalização concomitante do Tribunal de Contas, onde este pode impedir até que os processos, ou uma obra se execute, etc.

Só que na alínea seguinte diz que a avaliação concomitante pode ser feita em qualquer momento, mesmo depois da obra feita, ou seja, uma avaliação concomitante que não é concomitante.

Portanto, as pessoas que fizeram as alterações, ou não sabem o que quer dizer concomitante e precisam de dicionário ou estão a gozar com a nossa cara, porque dizer que uma avaliação concomitante pode ser feita a posteriori, isto é, mais ou menos como fazer prevenção à posteriori. Segunda alteração: vai haver uma comissão independente de gen-

te seguramente muito séria, prestável e muito útil, mas que só tem duas funções: dar recomendações, e fazer avaliações semestrais. Sinceramente, é assim, vir tanto dinheiro, nesta primeira fase vem cerca de 16000 milhões de euros aproximadamente, em que acima de 750000€ o código contratação pública obriga um visto prévio para o Tribunal de Contas, enfim, mas abaixo de 750000€ vai ser um forrobodó completo.

Já agora, e aproveitando em seguimento deste assunto, gostávamos de saber qual é a sua opinião sobre o Plano de Recuperação e Resiliência.

Em termos do seu controlo, digamos que é a matéria que eu mais estudo, foi o que eu já referi na resposta anterior. Quanto ao plano em si, acho que não é um plano, quer dizer um plano pressupõe objetivos, e depois existem mecanismos de controlo e avaliação. Este PRR não tem nada disso, é uma lista de compras; o António Costa deve ter perguntado aos seus colaboradores “digam lá o que querem comprar”.



© Joana Silva

Perguntou às pessoas que colaboram com ele, para é que precisam do dinheiro e depois dão um ar muito pomposo chamando inovação energética, inovação ambiental, que são nomes muito interessantes mas isto tudo é cosmética.

Os portugueses, na sua maioria, reconhecem que temos de facto um problema sistémico de corrupção em Portugal, mas o Governo continua com as sondagens em alta. Acha que os portugueses estão de alguma forma resignados?

A resposta rápida: realmente as sondagens mantêm este governo, com boa performance com um bom score eleitoral e a acreditar nas sondagens, enfim, podemos dar-lhes bastante credibilidade.

Isto quer dizer que os portugueses maioritariamente não vêem a alternativa, ou então estão-se nas tintas, que são os abstencionistas, portanto, entre os que não têm alternativa, ou seja, entre aqueles que não acreditam na oposição e

aqueles que não acreditam em nada, a conjugação permite que a maioria atual se mantenha no poder. Porque é que chegamos aqui?

Porque, de facto, o nível de participação cívica em Portugal é muito baixo.

Se não houver um escrutínio da justiça, por um lado, e o escrutínio da sociedade através da participação cívica o eleito faz o que lhe apetece e até ultrapassando os limites da lei, que é o que acontece em Portugal, deixando de ser um mandatário do poder popular para ser o mandante ao serviço dos interesses económicos a que está associado.

E temos a partidocracia portuguesa, que é uma partidocracia corrompida e até prostituída pelos interesses económicos. Este é o nosso problema. Portanto, a justiça tem que funcionar – temos estado aqui a falar muito tempo sobre isso – e tem que haver também uma participação cívica mais atuante.

A nossa democracia está muito doente por causa disso.



© Joana Silva



© Joana Silva

Qual é a sua análise sobre os negócios do lítio em Portugal? Por um lado, há quem diga que se nós temos recursos devem ser explorados. Por outro, temos também as consequências ambientais. Qual é a sua posição em relação a esta questão, que é muito polémica? Aliás, inclusivamente tem alguns movimentos em Viana do Castelo, nomeadamente em defesa da Serra de Arga. O que é que podemos fazer? Vamos explorar o lítio? Já existem negócios estranhos que estão associados a isso como é do conhecimento público...

A minha opinião sobre isso é a seguinte : A exploração de recursos de qualquer tipo, ambientais, geológicos, etc, deve ser resultado sempre de iniciativas particulares. E depois deve haver um controlo sério por parte do Estado, nomeadamente ao nível ambiental, bastava isto. Eu não tenho capacidade técnica para decidir se os negócios do lítio, do ponto de vista ambiental são bons ou maus, eu não tenho essa competência. O que nós temos é que ter entidades públicas que nos dêem essa capacidade e a confiança nas suas decisões, que não temos, porque repare, ainda agora bem recentemente aqui na praia do Ourigo, estava-se a construir uma plataforma em cimento, uma coisa sem

pés nem cabeça e, portanto, numa primeira fase, as entidades públicas deram pareceres positivos. Como houve muito furor público, passaram a dar pareceres negativos. Quer dizer, confiamos em quê? Se os pareceres funcionam em função das manifestações públicas, de pressões económicas, de cunhas ou de favores, que credibilidade é que eu dou a essas entidades? Tem que haver em primeiro lugar a concordância das populações, portanto, se não houver, não se explora. Ponto Final! Quando houver dúvidas sobre isso deve-se fazer um referendo.

Qual o papel do Presidente da República em relação ao combate à corrupção?

Sabe, o Presidente da República devia ser no meu ponto de vista, o impulsionador do combate à corrupção. Tanto acho isso que me candidatei nas Presidenciais de 2016. Se tivesse sido eleito, o que teria feito era convocar extraordinariamente o Parlamento para implementar a estratégia nacional de combate à corrupção. O Professor Marcelo fez alguma coisa nesse sentido? Não, pelo contrário. O Professor Marcelo, até pelas ligações que tem tido ao longo da sua vida é ele próprio um produto do sistema e nunca será ele a combater a corrupção.



© Joana Silva

Deseja fazer alguma declaração especial dirigida aos leitores da Descendências que estão espalhados pelas Comunidades no mundo inteiro?

Acho que eles devem reclamar em muito pela estrutura diplomática que nós temos. Na União Europeia as embaixadas não tem missão, porque como bem sabem, existe a livre circulação de pessoas, bens, serviços e capitais, por isso, as embaixadas para a atuação política já não servem, porque isso é feito entre Ministros. Quer dizer, qualquer colaboração entre Espanha e França, Portugal e Alemanha, etc, dentro da União Europeia não precisa de diplomacia. As embaixadas na europa deviam fechar.

O que as Comunidades precisavam na europa e fora dela, era de uma forte rede consular, com duas componentes fundamentais: uma administrativa, com pequenas lojas de cidadão com os mesmos serviços que encontramos em Portugal, e uma outra cultural, em que nas mesmas instalações existam escolas de ensino de português.

Não é bem o que é que a gente deve pedir às Comunidades, é o que lhes devemos dar.

O nosso povo é muito maior que o nosso chão.

Eu vejo Portugal nessa perspetiva, não como um território, mas sobretudo como uma comunidade de pessoas que estão interligadas pela mesma história, pela mesma cultura etc. Mas para que isso aconteça, é necessário que o Estado se organize para projetar essa cultura no sítio onde eles estão. A mensagem que eu gostaria de lhes transmitir é que sejam exigentes. Mantenham a paixão pela nação portuguesa, mas sejam exigentes com o Estado Português.

A DESCENDÊNCIAS Magazine agradece-lhe novamente a honra desta entrevista.

Foi um gosto muito grande. Muito obrigado.



M I G R A Ç Õ E S

Venha para Portugal, com quem lhe quer bem

É curioso, ao estudarmos a História de Portugal desde quando ainda não éramos sequer uma nação, analisando criticamente os desenvolvimentos mais recentes na sociedade, na política e na economia portuguesa, e verificarmos como fomos flutuando imenso entre extremos opostos ao longo dos séculos. Especialmente no que diz respeito ao lugar que ocupamos no mundo e à imagem que passamos lá para fora.

No auge da época dos Descobrimentos, muito à semelhança de hoje, ouviam-se várias línguas a serem fala-

das nas ruas de Lisboa e do Porto, tal como em Coimbra – na sua já muito aclamada Universidade – se viam muitos jovens estrangeiros a ali estudarem. A capital lusitana era alvo de grandes e novos investimentos a nível dos comércios, das artes e de grandes empreendimentos navais. Mesmo sendo um país pequeno, de quem muito poucos tinham ouvido falar até então, de súbito, Portugal tornara-se famoso e atrativo para ingleses, espanhóis, franceses, italianos e holandeses trazerem para cá as suas riquezas e aqui investirem os seus patrimónios

em empresas de diversas géneses. Meio milénio passado da época dos Descobrimentos e novamente voltamos a ouvir imensas línguas a serem faladas pelas ruas de Lisboa, do Porto, em Faro e em Coimbra. E porquê? Tão pouco tempo depois de termos superado uma crise financeira sem precedentes, mal acabados de saldar a dívida ao Fundo Monetário Internacional, mesmo depois de uma difícil crise sanitária, o que estará a cativar os investidores estrangeiros? O que nos elevou uma vez mais a uma visibilidade e reconhecida fama que ins-

pira a confiança de quem tem fundos, ideias e património, para investir no nosso país?

Com um crescimento mais notório a ter início no segundo semestre de 2016 e a alcançar valores percentuais bastante significativos entre 2018 e 2019, os investimentos estrangeiros no nosso país têm sido variados. Desde infraestruturas, passando por investigação científica e tecnologias da informação, até 1200 milhões de euros apenas em resorts e turismo de luxo e quase 763 milhões em imóveis, as áreas e o volume de investimento que o cidadão estrangeiro tem feito em Portugal são notórias.

Fatores emocionais e sociais como o clima, a gastronomia, a cultura e a segurança, são alguns dos aspetos mais referidos quando perguntamos aos cidadãos estrangeiros o que os trouxe até nós, seja para trabalhar, para investirem em negócios, ou simplesmente para se reformarem. Os investidores e quem tem os seus rendimentos próprios nos seus países de origem olham para questões mais pragmáticas. Por exemplo o facto de estarmos no TOP 3 de países mais seguros do mundo, o facto de estarmos em 22º lugar no Quality of Life Index da Numbeo e de sermos considerados pela agência Transparency International como um dos países do mundo com maior grau de transparência política e social, colocando-nos na 30ª posição num rank onde constam 180 países.

Fatores como as leis fiscais descomplicadas, a celeridade dos processos burocráticos, a capacidade de retorno dos seus investimentos, a qualidade dos serviços ou dos produtos onde investem. Nestes campos, Portugal tem tido um feedback que parece aumentar a confiança dos investidores e grandes empresários, bem como profissionais qualificados, sem descorar a projeção mediática que tivemos ao longo da última década, que nos ajudou a ser reconhecidos no mapa mundi.

Resultado das políticas de austeridade, o país recuperou uma interessante competitividade económica e iniciou uma profunda diversificação de suas exportações (setoriais e geográficas). Os principais pontos fortes que os investidores estrangeiros salientam em Portugal são:

- Infraestruturas modernas e de qualidade;
- Uma força de trabalho qualificada, muitas vezes multilíngue, a um custo significativamente menor comparando a outros países da Europa Ocidental;
- Um sistema que promove investimentos em inovação, que permitiu aos países atrair novos Integrated Development Environments (IDE), essenciais para o seu desenvolvimento.
- As nossas relações estratégicas internacionais com a Europa, África e América, para além de sermos membros da UE, permitem a Portugal manter laços estreitos com as ex-

colónias como Brasil, Moçambique, Macau e Angola, e podem servir de porta de entrada para outros mercados da lusofonia.

Somos a nova porta para a Europa. Em poucos mais de duas horas atravessamos a fronteira para Espanha, em duas horas de voo, por preços razoáveis, estamos em Londres ou em Paris. Os nossos serviços de saúde privada são, na sua maioria, de grande qualidade e eficácia e os custos dos tratamentos, consultas e cirurgias, quando comparados a outros países como os Estados Unidos da América, a título de exemplo, são muito mais acessíveis.

Mas todos sabemos que nem tudo são rosas e que tudo o que advém de melhor na vida acarreta quase sempre obstáculos e instigações a serem superadas. O processo migratório, dependendo do país de origem dos interessados em virem para Portugal, pode ser pautado por um leque variado de desafios, mas estes não precisam de ser difíceis de enfrentar. Com a ajuda certa do seu lado, pode ter os seus sonhos tornados em realidade, através de uma jornada onde terá apoio do início até ao fim no que tange a serviços migratórios de relocation.

Com a Ei! Assessoria Migratória o seu processo migratório pode ser uma agradável viagem que começa antes ainda de se pôr no avião para Portugal. Venha para este o nosso país com a ajuda de quem lhe quer bem.



Gilda Pereira
CEO Ei! Assessoria Migratória

CONSELHO DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS

A saga do emigrante

Memórias da imigração portuguesa no Brasil



Três fatores impulsionaram o fluxo de portugueses para o Brasil no fim do século XIX, todos vinculados de modo menos ou mais direto a mudanças legislativas em um país ou outro: a crise vinícola do norte de Portugal, com o aumento da proletarianização pela fragmentação da terra por força da nova lei sucessória; a abolição da escravidão no Brasil, cujas maiores cidades ofereciam salários superiores aos de Portugal; e a nova política da República instaurada em 1889. Os critérios para os emigrantes elegerem o Brasil como destino principal, quase exclusivo, incluíam desde características comuns como o idioma e a religião, a aspectos como a situação da saúde, melhor por aqui, apesar de epidemias como as de febre amarela e varíola.

O Governo português não inibiu a emigração com cotas ou restrições absolutas, mas, por temor de despovoamento, tentou desencorajar a saída ao Brasil ordenando a leitura nas igrejas dos nomes de emigrantes falecidos, como alerta dos riscos da emigração; e jornais publicavam essas listas e notificavam as epidemias na ex-colônia. Na virada do século, os imigrantes no Brasil eram quase sempre homens solteiros e

casados desacompanhados, saídos, sobretudo, de áreas rurais do norte (Braga, Porto e Viseu) rumo ao eixo São Paulo–Rio de Janeiro; a então capital federal era o maior polo comercial, bancário e das nascentes indústrias. No seu país, eram expropriados; no Brasil, viam a sua força de trabalho permitir poupar e acumular. O predomínio masculino entre os portugueses no Brasil foi absoluto até a segunda metade do século XIX, quando a proporção feminina começa a crescer gradualmente até atingir 31% na década de 1950. Tal mudança refletiria a perda de espaço da emigração individual em favor da familiar no século XX.

O perfil da emigração de portugueses ao Brasil acompanhou a política local de recrutamento de mão de obra: na segunda metade do século XIX, agentes passaram a recrutar europeus para substituírem os escravos africanos. A Província de São Paulo criou programa de imigração em 1887, divulgando facilidades como transporte ferroviário, hospedagem, alimentação e tratamento médico gratuito. Pretendentes às passagens subsidiadas – oferecidas até os anos 1920 – deviam satisfazer critérios como idade, sexo, estrutura familiar

e ocupação; não eram financiados imigrantes solteiros.

Os portugueses que emigraram ao Brasil antes do primeiro quarto do século XX eram agricultores e operários agrícolas, depois vinham os trabalhadores e proprietários do setor terciário (comércio, alfaiates, barbeiros etc.) e, em volume menor, do setor secundário, especialmente operários (profissionais liberais e artistas eram raros). O grosso de tal emigração é constituído por indivíduos populares de condição humilde e incultos – analfabetos na sua maioria. O perfil do migrante mudava, pois subsídios atraíram as famílias.

A República em 1910 e a tentativa frustrada de restaurar a Monarquia, impulsionaram a emigração de monarquistas. A aliança com os britânicos levaria à perda de soldados portugueses na I Guerra Mundial e contribuiu, junto com lutas internas, para um estado praticamente insuportável para os cidadãos; no campo, os agricultores tinham despesas superiores aos rendimentos. A emigração teve até a propaganda de entidades públicas e particulares que, com exagero e inverdades, vendiam uma imagem do Brasil como novo Eldorado, com oportunidades de fácil e rápido enriquecimento.

O alto custo da viagem transatlântica, que incluía gastos administrativos (passaporte e fiança militar) além de passagens de navio nunca subsidiadas pelo governo de Portugal, altera o perfil dos portugueses, agora com capital ou crédito. Tal perfil é corroborado pelo teor das “cartas de chamada”, correspondências pelas quais garantia-se auxílio a parentes e amigos que se juntariam aos signatários que se responsabilizavam pelo sustento de novos imigrantes. Tem consonância ainda com a participação em negócios no Brasil das primeiras décadas do século XX, quando os lusos se destacavam com bancos, comércio atacadista e varejista e indústrias como fábricas de tecidos e artigos de armarinho. A tabaqueira Souza Cruz foi fundada por um português em 1903 com recursos de quase duas décadas de trabalho. A renda dos imigrantes fazia diferença no Brasil e em Portugal, com as remessas para a terra natal, recursos decisivos ao desenvolvimento de diversas regiões.

Por mais que a emigração fosse favorecida em Portugal por fatores econômicos como a falta de acesso dos proprietários rurais ao crédito e a pouca atratividade das cidades em in-

dustrialização, esse processo foi dificultado pela depressão mundial após 1929, pela II Guerra Mundial (havia riscos na travessia e ganhos lusos na economia) e, no caso do Brasil, pela política antiemigratória do governo Vargas. Por isso, o fluxo migratório recuou no início dos Estados Novos, português e brasileiro. Na segunda metade do século XX, os emigrantes portugueses diversificaram mais seus destinos e o perfil maioritário era de homens até 39 anos que não queriam ser militares nas guerras em África; assim, mesmo em menor número que antes, os portugueses seguiam desembarcando nos portos – e aeroportos – brasileiros.

Quando chegou a Santos após nove dias a bordo do Frederico C, Manuel Alves fez parte da última leva de portugueses vindos mediante carta e chamada feita. Natural de Ponte de Lima, tinha 17 anos e via o Brasil como local que permitia a seus conterrâneos acumular o bastante para exibirem relógios e roupas novas ao visitarem Portugal. Seu pai João tinha tentado a sorte em São Paulo, mas voltara a Portugal, onde criou família e cultivou uva, azeitona, milho etc. Manuel chegou com planos de estudar, mas a rotina de trabalho – no bar do irmão e, depois, na padaria Fernandes, no Ipiranga – o desviou dos planos. Trabalhou duro, não raro acordando na mesma madrugada em que adormecera, e passou por todas as funções: balconista, padeiro, confeiteiro... O pouco sono, saciado até no fundo do bar onde essa lida começou, não abalava seu apeço pela terra “maravilhosa” por ter de tudo, e por seu povo, logo tido por ele como alegre. O funcionário polivalente não demorou muito e se tornou sócio da padaria Fernandes e depois de alguns anos adquiriu outras casas comerciais na cidade de São Pulo.

Muitas outras histórias de imigrantes poderíamos contar, porém não conseguiríamos relatar todas mesmo que separássemos as mais curiosas e interessantes. Todas as histórias dos imigrantes vindos para o Brasil e para outros países são iguais. Saindo de Portugal que não oferecia empregos nem condições de vida, emigravam para dar condições melhores à sua família. Sujeitavam-se a dormir no próprio emprego (nos fundos das padarias e armazéns), para economizar, pois precisavam pagar a passagem a quem a financiou e depois disso acumular recursos para se estabelecer.

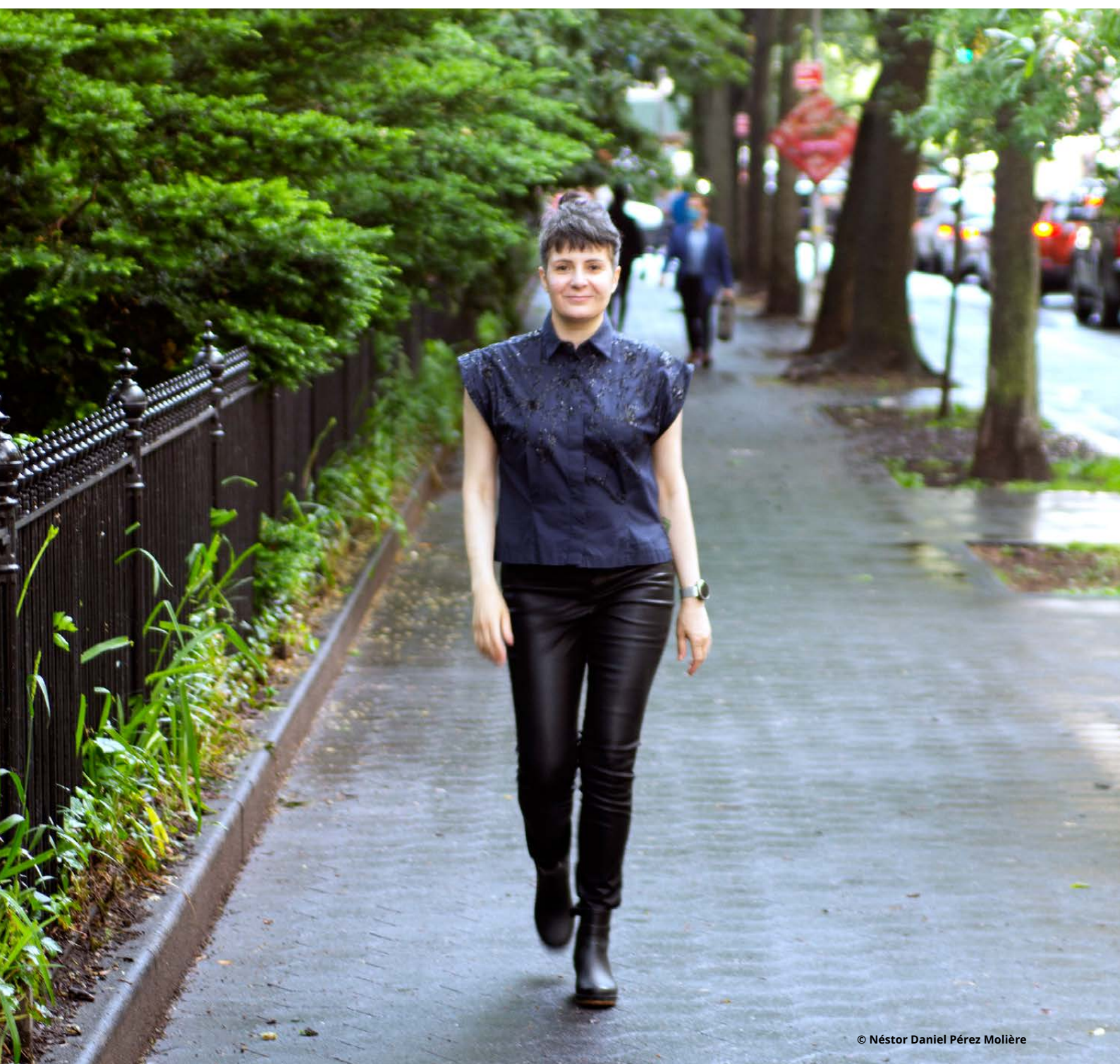


Ângelo Horto

Conselheiro das Comunidades Portuguesas

| ARTES E ARTISTAS LUSOS

Patrícia Silva



*Nasceu em Lisboa, mas mora e trabalha em Nova Iorque. Estudou Fotografia na School of Visual Arts (BFA), e mais tarde no Bard College (MFA) onde se dedicou ao estudo avançado de Fotografia e Vídeo. Em 2021, o trabalho de Patrícia foi incluído no livro *More Than Our Pain: Affect and Emotion in the Era of Black Lives Matter*. As suas fotografias já foram publicadas no *The New York Times*, *The Times of Israel*, *Der Grief*, e em *Diva UK*. Os seus vídeos já foram mostrados no *British Film Institute*, *MIT List Visual Arts Center*, *Anthology Film Archives*, *Glasgow Centre for Contemporary Arts*, *IFC Theater*, *Colorado Photographic Arts Center*, *Instituto Cervantes* entre outros. O seu trabalho faz parte das coleções permanentes no *Brooklyn Museum*, *the Hellenic Centre for Photography* na Grécia e no *Colorado Photographic Arts Center*.*

Como e quando nasceu a paixão pela fotografia e o vídeo?

Logo na infância, que foi passada a ver o tele-jornal com a família à hora de jantar, e depois numa adolescência a devorar revistas em livrarias, quiosques, e na estação de Santa Apolónia onde encontrava um folheto da Amnistia Internacional.

Nova Iorque, como aconteceu?

Vim para Nova Iorque quando comecei a Universidade, a Escola de Artes Visuais/SVA. Aprendi a revelar filmes, a imprimir com processos antigos, e depois a parte digital. Fiz uma escolha muito compatível com a minha curiosidade e não me tenho arrependido. A prática de ver, precisa de mudar de registo muitas vezes.

Artista de vídeo como prefere ser intitulada, tem tido uma carreira de enorme sucesso com reconhecimento pelo seu trabalho em várias

instituições internacionais, inúmeras presenças em festivais de cinema, exposições e mostras coletivas, prémio 2019 do Queens Council on the Arts New Works Grant, entre outros. Contava com este sucesso de forma tão generalizada e expressiva? O que acha que foi mais importante para esta sua carreira em ascensão?

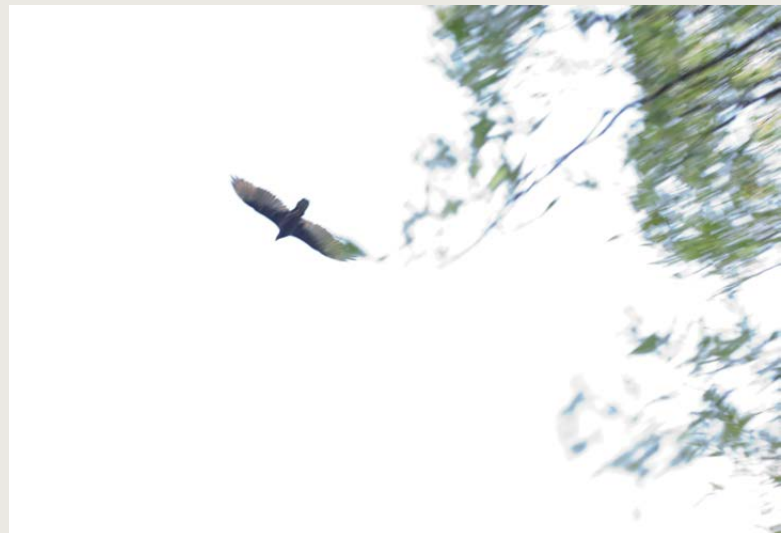
O mais importante foi fazer, e experimentar com o que veio a seguir. Percebi que quando se faz uma peça qualquer, temos uma responsabilidade sobre esse trabalho, e isso, libertou-me muito. Ao partilhar as minhas ideias com mais coragem perdi o medo de falhar.

Acha que se tivesse ficado em Portugal teria a possibilidade de ter ido tão longe?

É difícil comparar. Portugal sempre teve diverso talento dentro do país, mas faltam infraestruturas para apoiar esse talento. Quando o Governo Português não apoiou a fundação da pintora mais conhecida do país, a Funda-

ção Paula Rego, isso foi muito desmoralizante. A maioria dos artistas não vão chegar a esse nível mas continuamos a produzir, a ensinar, a inovar dentro do que praticamos e isso merece apoio para o desenvolvimento cultural. Mesmo assim, creio que teria mais apoio de colegas e artistas tal como eu, e isso conta muito. Também gostava de ver mais ligações entre artistas lusófonos.

A Patrícia Silva procura através da fotografia e o vídeo “facilitar entendimentos mais profundos sobre a imigração de longo prazo, os limites das identidades e as renovações diaspóricas”. De que forma essas pontes e leituras são feitas e que resultados/conclusões já foram alcançados?





Para mim a emigração/imigração tem sido algo que desliza entre verbos, experiências, e modos de ver. Tanto nos Estados Unidos da América como em Portugal fala-se de emigração como algo que se faz uma vez, e depois há a “Grande Volta”, ou uma adaptação que se contenta com processos de nostalgia. Não acho esse enquadramento muito útil, acho que cria um binarismo falso que apaga muitas realidades. Como é que vemos a complexidade de ligações, remessas, influências multi-culturais, de alguém que já mora fora do país à décadas, mas volta e depois vai outra vez? Para quem trabalha, o que é este ir e vir e ir e vir? E ao longo do tempo, em que se torna? Com as dez fotografias que estive-ram expostas na Portuguese American Gallery, em Washington D.C., consegui dar forma a certas qualidades deste ponto de vista.

Porquê o tema da bissexualidade?

Porque é muito mais do que um dos modelos humanos da atração, é um sistema de pensamento que acho mais livre. É uma fonte com que se pode avaliar condições com respeito a todas as complexidades presentes. Este modo resiste o binarismo, a monossexualidade, e sustenta o meu trabalho. Faz sempre parte da armação conceptual, e por isso não é tema, é algo profundamente estrutural.



O que é mais gratificante para si: Fazer os vídeos ou exibi-los e falar sobre eles em festivais e mostras?

Ambas partes são gratificantes, mas quando alguém sente uma ligação forte com um trabalho e temos uma alta qualidade de entendimento, isso vale muito. E pode acontecer com as pessoas que me relevam o filme E6, ou com um público que veio ver uma mostra.

Pode falar-nos um pouco sobre o filme “Self and Others”?

Foi o primeiro vídeo que fiz numa série que usa formas e gestos da linguagem cinematográfica para

agregar uma história visual sobre modos de ver que não vêm do monossexualismo. Até hoje, é o trabalho feito por mim que mais tem corrido pelo mundo, do Brasil à Singapura.

Inevitável no momento que estamos a atravessar perguntar-lhe como está a “sobreviver” a esta pandemia?

Com calma, gratidão, e com mais passeios a pé do que é normal. A dar aulas através de Zoom. Em fins de Fevereiro de 2020 eu estive um mês com o que meses depois soube que era Covid-19. Por isso, tenho prestado mais atenção à saúde. Mas sinto-me bem, e cheia de sorte.



Website oficial
www.patriciasilva.net
Twitter
[@senseandsight](https://twitter.com/senseandsight)
Instagram
[@senseandsight](https://www.instagram.com/senseandsight)

Quais são os seus projetos para 2021?

Voltar a Portugal para completar uma curta metragem que comecei a filmar em Portugal em 2018.

Pensa regressar a Portugal?

Sim, muitas vezes.

Qual é o seu maior sonho?

Desenvolver projetos culturais num centro artístico na zona onde cresci, e ultra-

passar os 100 anos com boa disposição.

Uma mensagem para todos os artistas do mundo.

A arte sustenta-nos de várias maneiras, mas como ritual público, a arte sempre nos deu espaço para participar melhor no projeto humano. Por isso, não desmoralizem e sigam o que acham mais importante neste momento, neste lugar.



Terry Costa
Presidente do Conselho Cultural da AILD

| AMBIENTE

Vinhedos, ovelhas e rosas!

A tecnologia tem contribuído muito para o desenvolvimento e melhoria da produção agrícola, todavia, os conhecimentos e as práticas ancestrais continuam a ter o seu valor.

A presença de animais domésticos e selvagens traz imensas vantagens na manutenção dos terrenos e no controle de pragas associadas às culturas. Tomemos como exemplo os vinhedos: Ao invés de utilizarem produtos químicos, os vitivini-



cultores poderão colocar animais de várias espécies que, entre outras “competências”, se ocuparão de fazer as mondas das ervas e de controlar as indesejáveis pragas.

De entre os vários animais domésticos merecem destaque os cavalos, ovelhas, porcos, gansos e galinhas. Cada um ao seu modo contribuem para debelar vários problemas que afectam as vinhas.

Os vinhedos trabalhados no modo tradicional e biológico, em locais de acesso difícil para as máquinas, poderão ser lavrados, entre os pés das videiras, por cavalos. Este modo de manejo natural, ao contrário do uso de maquinaria, nomeadamente, tractores, traduz-se numa menor

compactação dos solos e numa redução da potencial degradação, causada pelas máquinas. Além disso, os cavalos fertilizam naturalmente os solos e alimentam-se da copa das videiras, possibilitando uma maior entrada de sol para o amadurecimento dos cachos de uvas, reduzindo desse modo o volume de trabalho de desfolha manual.

Também os rebanhos de ovelhas são muito “requisitados” para tratarem da monda das ervas daninhas e para a fertilização do solo, sobretudo no Outono e Inverno, enquanto as videiras não começam a brotar.

Em relação aos porcos, os vitivinicultores optam por animais de pequeno porte, pois executam na perfeição a tarefa



de reduzirem o tamanho das ervas, mas não conseguem alcançar as uvas.

As aves domésticas – gansos, galinhas, entre outros – são muito úteis no controle de insectos e outras pragas nocivas ao desenvolvimento dos vinhedos, dando também o seu contributo na fertilização dos solos.

Mas, nem só com animais domésticos se cuida da vinha. O uso de colmeias de abelhas é cada vez mais comum. Estas maravilhosas criaturas, além de produzirem um mel delicioso e contribuírem para a polinização das vinhas, ajudam também a polinizar outras plantas autóctones e flores silvestres, facilitando a chegada de insectos benéficos às culturas, que, por sua vez, contribuem para a redução de pragas (pulgões, por exemplo).

Há ainda as aves de rapina e os morcegos que, embora não seja possível controlar a sua presença junto das culturas, a sua permanência é desejável. As primeiras, porque controlam as populações de pássaros e de roedores; os segundos, porque comem as traças que causam problemas fitossanitários às videiras.

Além dos claros benefícios proporcionados pelos animais relativamente às vinhas, também a plantação de outras plantas nos vinhedos pode trazer benefícios acrescidos. É o caso das rosas. Com alguma frequência vemos roseiras plantadas nos topos das vinhas e isso não acontece por acaso. A explicação é muito simples: como as rosas são susceptíveis de contrair as mesmas doenças que as vinhas (oídio e míldio), aquelas podem funcionar como um alerta, pois são mais precoces na manifestação dos sintomas. Desse modo, os tratamentos aplicados às vinhas podem ser antecipados, obtendo-se assim melhores resultados e a minimização dos prejuízos. Para além desta preciosa ajuda, as roseiras complementam a beleza ímpar das plantações de videiras, sobretudo na época da floração e no período outonal, quando termina o ciclo vinhateiro e as folhas mudam de cor e começam a cair.

A sustentabilidade e a preservação da biodiversidade passam pela salvaguarda e implementação destas práticas amigas do ambiente. Menos agro-tóxicos, mais ecologia, mais saúde!



Vítor Afonso
Mestre em TIC



Qubo Engenharia
Construímos
o seu sonho
consigo!

Sabe o que é uma casa passiva?

É uma casa que gasta muito pouca energia e recicla a que produz. Graças ao desempenho do seu isolamento térmico, à sua ventilação, às contribuições da energia solar, mantém uma temperatura ambiente suave ao longo do ano.

O que podemos fazer por si

Projeto
Construção
Reabilitação,
Remodelação
Reparação

(+351) 964 827 699
geral@qubo.pt

QUBO.PT



POEMA

No Entardecer dos Dias de Verão

*No entardecer dos dias de Verão, às vezes,
Ainda que não haja brisa nenhuma, parece
Que passa, um momento, uma leve brisa...
Mas as árvores permanecem imóveis
Em todas as folhas das suas folhas
E os nossos sentidos tiveram uma ilusão,
Tiveram a ilusão do que lhes agradaria...
Ah, os sentidos, os doentes que vêem e ouvem!
Fôssemos nós como devíamos ser
E não haveria em nós necessidade de ilusão ...
Bastar-nos-ia sentir com clareza e vida
E nem repararmos para que há sentidos ...
Mas graças a Deus que há imperfeição no Mundo
Porque a imperfeição é uma coisa,
E haver gente que erra é original,
E haver gente doente torna o Mundo engraçado.
Se não houvesse imperfeição, havia uma coisa a menos,
E deve haver muita coisa
Para termos muito que ver e ouvir ...*

Alberto Caeiro, in "O Guardador de Rebanhos - Poema XLI"
Heterónimo de Fernando Pessoa



Espólio Casa Museu Egas Moniz / Câmara Municipal de Estarreja

LITERATURA PORTUGUESA

Egas Moniz

Não me atrevo a classificar Egas Moniz como um homem de letras no sentido corrente da expressão, pois tão pouco tinha um estilo próprio a caracterizar a sua escrita, mas como escritor ele foi puramente espiritual e afetivo, objetivo, concreto e diversificado, analítico e narrativo, sem nunca deixar de ser elegante na sua forma de expressão.

A sua escrita, revela uma beleza e formas muito peculiares, pois está impregnada de um bucolismo tocante, tal qual uma pintura naturalista, ao mesmo tempo que a todo o momento faz referências ao seu torrão natal e às suas origens. Escrevia como conversava, daí que ressalta inequivoca-

mente facilidade de oratória, sendo por isso bastante transparente e transbordante na sua comunicabilidade.

Em quase todas as suas publicações ressalta a sua faceta de investigador, pois nos seus escritos denota um estudo apurado e minucioso que muitas vezes apetece quase classificar de didático.

De entre a sua vasta bibliografia há obras que merecem uma breve análise, tal é o caso de “Confidências de um Investigador Científico”, pois esta é quase como o espelho da personalidade do autor – é um escrito calmo, minuciosamente descritivo e muito concreto dos factos ocorridos, ao mesmo



Espólio Casa Museu Egas Moniz / Câmara Municipal de Estarreja

tempo que tece bastantes considerações críticas sobre a investigação científica em Portugal, mostrando a todo o momento o ceticismo do ambiente médico e do marasmo científico que vivia o país.

Nesta obra em que o autor afirma “A ânsia para aumentar o património científico sempre me seduziu” conseguimos apreender a diversidade das aptidões do autor, a universalidade do seu saber e a pluralidade do seu pensamento, sem nunca deixar de mostrar

que a sua odisseia científica foi conseguida vencendo muitas frustrações e desalentos como afirma Egas Moniz “ Neste volume poderão aprender alguma coisa aqueles que desejam seguir o escabroso caminho da investigação científica especialmente no campo dedicado à clínica, é uma obra aliciante e viva, como aliciante e viva é a sua personalidade”.

“A Nossa Casa” relata os acontecimentos mais relevantes da sua infância e juventude, exprime o seu culto aos sentimentos fami-

liares onde faz abundante reposição de memórias dos seus antepassados, bem como da sua ligação à região. Diz-nos o autor “Elaborei-o numas férias em sossego, para que a memória me trouxesse com exatidão factos que embora não esquecidos precisavam de ser vestidos de pormenores que a pouco e pouco foram recordados”. Narração sem alvoroços de estilo, ao correr da pena, crónica de vida provinciana de há muitas dezenas de anos, recordação de diabruras de criança demasiado irrequieta.

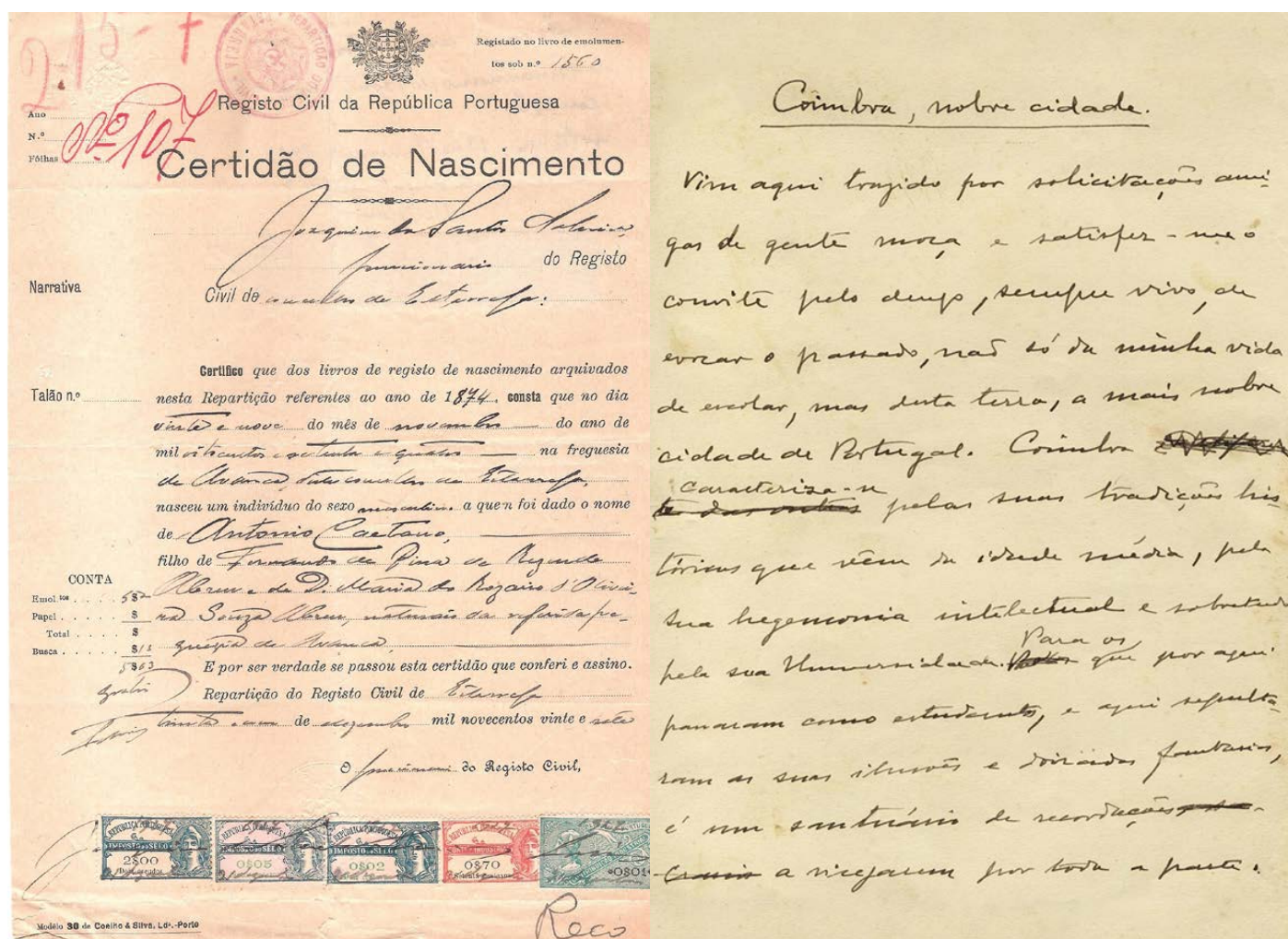
“A Nossa Casa” permite-nos vislumbrar todo o carinho e dedicação à esposa, senão não se perceberia a dedicatória: Todos os da Casa do Marinheiro te oferecem o primeiro volume de “A Nossa Casa” a eles me associo comovidamente, companheiro dedicado nas horas boas e más de há 50 anos.

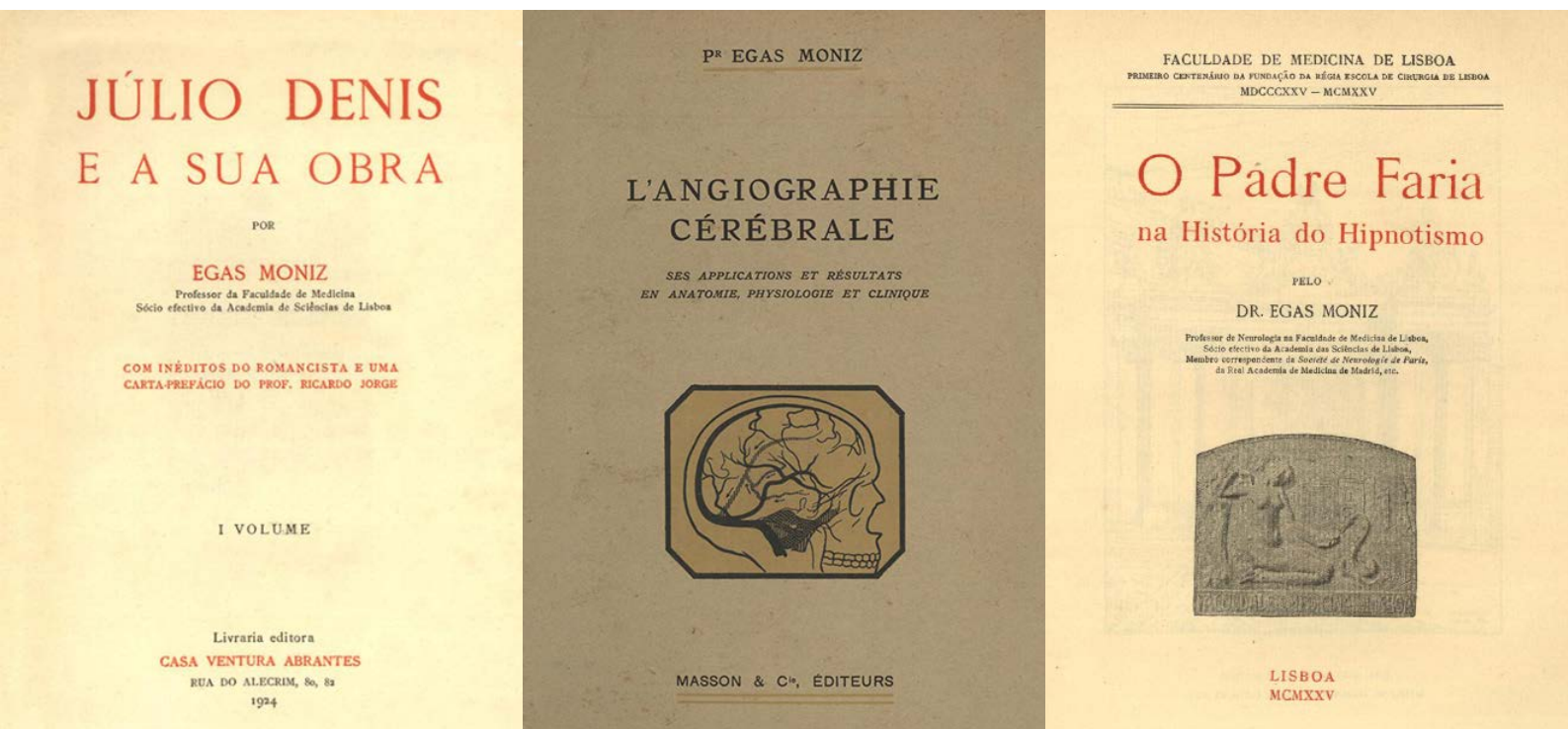
A nota dominante deste livro é o comovido apelo ao ambiente familiar “templo de confraternização. Amizade, harmonia em que sempre viveu a minha família.

*Não me considero um Homem de Letras, embora a elas me entregue nas horas de repouso.
Foi à ciência médica que dei o máximo do meu esforço e da minha atividade.*

Egas Moniz'

Conferência sobre Guerra Junqueiro





Espólio Casa Museu Egas Moniz / Câmara Municipal de Estarreja

Um outro aspeto que seduz Egas Moniz é a obra de Júlio Diniz, quer pela beleza espiritual dos seus romances, quer pela localização dos seus personagens na região ribeirinha. Esta sedução¹ acontece porque Júlio Diniz foi um delineador e criador de tipos que transparecem à ingenuidade e aos valores do nosso povo.

Devemos destacar igualmente “A vida sexual,” na qual Egas Moniz teve a audácia de escolher um tema que poderia escandalizar muitos dos seus contemporâneos. É mesmo possível

que isso fosse um risco calculado, mas temos de atribuir-lhe merecimento por esse facto. Penso que é de justiça reconhecer que o autor pretendia sustentar a tese da sexologia como ciência séria.

Escreveu sobre Malhoa, Camilo, Dantas, Guerra Junqueiro, Teixeira de Pascoaes, Silva Porto, Papa João XXI, entre outros sempre com generosidade e rigor científico, o que denota a pluridisciplinaridade do seu saber e a magnitude de carácter que o caracterizava.



Rosa Maria Rodrigues
Diretora da Casa Museu Egas Moniz

¹ António Caetano de Abreu Freire Egas Moniz (1874-1955). Clínico, Político, Investigador, Ensaísta, Professor e Cientista, inventou a Angiografia Cerebral em 1927 e foi galardoado com o Prémio Nobel a 27 de outubro de 1949, pelos seus trabalhos no domínio da Leucotomia Pré-Frontal.

² Segundo João Lobo Antunes em “Egas Moniz: Uma Biografia”, na bibliografia científica e literária de Egas Moniz editada em 1963 pelo Centro de Estudos que tem o seu nome, constam 370 títulos. A breve nota introdutória a esta publicação salienta, avisadamente, que a divisão de obra multimoda de Egas “em diversos aspetos: científico, divulgação, biográfico, crítico de arte ou puramente literário será sempre um tanto arbitrária, de critério duvidoso e por vezes seguramente incorreta”. Egas escrevia bem e escreveu muito. Naturalmente são os seus trabalhos científicos, sobretudo os que se referem angiografia cerebral, pela abundância e novidade da informação, os que mais interesse têm despertado aos estudiosos da sua obra. O que não é habitualmente salientado, é como aqueles são modelares na minúcia e na precisão das observações, na objetividade do relato, no rigor da prosa, por outras palavras, seja-me perdoada a franqueza, tão “anglo-saxónicos”.

| SAÚDE E BEM ESTAR

O que é o EMDR?



Esta forma de psicoterapia é em muitos aspetos diferente das chamadas psicoterapias tradicionais, mas também semelhante em alguns aspetos.

Mas antes de esclarecer o paragrafo anterior, quero começar pelo início... o que é o EMDR?

O EMDR é uma forma de psicoterapia, originária dos EUA que em 1987 teve o seu início com a Dr.^a Francine Shapiro, poderá encontrar os detalhes da criação do EMDR na página da Associação EMDR Portugal, <https://www.emdrportugal.pt/emdr/historia-do-emdr/>

Os resultados dos movimentos oculares bilaterais foram, deste o começo, muito impressionantes. Com uma redução substancial do desconforto sentido em relação a pensamentos ou memórias visuais. A Dr.^a Francine Shapiro estando no meio académico na altura, conseguiu organizar

um estudo comparativo para o tratamento da Perturbação de Stress Pós-traumático (PSPT) em veteranos da guerra do Vietname. Os resultados foram impressionantes, sujeitos com mais de 20 anos de sintomas de PSPT, tiveram remissão dos seus sintomas. Este estudo mostrou uma eficácia acima dos 90%.

Sendo o EMDR uma abordagem de Psicoterapia a sua aplicação em pacientes está vinculada a Psicólogos, e Médicos Psiquiatras. Outra característica desta abordagem de Psicoterapia é a sua estrutura metodológica de base, que é baseada em 8 fases.

A primeira fase é a Recolha da História e Organização do Plano terapêutico. Esta primeira fase é comum à maioria das psicoterapias, o que difere é no foco como a recolha da história da pessoa é feita. Poderá existir um foco em uma



situação traumática ou então um foco no problema que o paciente nos traz. Este foco vai ajudar a filtrar a informação e permitir que a recolha da história seja em função da dificuldade apresentada e assim recolher mais informação de qualidade e menos informação geral que não está no foco de mudança do paciente.

A segunda fase é a Preparação, esta fase envolve vários procedimentos comuns a outras psicoterapias, como o estabelecimento e reforço do vínculo terapêutico. Dentro desta fase também são esclarecidas as dúvidas que o paciente possa ter acerca do EMDR e efetuados exercícios de regulação emocional, já aplicando a estimulação bilateral. Esta aprendizagem, ou reforço, de regulação emocional é bastante importante para o paciente se manter dentro da janela de tolerância

em termos emocionais.

A terceira fase é a Avaliação. Nesta fase o paciente começa a focar em uma das situações identificadas na fase de recolha de história e se procede a ativação dos 4 canais principais de reprocessamento; Imagem, Crença\Cognição Negativa, Emoção, Sensação Corporal associada ao evento traumático. Nesta fase, como preparação\ativação também se pergunta qual foi a pior parte do evento, e a partir daí seguimos para a fase 4.

O Reprocessamento, é a fase mais impactante e conhecida do EMDR, em que a pessoa, com o apoio da estimulação bilateral fornecida pelo Psicoterapeuta, revê os acontecimentos traumáticos, e ao mesmo tempo se mantém no presente em ligação ao apoio do Psicoterapeuta. Esta é uma fase particularmente sensível, em que

a sobre ativação pode ser re traumática ou a sob ativação não produzir a libertação da tensão corporal e emocional relacionada ao trauma. A presença do Psicoterapeuta em sintonia emocional com a pessoa faz com que seja um processo de partilha profundo em que muitas associações são feitas e muitas emoções são sentidas no corpo. Esta fase pode demorar desde alguns minutos a várias horas.

Quando o reprocessamento e\ou dessensibilização estão terminadas, existe espaço para associar uma nova crença\cognição positiva e dar continuidade ao protocolo. A fase 5, que corresponde a Instalação da Crença\Cognição positiva é um tempo de estimular e reforçar as ligações neuronais adaptativas para a resolução do trauma. Esta fase também decorre com estimulação bilateral.



A sexta fase, e o Body Scan, ou sondagem corporal, serve para paciente sentir que o seu corpo está em sintonia com a crença positiva ativada anteriormente. Repetindo internamente a crença positiva e observando as sensações do corpo, conseguimos sentir relaxamento corporal total se o reprocessamento estiver completo. Este exercício permite aceder a sabedoria do corpo para validar ou não se o trabalho interno está completo.

Uma das últimas fases do protocolo standart é o Fecho. Nesta fase o cliente é informado acerca das possíveis reações, por parte do sistema nervoso, nos dias a seguir à sessão. Certas pessoas não têm quaisquer efeitos desagradáveis no pós sessão, mas outras podem experienciar pesadelos, sonhos vividos, sensações corporais, emoções ou outras memórias traumáticas. Ou seja, o nosso sistema nervoso

pode continuar a reprocessar traumas por si próprio. Esta possibilidade reforça a importância da fase 3, onde as estratégias de gestão emocional foram ensinadas ou reforçadas.

A fase 8, é a fase de reavaliação, na sessão seguinte deverá ser avaliada a estabilidade do paciente, e os avanços terapêuticos de maneira a ajustar as próximas intervenções de reprocessamento.

O EMDR é uma terapia muito focada nas mudanças fisiológicas do sistema nervoso, isso é manifesto nos vários estudos de imagem cerebral efetuados antes, durante e depois das sessões de reprocessamento. Estes estudos encontraram mudanças na própria estrutura do cérebro.

Uma das hipóteses mais aceite na comunidade científica é a hipótese de competição na memória de trabalho, em que o estímulo aversivo \ memó-

ria traumática é colocado em paralelo com um estímulo monótono e relaxante. Segundo esta hipótese esta competição de estímulos faz com que a intensidade emocional deixe de ter espaço na memória de trabalho e isso transforma a sensação que a memória transmite. Este trabalho de retirar intensidade emocional às memórias é algo que fazemos cada vez que vamos dormir e sonhamos. Os sonhos cumprem funções de aprendizagem, quer a nível motor, quer a nível emocional. Por isso, os sonhos podem ser muito vividos nas noites a seguir a uma sessão de EMDR. É o cérebro a fazer aquilo que está preparado para fazer e que na altura do trauma não conseguiu fazer. Algo muito importante a captar são indicações terapêuticas, sendo o EMDR uma terapia focada em reprocessamento de traumas, naturalmente todas as patologias ligadas à ansieda-



de tem muitos bons resultados com o EMDR. As pessoas com fobias também obtêm um grande alívio com a terapia EMDR. Não que fiquem a gostar de cobras ou aranhas, mas as reações emocionais e corporais são bastante menos intensas.

Algumas depressões estão ligadas a traumas, como por exemplo acidentes rodoviários, incêndios ou a perda de entes queridos. Nestas situações o EMDR também pode ser uma forma de terapia bastante eficaz.

Com isto tudo, quem conhece algumas

das muitas psicoterapias existentes atualmente, já começa a entender que o foco nas situações traumáticas e a utilização de um protocolo de tratamento standard em que a estimulação bilateral faz parte. São características distintas do EMDR. A utilização das capacidades naturais do cérebro em vigília para facilitar a reconsolidação de memórias durante o sono também é uma das características que fazem o EMDR diferir das restantes terapias faladas.

A aliança terapêutica e todos os pressupostos de segurança e empatia tam-

bém estão presentes no EMDR, tal como um processo que ser um processo que pode demorar muitas sessões para estabelecer uma vivência psicológica saudável. Tal como nas terapias clássicas faladas.

A prática do EMDR em Portugal é enquadrada pela Associação EMDR Portugal, que faz a acreditação das formações em EMDR e também a acreditação individual dos terapeutas. Assim, se decidir procurar um Psicoterapeuta de EMDR, encontrá-lo-á no diretório da Associação EMDR Portugal.



Pedro Correia Santos

Psicoterapeuta em EMDR
e Terapias cognitivas e comportamentais

| COM LUPA: CÁ DENTRO

Golegã



Também conhecida como a Capital do Cavalo, a Golegã é um forte exemplo de preservação e divulgação da cultura portuguesa. Situada em pleno Ribatejo na lezíria limitada pelo Rio Tejo e pelo seu afluente Rio Almonda, esta é uma região de solos com enorme fertilidade que levaram a que todo o desenvolvimento se baseasse principalmente na agricultura, atraindo diversos agricultores e criadores de cavalos.

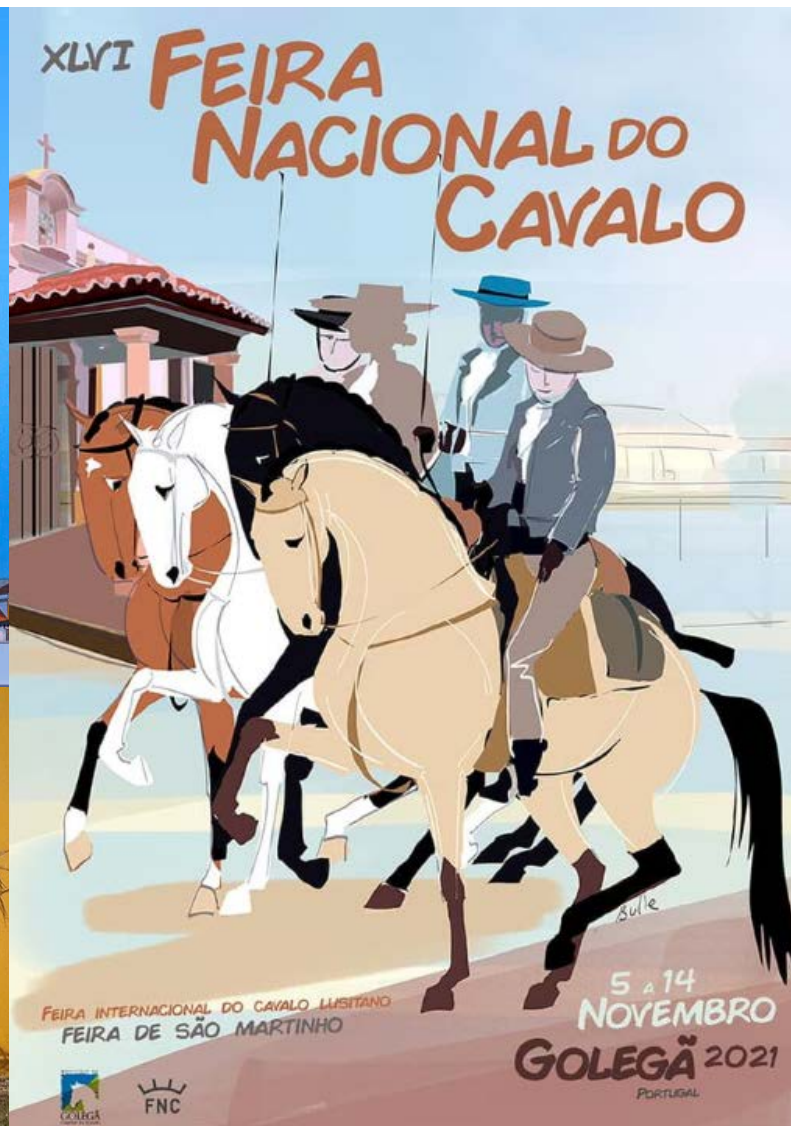
Feira Nacional do Cavalo

Em meados do século XVIII, as feiras começaram a ganhar um cariz competitivo, passando a ser realizados concursos hípicos e competições de raças. Estando a Golegã rodea-

da pelos melhores criadores de cavalo tornava-se por isso natural que esta fosse o palco de uma das feiras mais importantes do género, em Portugal e no mundo: a atual Feira Nacional do Cavalo (também Feira de São Martinho – desde 1571 – e Feira Internacional do Cavalo Lusitano).

Esta feira ocorre de forma anual, no mês de novembro e embora no ano anterior tenha sido cancelada devido à pandemia da Covid-19, este ano pensa-se que se irá realizar entre os dias 5 a 14. Consiste num espetáculo equestre público, gratuito, que divulga de formas diversificadas o cavalo e em particular o lusitano, com jogos equestres, campeonatos e exposições, por exemplo.

É sem dúvida uma excelente forma de conhecer todos os



criadores e os seus deslumbrantes puros-sangue, que aliás são vendidos para inúmeros pontos do globo.

Cavalo Lusitano

De facto, o cavalo lusitano tem uma relevância enorme já que constitui o cavalo de sela mais antigo do Mundo (montado aproximadamente há mais de 5000 anos).

É uma raça que descende do cavalo ibérico (o antepassado de todos os cavalos, segundo os historiadores), pesa cerca de 500 kg e apresenta formas mais arredondadas. Tratam-se de animais rápidos, suaves, cómodos (em termos de montagem pelo cavaleiro) e de temperamento generoso, dócil, ardente e nobre. As pelagens ruça e castanha são as habituais no cavalo lusitano.

Recomendo a que experimente nesta viagem até Golegã um passeio a cavalo, já que este traz inúmeros benefícios

para a sua saúde, como a diminuição do stress num momento de relaxamento e pausa do seu trabalho, em perfeita união com a Natureza!

À parte da Feira Nacional do Cavalo, a vila conta ainda com inúmeros espaços para visitar com características artísticas belíssimas, a exemplo a Igreja Matriz e a Casa-estúdio Carlos Relvas.

Igreja Matriz

Monumento nacional desde 1910, a Igreja Matriz, também chamada de Igreja de Nossa Senhora da Conceição, constitui uma obra emblemática no que toca à representação do estilo manuelino, com o seu magnífico portal amplamente decorado com motivos simbólicos e de cariz naturalista e ornamentações minuciosas.

Construída, presumivelmente, por Diogo de Boitaca e por iniciativa de D. Manuel I no século XVI, esta teve ao longo dos anos diversas intervenções com o intuito de conservar a mesma, em especial no século XX, mas também no século XXI, com limpeza das paredes, abóbodas, cantarias e telhados; pintura das portas, caixilhos, paredes, janelas e altares; reconstrução da armação do telhado e do púlpito manuelino; reparação dos soalhos da nave, muro do adro, telhados, portas exteriores, vitrais, instalação elétrica, estrutura, rebocos degradados, sinos, cabeções, entre muitas outras ações.

Entrando na Igreja pode observar um amplo interior repleto de elementos de decoração manuelina, assim como de elementos modernos, como o caso do púlpito renascentista e dos surpreendentes azulejos do século XVII alusivos ao Novo Testamento.

Casa-estúdio Carlos Relvas

Para entrar num verdadeiro universo fotográfico, dirija-se até à Casa-estúdio Carlos Relvas (atual museu), onde pode vivenciar uma monumentalidade transcendental proporcionada pelas trinta e três toneladas de ferro que fazem a estrutura da casa (de dois pisos) e pelo revestimento total a vidro (paredes e telhado) no piso superior da fachada nascente. Esse espaço envidraçado era fundamental para os trabalhos fotográficos de Carlos Relvas, já que este aproveitava a luz solar através de um sistema de cordas que lhe permitia mexer as cortinas e assim regular a quantidade de luz necessária.

Por outro lado, no primeiro piso, são notórias muito menos janelas, uma vez que neste se encontravam os laboratórios e as salas para preparação dos negativos com as câmaras escuras e claras.





Além disso, pode ainda passear pelo belo jardim no qual o ateliê se encontra, com um vasto relvado e árvores densas. Um conselho: Faça a visita guiada! São pessoas imensamente competentes que lhe vão explicar detalhadamente cada uma das particularidades do espaço, assim como lhe irão narrar a vida e a obra de Carlos Relvas.

Alimentação e estadia

Por fim, não se preocupe com as refeições e o alojamento, já que a Golegã se encontra perfeitamente preparada para o acolhimento dos seus turistas.

Conta com inúmeros restaurantes, como o Capriola (com um intervalo de preços entre os 15 e os 30€, serve almoço, jantar, bebidas e pequeno-almoço, e tem opções sem glúten), O Barrigas (com um intervalo de preços entre os 15 e os 20€, serve almoço e jantar, e tem opções vegetarianas e

vegan) e o Lusitanus (com um intervalo de preços entre os 8 e 21€, serve almoço e jantar).

Possui igualmente vários espaços para a sua estadia, como o Hotel Lusitano (de 4 estrelas, situado em frente à Casa-estúdio Carlos Relvas, com estacionamento, pequeno-almoço e acesso Wi-Fi gratuitos, centro de fitness, piscina interior com jatos de água, spa, banheira de hidromassagem, sauna, salas de tratamento e um restaurante regional sofisticado – Capriola) e a Quinta El Hogar (com alojamento de gestão particular, este espaço paradisíaco disponibiliza acesso Wi-Fi gratuito, terraço, piscina, salão partilhado, jardim e quartos com roupeiro, ar-condicionado e casa de banho privativa).

Por fim, a Golegã dispõe ainda de um posto de turismo para a ajuda e esclarecimento de todas as suas dúvidas e necessidades, para que tenha uma visita prazerosa e inesquecível!

| COM LUPA: LÁ FORA

Córdoba



O destino desta viagem conduz-nos até Espanha, mais concretamente à cidade de Córdoba conhecida outrora aquando da sua fundação como a “Cidade Rio”.

A história de Córdoba revela-se uma autêntica mescla de culturas, com um passado de cerca de 5.000 anos. A fundação da cidade remonta ao período Calcolítico, nomeadamente, séculos III/II a.C., tendo atingindo o seu expoente máximo sobre governação Romana e posteriormente no período do Califado. O povoado fundador da cidade habitava um conjunto de cabanas nas proximidades da atual cidade de Córdoba, numa área conhecida aos dias de hoje como Colina dos Queimados. Os habitantes inicialmente viviam da riqueza mineralógica e da pecuária, num vale encaixados na proximidade do rio Guadalquivir, cuja navegação co-

municava com o mar Mediterrâneo. As notícias de riquezas depressa correram mundo, e naturalmente despertaram o interesse do expansionista império romano, que no ano 169 a.C., ocupou uma das colinas nas imediações fixando um pequeno núcleo populacional. No decurso da administração romana, surgiram os primeiros monumentos que ainda hoje podem ser visitados, mais concretamente a Muralha, Ponte Romana, Templo Romano, Palácio Maximiano Herúleo e Anfiteatro. No ano de 572 d.C. findado o período glorioso de ocupação romana, Córdoba terá vivido uma fase conturbada, consequência da ocupação Visigoda e inerente perseguição aos Judeus, que até aqui viviam em harmonia completamente integrados na sociedade Romana. Este período conturbado viria a ser decisivo, visto que as tropas



berberes provenientes do Norte de África em 771 d.C cruzaram o estreito de Gibraltar, não tendo encontrado oposição à tomada da cidade. Durante a ocupação Muçulmana Córdoba terá vivido o seu período mais esplendoroso distinguido como capital de Al-Andalus, título que até aqui pertencera à cidade de Sevilha.

Atualmente, a cidade de Córdoba ainda ostenta vestígios do deslumbrante império do Califado e convivência Judia, sendo de salientar a Mesquita, Medina de Azahara, a Sinagoga, o Bairro Judeu, a Torre de Calahorra e as cavaliças reais, numa clara alusão ao cavalo árabe. De uma forma dispersa é ainda possível observar alguns traços na toponímia arquitetónica da cidade, nomeadamente a construção de ruas, praças, fontanários, banhos e pátios decorados com flores ao estilo árabe/judaico. A perda de território no sul de França e consequente desentendimentos Árabe e Muçulmano, potenciou a reconquista cristã. A expansão cristã prosseguia na península ibérica e no ano de 1236 é reconquistado pelo

Rei D. Fernando III de Castela-Leão a cidade aos árabes. O cristianismo assentava essencialmente num processo de evangelização, sendo que de imediato foram erigidas diversas igrejas assim como a principal mesquita transformada em Catedral.

Visitar Córdoba é uma verdadeira imersão ao período do Califado em todos sentidos, sendo que recomenda-se evitar o período compreendido entre Julho-Setembro, pois o calor tórrido poderá dissuadir o mais prevenido dos viajantes.

Ponte Romana – Ponte Velha

Uma das portas de entrada da antiga cidade muralhada de Córdoba é através da sua Ponte Romana, cuja visita é imperativa. Construída no apogeu do império romano acredita-se que a mesma integrava a denominada Via Augusta, que interligaria Roma a Cádiz. Observe os imponentes arcos da ponte na sua plenitude, verdadeiras obras de arte características da exímia construção romana. Apesar de algumas

obras de restauro perpetuadas ao longo do tempo, dois dos dezasseis arcos ainda mantêm a originalidade. Nas imediações da ponte, poderemos vislumbrar a existência de moínhos de construção medieval que estão respetivamente figurados no brasão atual da cidade.

A ponte romana de Córdoba é responsável pela ligação de dois outros monumentos icónicos, cada um respetivamente em cada extremo, nomeadamente, a torre de Calahorra e a Porta da Ponte. A paisagem idílica desta ponte foi recentemente escolhida pela Sétima Arte na gravação da famosa série “Game of Thrones”.

Mesquita – Catedral

Durante anos, a mesquita de Córdoba foi considerada a maior mesquita do mundo, refletindo o poder de Córdoba como lugar islâmico no Ocidente durante o califado. Declarado pela UNESCO como Património da Humanidade é sem dúvida o monumento mais visitado da cidade. No seu interior destaco o Pátio das Laranjeiras que nos faz transportar para um jardim Marroquino repleto de laranjeiras, palmeiras e oliveiras, e com pequenas fontes devidamente ornamentadas que serviam para purificação.

No exterior do pátio da mesquita é ainda possível contem-

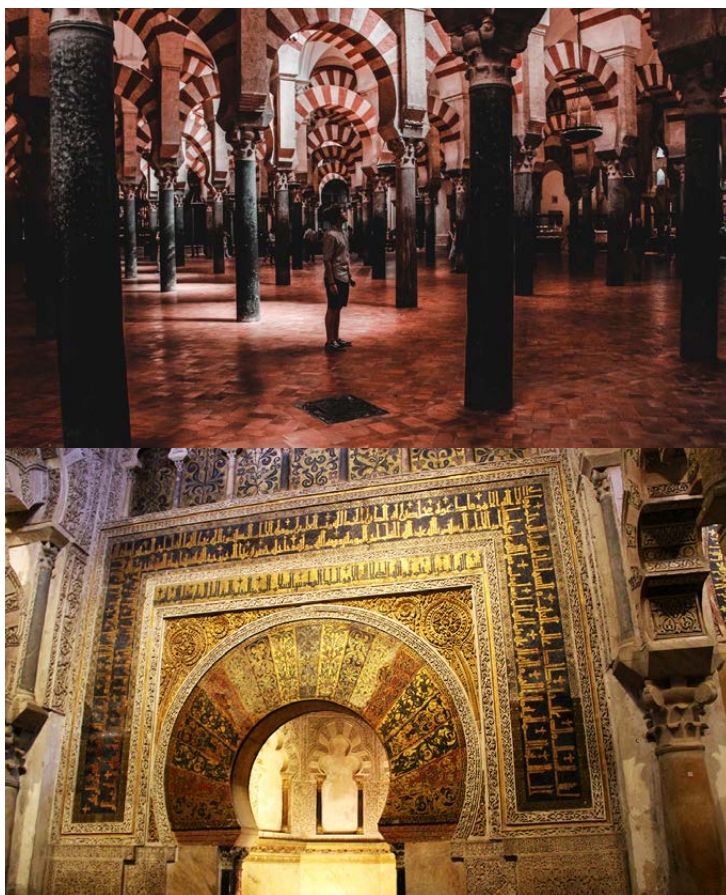
plar a torre do campanário. A origem da torre tem por base a remodelação do minarete da mesquita construída no Séc. X. Inicialmente o minarete englobava quatro pares de arcos em ferradura ao coberto de uma cúpula. Após reconquista cristã da cidade o antigo minarete foi ornamentado com elementos do Barroco dando lugar a uma torre campanário da catedral.

A visita ao interior da mesquita é deslumbrante, com uma imensidão de colunas e arcos em ferradura devidamente ornamentados. O contraste de cores transporta o visitante ao período do califado. O elemento central da mesquita é mihrab, que consiste num espaço mais reservado de oração na mesquita. Devidamente orientado para Meca, o mihrab é devidamente ornamentado, talhado a ouro repleto de inscrições do Corão.

Caminhando ao longo da sala observamos a existência de uma catedral cristã datada de 1236. A Catedral de Córdoba destaca-se pela construção de pequenas capelas no interior, abóbodas e túmulos destinados aos reis cristãos.

A Judería de Córdoba

O distrito mais antigo de Córdoba no epicentro da cidade, caracteriza-se por um conjunto de ruas estreitas, executadas em pedra e devidamente ornamentadas com flores. Aproveite





para passear pelas ruas e saborear uma refeição ligeira num dos pátios refrescantes.

No distrito da Judería visitem os seguintes locais: Sinagoga, Capela de Mudéjar de São Barolomeu, Souk municipal, Praça de Maimónides, Rua das Flores e Casa de Andalusí.

A Sinagoga localizada no coração do Bairro Judeu, representa a passagem dos Judeus por Córdoba antes da expulsão preconizada pelos Reis Católicos. O acesso ao monumento é efetuado através de um pátio que interliga com a sala de oração. O interior devidamente ornamentado é repleto de inscrições e devidamente caiado com gessos.

Alcácer dos Reis

Este edifício rodeado por muralhas conta com mais de seiscentos anos de história e terá servido diversos propósitos, desde quartel militar, residência real, prisão e centro administrativo. Este monumento localizado a poucos metros do rio Guadalquivir, servia de ligação aos banhos da época do califado. No seu interior, podemos observar diversos objetos históricos pertencentes à realeza.

Alcácer dos Reis terá vivido o seu momento áureo em 1486, local em que se reuniram os reis de Espanha com Cristóvão Colombo por forma a preparar a viagem às Índias. Recomendando uma visita aos jardins reais, repletos de fontes, palmeiras, ciprestes e laranjeira.

Medina Azahara

A oito quilómetros da capital podemos visitar as ruínas do lugar mais importante de Al-Andaluz. Declarada como Património da Humanidade pela Unesco desde 2018, Medina Azahara é um dos sítios arqueológicos mais importantes. A visita deste monumento arqueológico é imprescindível para assimilação da história de Córdoba. Na visita pelas ruínas desta outrora imponente cidade podemos observar o Alcácer, residência real do califa, destacando-se como a zona mais bem conservada da Medina.

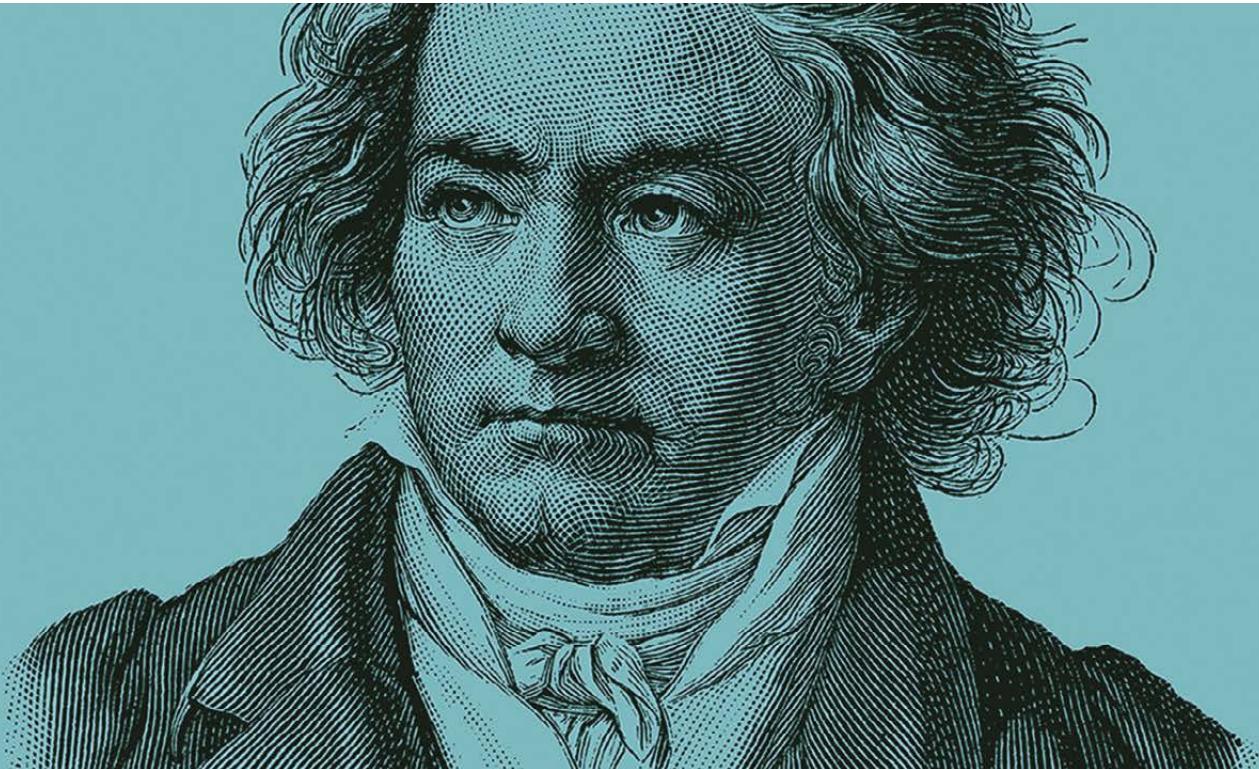
A visita a Córdoba não ficaria completa sem mencionar a história culinária Mediterrânico-Árabe. Recomendo deliciar-se com um Salmorejo, um prato típico de verão possível de ser encontrado o ano todo nos restaurantes. O Salmorejo consiste numa espécie de sopa fria de tomate com ovo cozido e presunto revelando ser uma aposta certa por forma a vencer as altas temperaturas que se fazem sentir. Para os mais audazes e ao ritmo espanhol, podem igualmente provar rabo de touro, que essencialmente é um estufado com batata cozida.

Na realidade, a melhor recomendação para uma visita a Córdoba é imiscuir-se pelas ruas, seguindo sem rumo definido. Uma verdadeira cidade histórica pluricultural com traços predominantes dos períodos do califado.



João Costa

Doutorando em Sistemas Sustentáveis de Energia



| SABORES LUSOS EM ESTADO LÍQUIDO

A música e o vinho

A história confunde-se com os mitos. E a realidade perde-se com estórias, que vão conquistando novos floreados e versões incongruentes, combinando factos que ocorreram em momentos distintos. Mas diz a lenda que Ludwig van Beethoven tinha no Príncipe Karl Lichnowsky um dos seus grandes amigos e promotores da sua arte (facto assumido, aliás, em carta). A amizade (mais tarde afectada por um paternalismo que o músico qualificou como opressor) não revogou, no entanto, um momento insólito. Karl Lichnowsky recebera forçadamente oficiais de Napoleão no seu castelo e,

de acordo com os bons costumes de uma certa fleuma aristocrática, terá pedido a Beethoven para oferecer a sua música aos ocupantes. Beethoven recusa-se, inicia-se uma contenda e o compositor abandona o castelo, a pé. Logo que chega a uma cidade próxima envia um bilhete a Lichnowsky: “Príncipe, o que és, és acidentalmente por nascimento; o que eu sou, sou por mim mesmo. Príncipes existem e existirão aos milhares, mas Beethoven há apenas um”.

A irreverência temperamental de Beethoven está plasmada nas suas sinfonias, que em segundos nos

transportam velozmente dos vales da melancolia para os picos do heroísmo. Mozart – outro génio – ficou na história sobretudo pelas melodias admiravelmente harmoniosas, quase afeminadas. Desde a utilização do cravo às composições mais famosas, Mozart, apesar do brilhantismo, era quase sempre reflexo de um conjunto de regras que enformavam o resultado final.

Acredita-se que Mozart e Beethoven se conheceram em Viena. Mas eram de gerações distintas. Mozart viveu num tempo de absolutismo, de reverência aos Reis e aos Imperadores;

num tempo de poder tirano, exercido sem controlo pelos funcionários régios. Na sua época, os homens usavam ca-beleiras postiças, rouge, sinais postiços, folhos e meias de seda. Eram eunucos, homens sem liberdade para expressar a sua diferença. Beethoven viveu na transição para o libe-ralismo. Os homens vestiam jaquetões pretos e camisas brancas; assumiam uma postura mais austera, sem flo-reados nem subterfúgios. E afirmavam-se em liberdade. É impossível escolher entre os dois génios. Foram ambos únicos. Um mais contido e harmonioso. Outro mais livre e temperamental. Mas o que seria da humanidade sem a sua inspiração?

Nos últimos anos iniciámos uma nova era, a que podemos apelidar de experiencial. Apostámos na investigação da envolvente humana e muito se tem concluído sobre como conjugar os cinco sentidos para criar novas experiências sensoriais, que nos transportem para emoções e sensações únicas – como as sinfonias dos grandes compositores.

O sector dos vinhos não é alheio a essas tendências e, re-centemente, diversos estudos concluíram que a música afecta a forma como sentimos os vinhos. Os próprios vi-nhos têm perfis diferentes: uns mais equilibrados, suaves e harmoniosos, como Mozart; outros mais impetuosos e temperamentais, como Beethoven. Uns seguem as pul-sões da música repetitiva, que deu os primeiros passos na América dos anos 20 e que encontrou, na música electróni-ca dos anos 80 e 90, o reconhecimento de um novo estilo.

Aliás, acredita-se que a música repetitiva tem por base a teoria das pulsões de Freud. E a metáfora pode abranger o sector vitivinícola: há vinhos repetitivos que salientam uma espécie de tãtato e parecem representar a pulsão da morte; e outros que, embora repetitivos, possuem um equilíbrio que parece representar o Eros, uma pulsão cria-tiva e criadora de vida. No mercado encontramos também vinhos que são Satie ou Débussy, românticos, pioneiros da música ambiente.

Quanto à música de hoje, deparamo-nos com variados estilos muito interessantes. Mas um estudo, em 2017, re-vela que foi criado um algoritmo capaz de demonstrar que a música pop está cada vez mais repetitiva. A metáfora é inevitável: será que o mesmo tem sucedido com os vinhos que temos vindo a produzir recentemente, um pouco por todo o mundo?

Já aqui escrevi sobre as harmonizações gastronómicas. Com base em estudos internacionais, aqui ficam alguns conselhos para conciliar vinhos e música. Os vinhos tintos proporcionam sensações mais fortes quando acompanha-dos por músicas sentimentais; um pinot noir exige músi-cas românticas, com piano; e um cabernet sauvignon pede músicas intrépidas, para aliviar e enquadrar os taninos. Os vinhos doces parecem pedir músicas repetitivas e rit-madas. Os vinhos mais frescos podem ser conjugados com melodias rápidas e instrumentos metálicos. Não credi-tam? É uma questão de experimentar.

Escrito enquanto ouvia a Sinfonia nº 3 de Beethoven; pode ser lido nas mesmas circunstâncias, com um tinto do Douro ou do Alentejo



Pedro Guerreiro
Gestor



SABORES LUSOS EM ESTADO SÓLIDO

O que é necessário para montar um restaurante?

Abrir um restaurante não é seguramente, das coisas mais fáceis no mundo, especialmente agora, durante uma “pandemia”. Independentemente da situação actual, é preciso manter o optimismo, conscientes do esforço necessário e do trabalho que teremos pela frente.

Antes de tudo, é importante criarmos um conceito, uma ideia, que traga consigo algo único e especial, ainda não existente no mercado, criando assim, novidade e diferenciação.

No passo seguinte, temos de encontrar um espaço. O espaço, assim bem como a localização do restaurante é dos factores mais importantes neste tipo de projecto, seja no centro da cidade ou uma zona mais interior, seja em zonas mais ou menos turísticas. O importante é criarmos algo único, inovador e diferenciador, para começar por cultivar a curiosidade nas pessoas. Depois começamos a orçamentar todos os componentes, desde a compra ou arrendamento do espaço, eventuais adaptações e obras, equipamentos, uten-



sílios, chegando aos pormenores da decoração, escolhendo materiais, tintas, cores, texturas, mesas, cadeiras, louça, talheres, guardanapos e tantos outros.

É necessário sabermos, portanto, o valor do investimento em causa e as possibilidades que estão em cima da mesa para a concretização do nosso sonho/projecto. Devemos ter alguma flexibilidade no cálculo do orçamento, mas que não deve oscilar muito de uma margem de erro entre os 10 e os 15%, por forma a não comprometer o negócio logo à partida.

É muito importante definir a capacidade do restaurante, o número de elementos do staff, que depende sempre e também, da qualidade e do tipo de menus que queremos apresentar, assim bem, como o tipo de serviço que pretendemos adoptar.

A acrescentar a tudo isso, é imperativo ainda, contarmos com uma equipa coesa a trabalhar connosco, nomeadamente, arquitectos, construtores civis, “designer” gráfico (ilustrador), marketing e comunicação, nomeadamente, nas redes sociais, nas quais vamos dando conta do que fazemos, chamando novos clientes e fidelizando os que já conquistamos.

Temos ainda de definir e escolher os fornecedores de bebidas e produtos alimentares, garantindo a relação qualidade/preço, e com eles combinar o modo e forma de pagamento. Tudo, em conjunto, tem de fazer sentido, tem de estar harmonizado, para que o resultado final seja como esperado, se realize o nosso sonho e se garanta o sucesso e a sustentabilidade do investimento e do negócio.



Tiago Sabarigo
Chef Essência Restaurant/ Budapest

| FALAR PORTUGUÊS

«Os dois pais» é erro de português?



Um amigo alertou-me para um curioso erro inventado: alguém se pôs a reclamar numa rede social ao pé de si porque ouviu um jornalista a dizer na televisão «com os dois pais deste jovem». O espectador estava tão indignado com a expressão que até pedia

para que lhe dissessem se teria ouvido bem. Inacreditável! Alguém se atreveu a dizer em directo «os dois pais»! Já sabemos que a nossa capacidade para imaginar regras fictícias do português é infinita — mas esta espanhou-me. Onde estaria o erro?

Pelos comentários, percebi: se estamos a falar dos dois pais do jovem, basta dizer «os pais do jovem». Se dissermos «os dois pais», estamos a insinuar que são dois pais do género masculino. Logo, é erro! Ah!

Apareceram logo várias vozes a concordar. Claro que é erro! E se alguém dizia que não, atalhavam: «Foi assim que aprendi na escola!»

Tentei imaginar uma professora primária a dizer aos meninos: «Se falarem dos pais, nunca digam “os dois pais”!» — Não consegui.

Tento pôr-me nos pés de quem ouviu a frase e encontrou ali um erro... É verdade que a palavra «dois» podia ser eliminada — afinal, os pais serão só dois... Posso dizer apenas «com os pais deste jovem». Se isto fosse um texto escrito, talvez tirar a palavra ajudasse a afinar o estilo do texto.

Mas é disso que se trata: afinações estilísticas...

Agora, um erro?

Quem ali comentava parecia ter a certeza. Houve quem puxasse da frase «Agora já se pode dizer tudo!». Apeteci-me responder: não, não podemos dizer tudo — tal como não podemos inventar regras de português só porque sim...

Tento formular a suposta regra: «Apenas devemos usar um numeral nos casos em que o número de elementos referidos pelo nome não puder ser determinado de outra maneira.» Será isto? Esta regra não está em nenhuma gramática. É pura invenção. Se fosse real, teríamos de eliminar expressões como «os meus quatro avós», «os cinco dedos da mão» — entre muitas outras!

Aliás, há frases em que a indicação do número de pais parece inevitável:

- «A Carolina só trouxe a mãe, mas o Simão veio com os dois pais!»
 - «Conseguí falar com os dois pais do Martim, apesar de viverem longe um do outro.»
 - «Já só tenho um avô vivo, mas ainda tenho os dois pais.»
- Se eu disser «Já só tenho um avô vivo, mas ainda tenho os

pais.», o que digo é perceptível, mas ligeiramente confuso. O numeral «dois» permite-me apontar claramente para o que quero dizer.

Enfim, as regras inventadas são mais que as mães — e que os pais. Todos temos dúvidas e todos acreditamos em mitos e já sabemos como as famosas redes sociais nos expõem a todo o tipo de ideias certas e erradas. Não quero dar demasiada importância a um caso como este, embora não deixe de ficar preocupado com a facilidade com que tantas pessoas genuinamente interessadas na língua acreditam num mito destes.

Se não servir para mais nada, o mito servirá para nos fazer reparar num ponto curioso da nossa gramática. De facto, o plural de «pai» é peculiar: a palavra, no singular, refere-se quase sempre a um homem (e o «quase» está ali por precaução). No plural, pode indicar os dois pais (cá está...) de uma pessoa, um grupo de pais (duma turma, por exemplo) ou apenas os pais do sexo masculino («as mães para um lado e os pais para o outro»). Posso ainda dizer coisas como «Cada aluno só pode trazer um dos pais!» e, ainda assim, estar a referir-me a algumas mães.

Até o plural dos pais dos pais é muito curioso... Se eu disser «os meus avós» estou a referir-me aos avós de ambos os sexos. Se eu disser «os meus avôs» estou a referir-me apenas aos avós do sexo masculino. No entanto, no que toca ao género gramatical, «[os] avós» e «[os] avôs» são duas palavras do género masculino; já «[as] avós» é uma palavra do género feminino. Confuso? Talvez seja para quem está a aprender português na idade adulta. Um falante nativo raramente erra nisto...

É ou não é verdade que, para lá dos mitos, os plurais de «pai» e «avô» são um delicioso cantinho da gramática da nossa língua?



Marco Neves

Universidade Nova de Lisboa



LEGAL

A pandemia e os riscos à 'saúde' da segurança da informação

info@abreuadvogados.com

<https://abreuadvogados.com>

A pandemia e a rápida adoção de trabalho remoto apresentaram novos e aumentados riscos de cibersegurança para organizações de todos os tipos e tamanhos. Para fazer face a esses riscos é essencial a implementação de medidas de cibersegurança, que se traduzem em vários tipos de ações por parte

de uma organização com vista à gestão de riscos de responsabilidades que podem ser incorridas em resultado de uma falha ou violação dos sistemas de tecnologia da informação que comprometam a confidencialidade, disponibilidade e integridade dos dados em poder ou controle dessa organização.

Em resposta às limitações à liberdade de circulação impostas pela pandemia muitas organizações adotaram rapidamente ferramentas de trabalho remoto, implementaram ferramentas de produtividade e colaboração baseadas na nuvem, acesso remoto a sistemas de tecnologia da informação e utilização de dispositivos pessoais para fins comerciais, geralmente sem antes pensarem nas medidas de gestão de riscos ou reverem adequadamente os contratos com os fornecedores e prestadores de serviços. A gestão de riscos é importante não apenas por razões comerciais, mas também para o cumprimento de várias obrigações legais (incluindo obrigações de proteção de dados pessoais). O aumento verificado no cibercrime é também resultado do aproveitamento destas distrações e falhas causadas pelas novas formas de organização de trabalho, dos medos e incertezas causados pela própria pandemia, atacando tecnologias inadequadamente configuradas ou mal utilizadas, explorando vulnerabilidades técnicas, através das mais variadas formas e roupagens (phishing, malware, ransomware, fraudes, zoom bombing, etc.)

Torna-se assim essencial educar e formar as pessoas para estabelecer e manter uma cultura de confidencialidade e cibersegurança, tendo especial atenção a situações de trabalho remoto. Também ao nível dos processos as or-

ganizações devem estar suportadas em políticas e procedimentos, assumindo aqui destaque as políticas de acesso remoto ao sistema, de BYOD (Bring Your Own Device), de senhas de acesso, de videoconferência ou de gestão de vulnerabilidades. Quanto à tecnologia, será importante ter em conta a configuração de atualizações, a utilização de redes privadas virtuais (VPN), redes Wi-Fi, serviços em nuvem, serviços de videoconferência e outras tecnologias remotas de trabalho, bem como a utilização de firewalls, antivírus, anti-malware e outras ferramentas disponíveis. A utilização de criptografia, a limitação ou controle de dispositivos de armazenamento removível e a criação de cópias de armazenamento de segurança são também medidas essenciais para qualquer organização. Todas estas medidas, juntamente com a adoção de um plano de resposta a incidentes de segurança, permitirão uma deteção e resposta antecipadas prevenindo ou mitigando responsabilidades.

Embora a pandemia da COVID-19 esteja a causar uma enorme perturbação social, dificuldades económicas e perdas de vidas, traz consigo uma oportunidade para as organizações utilizarem o tempo e recursos disponíveis para melhorar a sua maturidade em temas de cibersegurança.



Ricardo Henriques
Abreu Advogados

CONSULTORIA FISCAL E DE GESTÃO

Ao seu Lado
acompanhando
o seu negócio
quer seja desenvolvido
em nome pessoal ou
através de uma
sociedade de forma
personalizada

As áreas de suporte
e apoio à gestão
são ajustadas às suas
necessidades
potenciando o seu
negócio tendo
em conta a nossa
experiência
internacional.



Business Adviser, Gabinete de Contabilidade
Processamento de Salários, apoio fiscal e ao estatuto RNH

Apoiamos a nossa atividade há já duas décadas
a partir das cidades de Lisboa, Paris, Marraquexe.



Lisboa, Paris, Marraquexe



+351 211 978 542



info@cisterdata.pt



www.cisterdata.pt

DIREITO FISCAL

Os novos apoios à normalização da atividade empresarial e à manutenção dos postos de trabalho

contact@rfflawyers.com

<http://rffassociados.pt>

Em 18 de março de 2020, a declaração de estado de emergência, com fundamento na verificação de uma situação de calamidade pública provocada pela COVID-19, veio restringir direitos e liberdades, em especial no que respeita às liberdades económicas.

Volidos já cerca de catorze meses, o Governo procura minimizar os efeitos decorrentes das medidas determinadas por sucessivos estados de emergências, criando novos apoios, tais como o “Novo Incentivo à Normalização da Atividade Empresarial” e o “Apoio Simplificado para Microempresas à Manutenção dos Postos de Trabalho”.

A aprovação destes apoios visam promover a manutenção do emprego e reduzir o risco de desemprego dos trabalhadores de empresas afetadas pela COVID-19 e dos trabalhadores de microempresas em situação de crise empresarial decorrente da pandemia.

Concretamente, o “Novo Incentivo à Normalização da Atividade Empresarial” pode ser concedido



através de duas modalidades: na primeira, o apoio concedido corresponde ao valor de duas vezes a Retribuição Mínima Mensal Garantida, por trabalhador e é pago de forma faseada ao longo de seis meses, quando for requerido até 31 de maio de 2021; ao qual acresce, ainda, o direito à dispensa de 50 % do pagamento de contribuições para a Segurança Social, por referência aos trabalhadores abrangidos por este apoio, durante os primeiros dois meses a contar do mês seguinte à data do pagamento da primeira prestação do apoio. Por outro lado, a segunda modalidade traduz-se na atribuição de um incentivo no

valor de uma Retribuição Mínima Mensal Garantida por trabalhador e é pago de uma só vez quando requerido entre 1 de junho de 2021 e 31 de agosto de 2021.

O “Apoio Simplificado para Microempresas”, por seu turno, consiste num apoio no valor de duas vezes a Retribuição Mínima Mensal Garantida por trabalhador e é pago de forma faseada ao longo de seis meses. Adicionalmente, as entidades empregadoras podem ter direito a requerer, entre os meses de julho e setembro de 2021, um apoio adicional, no valor de uma Retribuição Mínima Mensal Garantida por trabalhador, que é pago de uma só vez.

Trata-se de modalidades de apoio que, de alguma forma, serão parcas, com pouco significado para o empregador e cujos benefícios ficarão, muitas vezes, aquém da poupança financeira obtida pelos empregadores ao dispensarem trabalhadores, o que denota pouca preocupação com a realidade do tecido empresarial português.



Rogério M. Fernandes Ferreira
Rogério Fernandes Ferreira & Associados

| FISCAL

Informação

Uma empresa para ter sucesso depende de vários elementos.

O elemento mais crucial é o seu fundador ou fundadores, as suas decisões têm um impacto determinante em todos os outros elementos sobre os quais a vida da empresa assenta.

É o fundador que define qual o capital que permitirá à empresa desenvolver a sua atividade, e qual a equipa de gestão ou administração que desenvolverá as atividades previstas no objeto social da empresa.

A equipa de gestão, tendo em conta, o mercado e clientes definidos como alvo, escolherá os trabalhadores, os fornecedores e os processos/tecnologia em que assentará a sua atividade.

Uns e outros precisarão, de uma forma vital, de informação que permita tomar as melhores decisões, conduzindo ao sucesso da empresa, nem que seja apenas para poder, no final de cada mês, honrar os seus compromissos junto dos seus trabalhadores e/ou comissionistas.

Todos conhecemos o ditado “O segredo é a alma do negócio”, por outras palavras, o acesso à informação, é vital para realizar bons negócios.

Quem conseguir obter informação de qualidade, completa, útil e precisa de todos os elementos, sobre os quais as-

sentia a empresa, estará certamente, no caminho do sucesso. No entanto, se a informação não se obtém de forma atempada torna-se irrelevante, perdendo a sua mais-valia e tornando-se inútil.

O modo de acesso à informação, é uma preocupação a ter em conta, não é por acaso que uma famosa casa de bolos de Lisboa, não partilha a receita dos seus bolos.

Os contratos de confidencialidade, que permitem restringir o acesso à informação por pessoas indesejadas, no mundo atual, são sem dúvida imprescindíveis.

O acesso à informação e a gestão que cada empresa faz dela, origina um custo, que obriga cada empresa a uma análise constante do custo/benefício da informação.

Não é também, por acaso, que o estado português obriga todas as empresas a dedicarem um número mínimas de horas de formação aos seus trabalhadores.

Voluntariamente ou não, a empresa possuiu sempre um sistema de informação, através da qual se procura obter informações, armazenando e enriquecendo-a, de modo a que esteja acessível àqueles que têm que tomar decisões ou desenvolver as suas atividades.

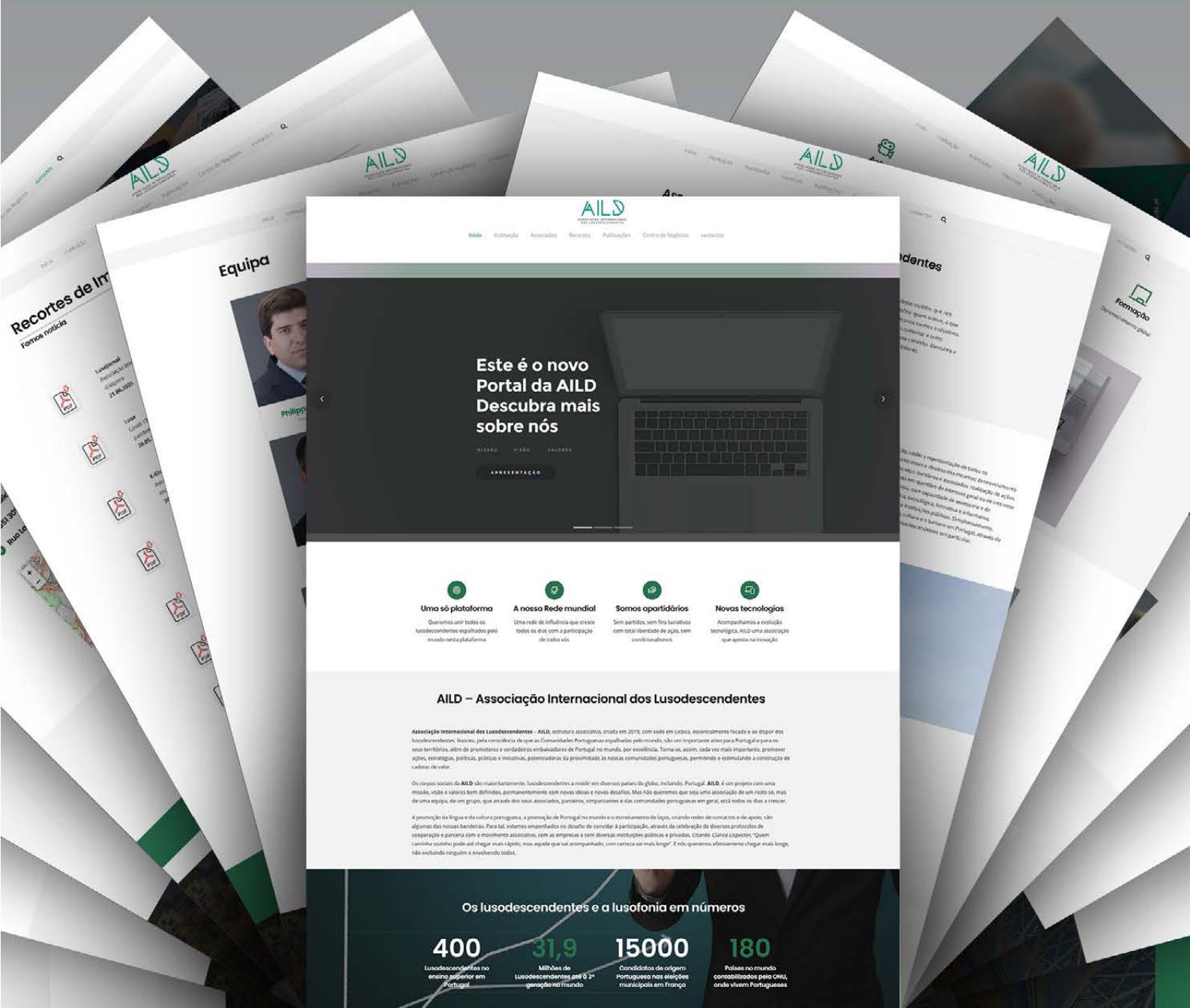
Os processos e a tecnologia sobre a qual assenta o sistema de informação são variados, mas na sua estrutura básica poderemos dizer que se assemelha ao sistema nervoso humano, em que o fluxo de informação deve ser constante entre as pessoas da organização, e entre estas e as que se encontram fora. Possuir informação, aceder a informação não gera forçosamente conhecimento, e conhecimento não gera forçosamente boas decisões e inovação. Não se deve pois, descuidar a informação e o sistema de informações da sua empresa, pois, esta é vital para a sua própria sobrevivência.

O facto de a administração da KODAK ter desprezado a invenção da câmara fotográfica digital, por um dos seus engenheiros, ditou o seu fim, ao invés de lhes ter permitido dominar o futuro. Tirar proveito das informações é uma arte, são elas que permitem identificar ameaças e oportunidades, permitindo a cada empresa destacar-se ou não das suas concorrentes.

Um dos elementos essenciais a um bom sistema de informação, é o Contabilista Certificado, que poderá ser uma mais-valia em todas as dimensões de um sistema de informação, e na ajuda na tomada de decisão por parte da administração da empresa.



Philippe Fernandes
CEO Cisterdata



A plataforma que une
 todos os lusodescendentes
 AILD.PT

Ei![®]
Assessoria
Migratória

WWW.EIMIGRANTE.PT

OFEREÇA UM MELHOR FUTURO À SUA FAMÍLIA EM PORTUGAL



+351 217 960 436



GERAL@EIMIGRANTE.PT



@EIMIGRANTE



AV. FONTES PEREIRA DE MELO, 35-2ºA 1050-118 LISBOA
RUA FELICIANO DE CASTILHO, 66 4000-293 PORTO