

# DESCENDÊNCIAS

## M A G A Z I N E



# 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



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

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

## **p/06 e 07.**

OBV 2023. Por José Governo, Diretor Executivo da AILD  
Portugal coração do Mundo. Por Philippe Fernandes, Presidente da AILD

## **p/ 14.**

Grande Entrevista  
João Luís Correia Duque  
Presidente do Instituto Superior de Economia e Gestão

## **p/ 30.**

O nosso futuro. Por Daniel Loureiro,  
Conselheiro das Comunidades Portuguesas

# N E S T A E D I Ç Ã O

## **p/ 32.**

Depoimento de Connie Brathwaite  
Por História Social de Angola

## **p/ 36.**

Artes e Artistas Lusos, Paul Moniz de Sá  
Por Terry Costa, Presidente/Diretor-Artístico, MiratecArts

## **p/ 50.**

Ambiente. A responsabilidade social e ambiental  
Por Vítor Afonso, Mestre em TIC

# Obra de capa

Artista Plástico: João Timane

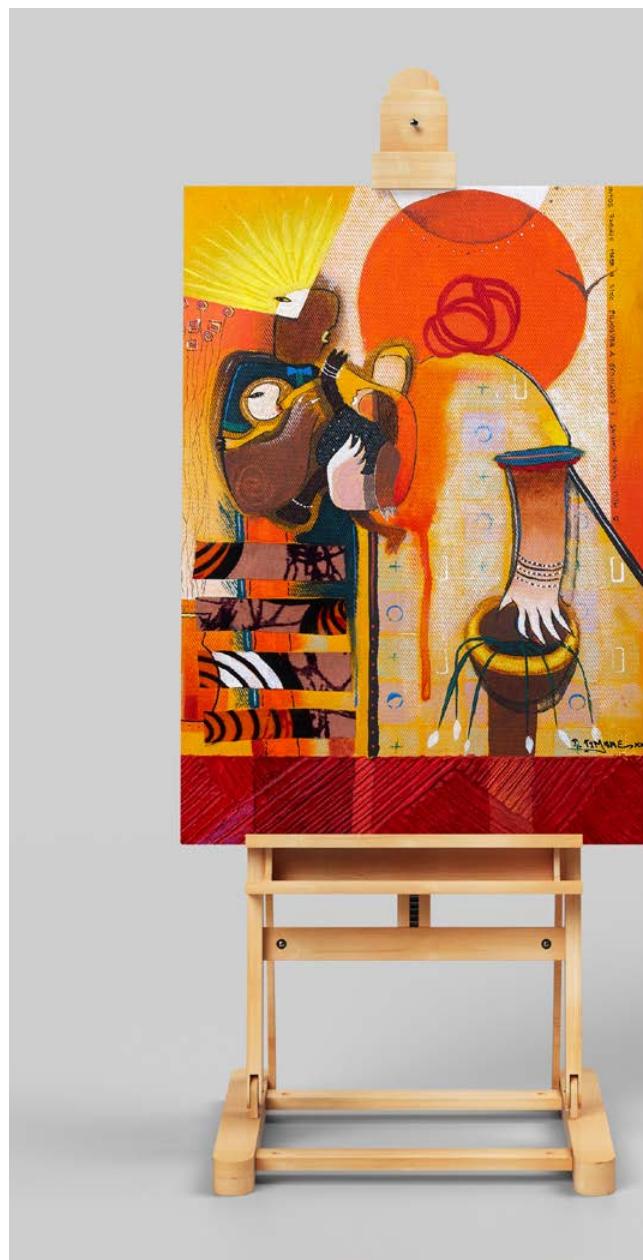
Dimensões: 49 x 33

Técnica: Acrílico sobre tela

## Família e cores

As cores vivas revelam uma linguagem, uma outra forma de fazer passar uma ideia, a emoção ou o estado de espírito. Na terra onde nasci as cores vivas falam, traduzem uma identidade, espelham uma cultura, elas são a própria vida. Não brilham apenas nas telas do pintor, também se mostram no deslumbrante pôr-de-sol do nosso encantamento, nas vestes das mulheres que passeiam nas ruas da nossa aldeia, ou no colorido dos pássaros que sobrevoam as florestas. As cores vivas ressuscitam a esperança, estimulam os risos, espalham-se no fogo que deflagra das fogueiras. As cores vivas são o espelho indelével da família retratada nesta tela e da minha África.

**Marcelo Panguana, escritor**  
brasdecapa@brasdecapa.pt



## F T

**Directora** Fátima Magalhães | **Directora Adjunta** Gilda Pereira | **Editores** Ana Sofia Oliveira, António Manuel Monteiro, Cristina Pas-  
sas, Diana Correia, Fatinha Pinheiro, Flávio Alves Martins, Gabriela  
Ruivo, João Vieira, José Governo, Luciana Zettel, Mafalda Lourenço,  
Marco Neves, Maria do Carmo Mendes, Marta Costa, Melissa da  
Silva, Nuno da Lima Luz, Paula Cristina Veiga, Philippe Fernandes,  
Sílvia Faria de Bastos, Sylvie das Dores Bayart, Vitor Afonso | **Revisão**  
JG Consulting | **Design Gráfico** Amostra de Letras | **Estatuto edi-  
torial** <https://descendencias.pt/estatuto-editorial/> | **Editor e Proprietá-  
rio** Amostra de Letras Lda, NIF 515975591 | **Administração** Fátima  
Magalhães - 100% capital | **Periodicidade** Mensal | **Contactos**  
E: [info@descendencias.pt](mailto:info@descendencias.pt) W: [descendencias.pt](http://descendencias.pt) T: 309 921 350  
| **Publicidade** E : [publicidade@descendencias.pt](mailto: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 ii), 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** 33, setembro 2023 - GRATUITA.

# Editorial

## Caros Leitores

*Sinto-me verdadeiramente feliz por termos Moçambique nas nossas capas “onde as cores vivas falam, traduzem uma identidade, espelham uma cultura, e são a própria vida”. Obrigada João e Marcelo! A AILD (ainda que sem qualquer apoio governamental) continua a marcar a agenda dos movimentos associativos com inúmeras ações e a cada dia que passa mais “global”. A Grande Entrevista deste mês é com o Presidente do Instituto Superior de Economia e Gestão, o Professor João Duque e naturalmente, a não perder! Qual o futuro dos lusodescendentes nas nossas Comunidades espalhadas por todo o mundo “onde cada vez mais, as dificuldades na transmissão da língua são obstáculos à sua sobrevivência como comunidade”? A História Social de Angola escreve-se com um novo testemunho de uma notável mulher, Constance Brathwaite, uma mulher cheia de histórias do povo angolano. Maria Teresa Horta des-*

*perta-nos os desejos num poema deslumbrante. Falamos com o ator Paul de Sá que tem feito um enorme sucesso em inúmeros palcos por toda a América, no cinema e TV. Conheça os novos destinos da emigração e saiba que os ingleses são afinal uns “queridos”. Simone Salgado tem uma história de superação para lhe contar, e como nos pode inspirar a todos nós! A responsabilidade social e ambiental das empresas tem crescendo... será mesmo verdade? Descubra o papel do coaching no sucesso e no seu bem-estar emocional e deslumbrar-se com a magia das longas exposições noturnas, pela lente do Nelson Silva. A viagem continua por Macedo de Cavaleiros e bem mais longe, visitamos o Vale de Hunza. Ficamos ainda a saber que caiu em desuso o “cimbalino”, e mergulhamos nas questões dos criptoativos e da fiscalidade. Não podia haver melhor edição para a rentrée de todos nós!*  
*Vemo-nos em outubro.*



Gilda Pereira  
Diretora Adjunta

AILD

# “Obrigado, e Boa Viagem”

## A ação que verdadeiramente importa!

A Fronteira de Vilar Formoso foi de novo o palco para mais uma edição da ação “Obrigado e Boa Viagem”, que teve lugar no passado dia 19 de agosto de 2023, promovida e organizada pela Associação Internacional dos Lusodescendentes – AILD. Para a concretização desta segunda edição, a AILD manteve a Câmara Municipal de Almeida, como importante parceiro, que teve a presença da Vereadora Nazaré Ribeiro e da Chefe de Gabinete do Presidente da Câmara Municipal, Dr.<sup>a</sup> Susana Abrantes, num claro simbolismo de valorização dos emigrantes por parte do poder local e da importância de uma relação estreita e de cada vez maior proximidade.

A Guarda Nacional Republicana, teve de novo um papel importante no apoio e operacionalização do evento, assim bem como as Infraestruturas de Portugal. Tivemos ainda a renovação do apoio das empresas que contribuíram com as bolas-chás “Saborosas Mini Bites Impulso” e “Waferland”, que preencheram o Kit que

foi oferecido aos emigrantes com quem mantivemos contacto.

Tivemos a participação e cooperação da Confraria da Alheira de Mirandela, numa representação simbólica dos produtos locais de excelente qualidade e diferenciadores da riqueza espalhada um pouco por todos ao territórios de País, e de que nossos emigrantes são muitas vezes importantes promotores e embaixadores de Portugal, e promotores desses mesmos produtos de excelência, onde este ano a alheira de Mirandela esteve em destaque, assim bem como a Cristina Passas que se desdobrou em Membro da AILD e Confraria da Confraria da Alheira de Mirandela.

Esta segunda edição permitiu de novo essa proximidade e esse contacto direto e perceber claramente o sentimento da partida, e perceber também, claramente, que esta é a iniciativa que verdadeiramente importa, pois, é no momento difícil da partida que a nossa ação e presença faz sentido, tem verdadeiro significado e impacto, onde esteve presente

muita emoção e sentimento de gratidão por tal gesto!

O sucesso do evento deve-se também e sobretudo, à capacidade que tivemos de organizar o evento e dinamizá-lo em conjunto com outros parceiros, mas também, com o trabalho dos diversos voluntários da associação AILD. Não podemos ainda deixar de destacar a importante cobertura jornalística que o evento teve nesta segunda edição, nomeadamente, com a presença no terreno a TVI, a CNN Portugal e o Lusojornal, tendo também, tido a divulgação da notícia por parte da RDPI, tendo este facto permitido ter uma maior divulgação e promoção da nossa ação, lavando a mensagem a todos os emigrantes que ali não passaram naquele dia, mas cuja mensagem é abrangente a todos eles. “Obrigado e Boa Viagem”, a iniciativa que verdadeiramente importa, com a certeza que a cada ano ganhará uma nova dimensão, que apesar da ausência das autoridades portuguesas do poder central, estamos a prestar um serviço ao país.

Nas férias de verão, convergem todos os anos para Portugal muitos lusodescendentes, uns acompanhando os seus pais, outros sozinhos, como foram exemplo as Jornadas Mundiais da Juventude, onde muitos lusodescendentes aproveitaram para viajar para Portugal e para passar uma semana intensa, onde puderam conviver com pessoas do mundo inteiro e conhecer as suas raízes. Um desses jovem lusodescendente, acabou mesmo por dar o seu testemunho na SIC, relatando o genocídio em curso em Myanmar contra a minoria católica e lusodescendente.

Por essa razão a AILD lançou de imediato, uma campanha de donativos para ajudar essa comunidade portuguesa, há muito esquecida por Portugal, e tem tentado chamar a atenção da classe política e jornalística para esta situação, pois não é somente na Ucrânia que existem crimes de guerra. A ajuda de todos é bem-vinda para ajudar estes lusodescendentes.

A AILD mais uma vez marcou presença na fronteira de Vilar Formoso com a sua campanha “Obrigado e boa Viagem” deixando um miminho aos inúmeros lusodescendentes que regressam aos seus países

| AILD

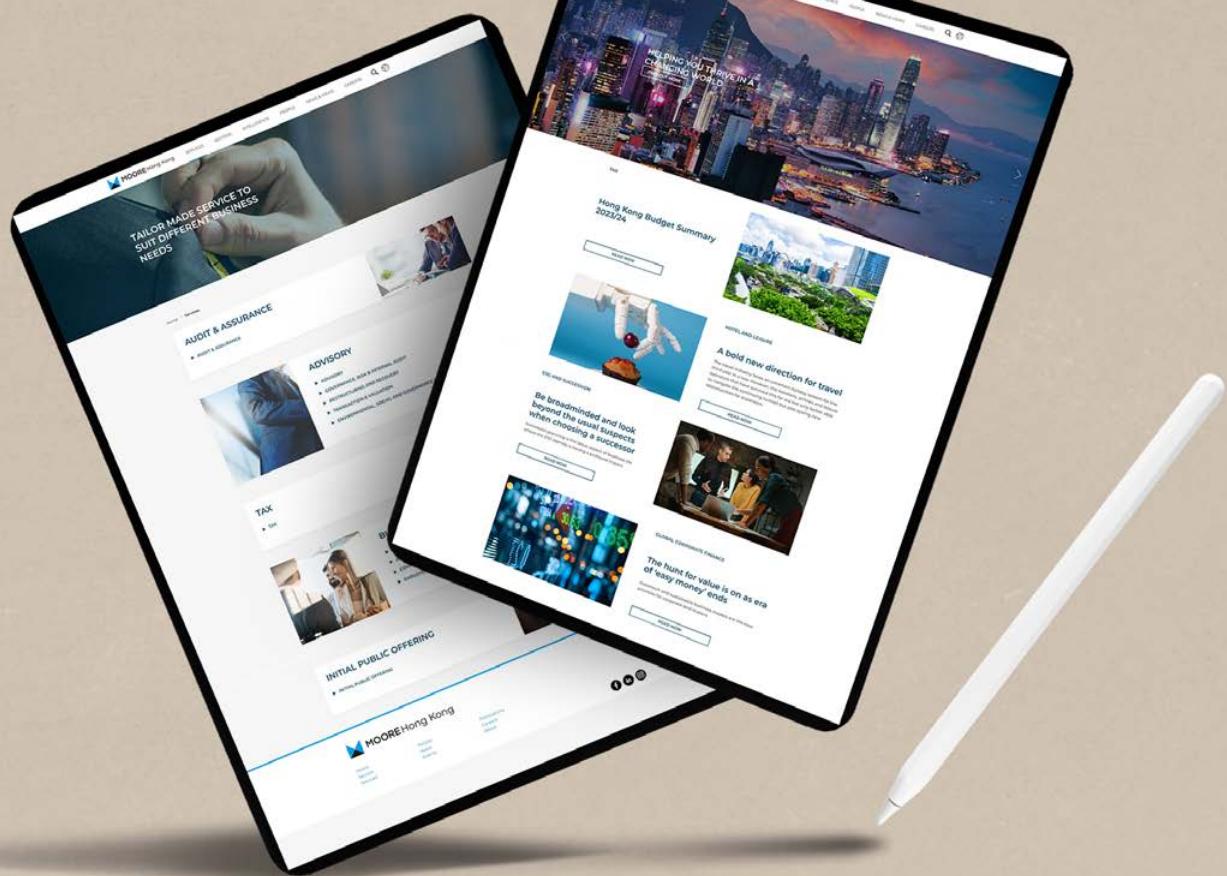
# Portugal coração do Mundo

com as suas famílias, depois de umas férias em Portugal. Paralelamente, a esta iniciativa promovemos também um concurso literário intitulado as “minhas férias” para os lusodescendentes mantenham o laço afetivo com a terra dos seus pais e avós. Aproveitámos também esta iniciativa para realizar outra iniciativa internacional, o primeiro encontro anual e internacional dos membros da AILD. Espero que cada vez mais membros participem, tornando-se um momento de convívio e de partilha de experiências.

Outros lusodescendentes participaram na XIV Conferência da CPLP em São Tomé e Príncipe. To-

dos estes eventos internacionais devem contribuir para fortalecer a relação entre os lusodescendentes e entre estes e as comunidades que partilham o português connosco. A movimentação das gentes entre os vários países da CPLP deveria ser mais intensa e constante, para visitar, estudar e trabalhar. Por essa razão, a AILD continuará a associar-se a outras associações presentes nas várias comunidades portuguesas espalhadas por esse mundo fora, para fortalecer os laços entre essas várias comunidades.

Nunca foi tão fácil tornar-se membro da AILD, não deixe de explorar o nosso site e de juntar a nós.



| E M P R E S A A S S O C I A D A

# Moore Global

Comecemos a nossa conversa conhecendo um pouco melhor a história/trajecto da Moore e quais os valores que têm norteado a sua atividade?

Moore Global é uma empresa de contabilidade com sede no Reino Unido e raízes em Londres há mais de 100 anos. Moore é uma família global de contabilidade e consultoria composta por mais de 30.000 pessoas em mais de 100 países que se conectam e colaboram para cuidar das necessidades dos nossos clientes – locais, nacionais e internacionais.

A Moore Hong Kong foi fundada em 1975. O sucesso decorre do nosso foco na indústria, o que nos permite fornecer um serviço inovador e personalizado aos nossos clientes. A Moore Hong Kong compreende a Moore CPA Limited, a Moore Associates Limited, a Moore Tax Services Limited, a Moore Advisory Services Limited, a Moore Transaction Services Limited, a Moore Recovery Limited e a First Island Secretaries Limited. Na Moore, a nossa abordagem aos negócios é guida pela nossa cultura e compromisso inabalável com a inte-

gridade profissional. Dedicamo-nos a colocar as pessoas em primeiro lugar e aspiramos a tornar-nos a rede de serviços profissionais mais respeitada do mundo. A nossa reputação será construída com base na maneira como cultivamos o nosso crescimento coletivo e integridade em todos os aspectos do nosso trabalho. Nossa objetivo é ajudar as pessoas a prosperar – os clientes, os colegas de trabalho e as comunidades em que vivem e trabalham.

Como se tornou CEO da Moore Hong Kong?

Nasci e cresci em Hong Kong e os meus pais são macaenses. O meu pai é Pedro José Rozario, e a minha mãe é Frances de Lemos Rozario. Mais tarde fui para o Canadá para continuar os meus estudos, terminei o ensino médio e formei-me como Bacharel em Artes pela Queen's University em Kingston, Ontário, Canadá. Depois da universidade, regressei a Hong Kong e juntei-me à Price Waterhouse e, posteriormente, tornei-me contabilista. Agora sou membro da CPA Australia (FCPA



(Austrália) e Auditor de Sistemas de Informação Certificado (CISA). Também sou membro do Painel de Revisão de Relatórios Financeiros (FRRP) do Conselho de Contabilidade e Relatórios Financeiros de Hong Kong (AFRC) desde julho de 2019.

Tenho mais de 30 anos de experiência a trabalhar para grandes empresas internacionais de contabilidade e no setor comercial. Além de trabalhar em Hong Kong, também trabalhei no Canadá e nos Estados Unidos e participei de vários projetos na região Ásia-Pacífico e na China continental. Entrei na Moore Hong Kong em 2015 como Diretor Geral de Consultoria para ajudar a empresa a estabelecer os seus serviços de consultoria, incluindo áreas de gestão de risco, governança, auditorias internas, suporte a transações de fusões e aquisições, avaliação, reestruturação e recuperação.

**Atualmente, quais são os principais mercados onde a Moore atua e em quais outros gostaria de estar presente no futuro?**

A Moore Global opera em todo o mundo com 522 escritórios em 112 países. A Moore Global está presente em Portugal

desde 1984, sendo uma das 10 maiores empresas de contabilidade independentes em Portugal, com mais de 50 sócios e colaboradores em Lisboa, Porto e Funchal.

**A internacionalização é importante para o futuro de Moore?**

Os aspetos globais/internacionais são muito importantes para a Moore, pois é importante que a Moore tenha um alcance global para que possamos dar resposta aos nossos clientes onde quer que estejam, já que muitos deles operam os seus negócios em diferentes partes do mundo.

**Como é viver em Hong Kong? Sendo HK um dos principais centros financeiros do mundo, como podem os membros da AILD ter acesso a este mercado?**

Hong Kong sempre foi o lugar onde o Oriente encontra o Ocidente. É uma cidade compacta com pessoas de todo o mundo, uma das cidades mais densamente povoadas, com mais de 7 milhões de habitantes. Hong Kong também é uma cidade de ritmo acelerado e muito conveniente para se lo-



Patrick Rozario, CEO Moore Hong Kong

comover, possui um sistema de metro eficiente de primeira linha e um dos maiores aeroportos internacionais que nos conectam ao resto do mundo.

Hong Kong, como centro financeiro, está sempre à procura de expatriados que tenham as competências e conhecimentos adequados, como banqueiros, analistas financeiros, contabilistas, especialistas em TI e advogados. Os membros da AILD que possuem as competências certas podem facilmente trabalhar e morar em Hong Kong.

**Como é a sua relação com outros emigrantes portugueses em Hong Kong?**

Os portugueses/macaenses que vieram para Hong Kong não se veem como emigrantes, veem-se juntamente com outros como os ingleses, chineses, judeus, indianos, parses e muitos outros que constroem Hong Kong juntos desde 1800.

As famílias portuguesas/macaenses são muito próximas, pois ao longo do tempo os membros das diferentes famílias

casam-se entre si, muitos de nós na comunidade somos parentes, somos uma grande família.

Hoje há jovens expatriados portugueses que vêm para Hong Kong para trabalhar, mas normalmente fazem parte da população transitória que se mudaria para outros locais depois de algum tempo.

**Qual é a sua relação com Portugal?**

As famílias dos meus pais vivem em Macau há muitas gerações. Macau foi uma colónia portuguesa estabelecida em meados da década de 1550 e só foi devolvida à China em 1999. Tenho vários ancestrais portugueses que vieram para a Ásia em épocas diferentes. O primeiro antepassado que chegou a Macau que consegui localizar é Januário Agostinho de Almeida. Januário nasceu em Lisboa (Ajuda) em 1759 e faleceu em Calcutá em 1825. Fundou a Casa de Seguros de Macau e foi o primeiro presidente da seguradora. Sou descendente direto de 8ª geração de Januário através da minha mãe.



Avós de Patrick Rozario



Pais de Patrick Rozario

Um ancestral português mais recente é o meu bisavô Arnaldo André Ferreira de Lemos que nasceu no Porto (Sé) e chegou a Macau em 1909, participou nas operações contra Coloane (ilha que faz parte de Macau) em 1910. Arnaldo foi 2º Sargento de Infantaria na guarnição de Díli (hoje Timor-Leste), e também serviu em Angola de 1905 a 1908. Mais tarde aposentou-se como Tenente das Forças Coloniais. Em 1913 casou-se com minha bisavó Ângela Regina de Almeida, que é tetraveta de Januário Agostinho de Almeida. Hoje ainda sou cidadão português.

*Sei que faz parte de outras associações lusófonas. Como caracterizaria a presença portuguesa em Hong Kong ao longo destes anos?*

Muitas das famílias portuguesas vivem em Hong Kong há muitas gerações, desde meados do século XIX. Quando os britânicos estabeleceram Hong Kong em 1841, muitos portugueses/macaenses mudaram-se para Hong Kong em busca de oportunidades, uma vez que Hong Kong tinha um porto muito maior e mais profundo do que Macau para servir os maiores navios mercantes da época. Hong Kong rapidamente substituiu Macau como centro regional de comércio/negócios. Os portugueses/macaenses deslocados de Macau para Hong Kong são comerciantes, banqueiros, advogados, impressores, médicos etc. Muitos também trabalharam como funcionários públicos no governo de Hong Kong, pois a maioria deles consegue conversar em português, inglês, chinês e alguns com francês.



Nos últimos anos, muitos portugueses/macaenses em Hong Kong emigraram para outros países, principalmente para o mundo de língua inglesa. A comunidade é muito pequena agora entre 2.000 a 3.000 pessoas, nas décadas de 1950/1960, chegaram a ser cerca de 70.000 membros.

**O que diria a alguém que está a pensar em emigrar para Hong Kong?**

As pessoas que hoje vêm para Hong Kong geralmente não são emigrantes, não vêm para Hong Kong para se estabelecerem e constituírem família. Muitas pessoas vêm para Hong Kong como expatriados profissionais, são financistas, banqueiros especialistas em TI, vêm para Hong Kong para desenvolver as suas carreiras, geralmente não ficam por muito tempo e acabam por se mudar para outras cidades como Tóquio, Londres, Nova Iorque.

**Qual é para si a importância de Portugal e como sente a Portugalidade?**

Portugal é muito importante para mim, apesar de pessoalmente ter uma exposição internacional, continuo a ver-me como português.

**A AILD está a criar uma rede internacional de pessoas que poderão interligar-se e colaborar entre si. Como vê esse projeto e quais são as suas expectativas?**

Primeiro, gostaria de aproveitar para agradecer às pessoas da AILD que estão a criar esta rede de colaboração de lusodescendentes nas áreas da cultura, das artes, da música, da gastronomia e dos negócios.

Existem grandes bolsas de luso-asiáticos em países como a Índia, Sri Lanka, Malásia, Singapura, Indonésia e outros países asiáticos, há muitas oportunidades de ligação com os nossos primos distantes nesta região, e como estamos em Hong Kong, faremos o nosso melhor para ajudar a AILD a ligar-se e a trabalhar em conjunto com lusodescendentes nesta região.

**Que palavras gostaria de deixar sobre a AILD, aos empresários que irão ler esta entrevista sobre esta plataforma global?**

Embora todos tenhamos origens muito diversas, todos partilhamos as mesmas raízes e temos muito em comum. E poderemos fazer muito juntos para promover a cultura e a presença dos portugueses no mundo.



**João Vieira**  
Diretor Geral AILD - Negócios & Empresas

# CONCURSO LITERÁRIO



## II EDIÇÃO CONCURSO LITERÁRIO

### PARTICIPAÇÃO

[asminhasferias.pt](http://asminhasferias.pt)

DOS 8 AOS 17 ANOS

Patrocinador oficial



Organização





# GRANDE ENTREVISTA

PRESIDENTE DO INSTITUTO SUPERIOR DE ECONOMIA E GESTÃO

## JOÃO DUQUE



João Luís Correia Duque licenciou-se em Organização e Gestão de Empresas pelo ISEG, Universidade de Lisboa, em 1984. Obteve o grau de doutor em 1995, pela Universidade de Manchester (Manchester Business School), com uma tese sobre mercados de opções financeiras. Em 2009 tomou posse como Presidente do ISEG, cargo que exerceu até 2014 e a que voltou em novembro de 2022, permanecendo como professor catedrático do Departamento de Gestão. Para além das atividades académicas assina a coluna Confusion de Confusiones no jornal Expresso, é comentador da SIC e da Rádio Renascença para a área económica, tendo sido um dos membros do painel permanente do famoso programa Plano Inclinado naquele canal de televisão português. É membro do Conselho Geral e de Supervisão da Caixa Central de Crédito Agrícola Mútuo e preside ao Comité de Remunerações da REN e vogal do Conselho Fiscal da Novabase.



© Tiago Araújo

**Economista, docente, cronista, comentador. É longa a lista de funções e atividades que desempenha, mas deixando os cargos e ofícios de lado, quem é João Duque?**

Um português com 62 anos. Filho único de uma família humilde, que investiu em mim quando percebeu que tinha capacidade e gosto pelo estudo e pelo conhecimento. Graças a todo o apoio dos meus pais, estudei e consegui licenciar-me. Considero que sempre tive uma vida “normal”. Sempre

fui muito ligado ao desporto e durante a minha adolescência pratiquei ginástica. Durante muitos anos, fiz trampolins e cheguei a ser campeão nacional por equipes, durante três anos. Quando entrei na faculdade percebi que já não podia continuar na competição, por ser muito difícil compatibilizar as duas coisas. Foi nessa época, que encontrei grandes colegas e fiz amigos que ainda hoje me são muito próximos. Nesse momento, abandonei a competição, mas continuei a manter a prática da ginástica de demonstração.





Quando concluí o curso, decidi que queria lecionar. Sempre quis ser professor e já em jovem dava explicações, porque gostava, mas também porque me permitiu angariar algum dinheiro extra. Cheguei também a dar aulas gratuitamente numa paróquia para ajudar os trabalhadores-estudantes que se inscreviam para fazer o exame “ad hoc”. Sempre gostei muito de ensinar e a universidade era um sítio de onde sentia particular apelo e onde gostava de poder lecionar. Por isso, quando concluí o curso de licenciatura, concorri ao ISEG e consegui entrar seis meses mais tarde, tendo começado por lecionar Matemática.

**Em que momento da sua vida percebeu que o seu futuro passaria pela área da Economia?**

Sinceramente, tive dúvidas se devia ir para Engenharia ou para Economia. No sexto ou sétimo ano, que na altura era o ano em que escolhíamos, optei por ter duas disciplinas que tanto davam para Engenharia como para Economia. Não sabia bem o que queria e fiquei sempre assim até ao fim.

A Engenharia sempre me despertou interesse, mas eu tinha um grande medo: o desenho. Gostava de tirar notas elevadas e sentia que o desenho seria uma dificuldade para mim. O que me fez “mudar a agulha” foi a cadeira de Física e, particularmente, uma área de estudo que não me cativou. Fiquei um bocado “desagradado” com a Física e foi então que decidi enveredar pela área da Economia.

Depois, acabei mesmo por perceber que a Economia é mesmo mais consentânea comigo, porque me permite conciliar o gosto pela área analítica e o gosto pela parte das ciências sociais. Gosto de Li-

teratura, Poesia, de Arte em geral, tal como gosto de Física, de Matemática, de ciências exatas. Em Engenharia era muito mais difícil encontrar estes dois mundos.

Desse modo, penso que esta “casa” acabou por assentar bem com a minha personalidade.

**A sua primeira experiência em docência aconteceu em 1985, no Instituto Superior de Economia e Gestão. Desde aí nunca mais parou. O que de melhor retira desta longa caminhada pelo ensino?**

Essencialmente duas coisas. Em primeiro lugar, esta passagem pela docência dá-me a possibilidade única de conhecer muita gente nova, permanentemente. Entre colegas e alunos, todos os anos, conheço novas pessoas. O fato de estar sempre em contacto com novos jovens dá-me a incrível sensação de que não envelheço. Se pensarmos, todos os anos os alunos que chegam têm sempre a mesma idade e isso dá-me a sensação de que eu também tenho sempre a mesma idade. E essa é uma sensação extraordinária.

Em segundo lugar, é uma experiência muito desafiadora, porque me obriga constantemente a aprender novas coisas. Desperta aquele vício de tentar conhecer e saber mais coisas. Isso é muito desafiador.

Além disso, ser docente no ISEG é dispor de uma liberdade científica e intelectual incrível. Nós não impomos modelos, gostamos da diversidade. Para nós, a diversidade é um ativo importante a preservar. Um docente no ISEG pode criar todos os anos novas realidades, experiências novas, com total liberdade. Isto é algo muito atrativo.



© Tiago Araújo

Além de apreciar muito ser professor, que outras paixões tem na vida?

Há, claro, aquela paixão clubística. Sou sócio do Sporting, desde a minha maioridade. Como já referi, sinto orgulho por ter representado o clube internacionalmente em ginástica de demonstração, em ter sido campeão nacional por equipas em trampolim, durante três anos, e em cama elástica, durante um ano. Mais tarde, nos Órgãos Sociais, fiz parte do Conselho Leonino, durante um mandato, e incorporei a Comissão de Fiscalização, responsável por aplicar os estatutos e consequências à Direção do Bruno de Carvalho. Participei nesta decisão por considerar que o Sporting estava com um *governance model* e de liderança que não devia vingar como exemplo na sociedade portuguesa. Primeiro, porque feria aquilo que eram os estatutos e feria, a meu ver, aquilo que é a forma digna de como se devem conduzir organizações com grande impacto social.

Em meados de novembro de 2022, voltou a assumir a presidência do ISEG, depois de já ter sido presidente desta instituição entre 2009 e 2014. Durante a sua tomada de posse afirmou que “nos próximos anos a gestão da escola seguirá a sua matriz, assente nos princípios de liberdade de pensamento, liberdade de ação dentro do respeito pelo próximo e enquadrado na vontade coletiva” e que não será uma “madrassa de qualquer corrente económica ou política”. Dito isto, o que se espera da instituição ao longo deste mandato?

Ao longo deste mandato pretendemos afirmar-nos como uma escola que tem uma forma de estar e de educar, um pouco distinta das restantes escolas de Gestão e de Economia. Pretendemos afirmar-nos como uma escola capaz de dar um output aos seus alunos, de os fazer progredir mantendo a sua identidade e, também, de os tornar excelentes economistas e excelentes gestores.



© Tiago Araújo

No ISEG temos um princípio básico, que é o de fazer de cada aluno um excelente cidadão. Para isso, primeiro, a pessoa tem que refletir, que aprender e que estudar, para poder no futuro ser uma opinião técnica e socialmente qualificada. Segundo, tem que ouvir os outros, mesmo que discorde deles, para poder argumentar. Assim, tem que ser tolerante. Daí que afirme que, como escola, nunca seremos uma madrassa ou um “viveiro” de economistas para servir um partido. Não somos, nem seremos uma escola de um partido. No entanto, os partidos poderão vir aqui recrutar. Aliás, é muito bom ver que várias bancadas parlamentares têm ex-alunos do ISEG. Isso é muito dignificante, porque mostra a pluralidade da escola na sua formação. Mostra que conseguimos ajudá-los a crescer. No ISEG ensinamos a usar as mãos, não os cotovelos.

Com isto quero dizer que, ensinamos a cooperação, ensinamos a puxar uns pelos outros. E não a empurrar para os outros para trás. Nós não queremos que os alunos que saiam daqui sejam os melhores nas organizações. Queremos, sim, que as organizações para onde eles vão sejam as melhores dentro das suas áreas.

O ISEG tem uma filosofia e uma postura diferente, que promove a cooperação e não a competitividade pessoal. A competitividade deixa-se para as organizações. Infelizmente muitas escolas educam os seus pupilos nesta confusa filosofia.

**Na sua opinião, quais os principais desafios que se esperam ao longo destes quatro anos de mandato?**



© Tiago Araújo

O primeiro será continuar na senda do processo de internacionalização e no processo de afirmação da escola no Espaço Europeu de Ensino Superior.

Em segundo, posicionar o ISEG internacionalmente, mas também no espaço da Língua Portuguesa. Para o ISEG, ser internacional necessita recrutar e ensinar em inglês, mas também em português. Nós, ISEG, achamos que temos a

incumbência e a responsabilidade de manter e proporcionar ensino de alta qualidade em Língua Portuguesa. Para que aqueles que queiram aprender em português possam fazê-lo com qualidade. Pretendemos também, com a nossa matriz e identidade, continuar a afirmar-nos em processos de acreditação internacional. Outro desafio muito importante é o processo de digitalização. A sociedade está cada vez mais digital e nós queremos estar também nessa linha da frente. Outro desafio passa por incorporar dentro



© Tiago Araújo

da escola o modelo de responsabilidade social e de desenvolvimento sustentável. Queremos criar uma dinâmica onde as pessoas gostem ainda mais da escola, se identifiquem ainda mais com ela e sintam que é bom pertencer a este coletivo. Que é bom pertencer a um coletivo, verdadeiramente, saudável e livre.

**Falemos agora de dois temas que são do seu total conhecimento: Economia e Ensino. O ISEG é uma das instituições de ensino superior mais prestigiadas na área de Economia em Portugal. No entanto, apesar de termos excelentes instituições de ensino nesta área, os principais economistas portugueses estão em universidades estrangeiras. Porquê?**

Não sei se serão os principais, mas efetivamente temos muitos economistas portugueses em instituições estrangeiras. O que, no fundo é natural, porque o mercado é livre, os economistas reagem a estímulos e são racionais nas suas escolhas. Se por um lado há essa realidade, também há o

inverso. Também há excelentes economistas que fizeram o seu trajeto fora e depois regressaram a Portugal. Apesar desta realidade depender um pouco do valor que se vai dando aos vários componentes da vida, a verdade é uma: a academia portuguesa dá pouca liberdade para que possamos competir internacionalmente nas áreas onde temos essa capacidade.

Esta falta de liberdade limita muito a capacidade que as escolas têm para atrair talento. De modo geral, temos um quadro bastante rígido. Além disso, considero que também não há uma visão muito clara, por parte dos responsáveis políticos, sobre o que se quer no âmbito do Ensino Superior em Portugal. Afinal, queremos um ensino para educar as elites portuguesas ou para educar as elites europeias e mundiais? Se queremos educar as elites europeias e mundiais, temos de dar liberdade a quem tem capacidade de entrar no mercado internacional e de o disputar. As regras da administração pública portuguesa tornam quase impossível competir ao nível internacional.



© Tiago Araújo

A verdade é que as universidades portuguesas têm feito ao longo dos anos um enorme esforço para estimular os melhores alunos nacionais a prosseguir um doutoramento e uma carreira académica, com ênfase na investigação científica, o que leva os estudantes portugueses a brilhar nas universidades estrangeiras. Mas, na sua opinião, o que faz com que fiquem por lá?

Em primeiro lugar, o *inbreeding* é sem dúvida um problema que afeta algumas instituições em Portugal. Em segundo lugar, se antigamente era muito frequente as pessoas ingressarem na universidade como docentes não doutorados, que depois concluíam o seu doutoramento numa univer-

sidade estrangeira, hoje em dia isso já não acontece. Hoje, o modelo é muito diferente. Contratamos diretamente já doutorados. Estes doutorados, em alguns casos, não têm tido muito espaço de abertura, porque a universidade não tem crescido e desenvolvido da forma pretendida.

A falta de progressão na carreira, que não valoriza a investigação, tem sido determinante para esta realidade?

Cada vez menos. A investigação é hoje, cada vez mais, um peso fundamental na progressão da carreira. Vê-se isso nos concursos públicos, onde a investigação tem um peso de, pelo menos, 50%.



© Tiago Araújo

Na sua opinião, que soluções poderiam ser criadas para tentar manter estes “super-talentos” em Portugal, ou pelo menos trazê-los de volta?

Dar liberdade às Instituições de Ensino Superior para podem contratualizar e serem mais responsáveis. Os quadros de contratação que nós temos são muito rígidos, a liberdade é escassíssima. Não nos é dada flexibilidade para gerir o orçamento que temos. O ISEG, por exemplo, tem resultados positivos. As receitas são superiores às despesas, mas eu não tenho, enquanto Presidente da instituição, a liberdade, por exemplo, de remunerar mais as pessoas, de instituir prémios de desempenho, entre outros. Se não temos esta liberdade para nos tornarmos mais atrativos, quando tentamos convencer alguém a vir para Portugal e a ficar cá, acabamos por não os conseguir cativar.

Focando-nos agora na parte da Economia. Como sabemos, a escalada da inflação está a produzir um choque sobre as empresas - com o aumento dos custos de produção. Para além dos impactos da inflação interna, penalizando a competitividade das empresas, o aumento da inflação europeia comporta grandes riscos para Portugal. Dito isto, o que as empresas portuguesas podem esperar, ou temer, nos próximos tempos?

Admitindo que a guerra continue nesta situação, mais ou menos, estável, que não surja uma nova pandemia e a China não altere a sua política covid, as cadeias de valor e o comércio internacional vão continuar mais estáveis. Agora, é necessário preocuparmo-nos com questões que vão surgindo noutras áreas, como o caso da energia, do fornecimento de energia e da reposição de stocks, nomeadamente



© Tiago Araújo

de gás, para fazer face ao próximo inverno. Se o próximo inverno correr como o do ano passado, penso que conseguiremos estabilizar os preços das energias. Estabilizando os preços das energias, conseguimos estabilizar muito provavelmente, a inflação.

Não sabendo como está a ser tratada a questão da produção cerealífera, considero que a alimentação poderá continuar a ser um problema. E se pensarmos nas questões das alterações climáticas, percebemos que poderão continuar a impactar os preços dos alimentos.

Mas de modo geral, se as coisas continuarem a correr como estão até agora, as empresas portuguesas poderão continuar a contar com uma política monetária de combate às taxas de inflação. Poderão contar com taxas de inflação a continuarem a cair e a chegarem no fim do ano, perto dos 4%. Se ficarmos assim, vamos ter que aguentar um bocadinho taxas de juro elevadas em 2024, até haver a certeza de que há estabilidade suficiente para poderem começar a baixar.

Perante esta realidade, torna-se ainda mais urgente disponibilizar os recursos financeiros dos Quadros Comunitários às empresas. Neste seguimento, torna-se impossível não falar no famoso Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), criado com o objetivo de implementar um conjunto de reformas e investimentos destinados a repor o crescimento económico sustentado, após a pandemia, reforçando o objetivo de convergência com a Europa ao longo da próxima década. Olhando para os atuais valores de execução do PRR, considerados por muitos especialistas abaixo do expectável, considera que o PRR está efetivamente a cumprir com o seu propósito?

Para mim não está, porque o propósito começou logo mal. O PRR foi muito dirigido para serviços que o Estado devia ter cuidado ao nível orçamental e não o fez durante anos. Portugal fez uma consolidação orçamental coxa, cortando em investimento e não em despesa corrente. Portanto, agora usam o PRR para “remendar” as coisas que não fizeram.



© Tiago Araújo

A economia portuguesa precisa de uma reestruturação, para que se possa focar na produtividade e assim evitar um problema muito sério no futuro. Como sabemos, Portugal está a ficar, em termos demográficos, altamente envelhecido. Isto vai originar que, no futuro, o mercado de trabalho registe uma saída massiva e muito significativa de gente que está em idade ativa para a idade não ativa. Gente que vai passar a ser não ativa e aposentada e que, dentro dos seus direitos, vai exigir as suas pensões de reforma. Ou seja, isto não só vai originar sobre peso enorme com pensões de reforma, como vai também exigir muito do Serviço Nacional de Saúde, porque, como sabemos, é na fase final da vida que mais se corre e mais se gasta em saúde. Perante isto, Portugal precisa urgentemente de produtividade nas suas atividades, para que as pessoas que são mais ativas possam aguentar os menos ativos que vão gastar duas vezes, na saúde e em pensões.

Ora, os investimentos do PRR ao serem dirigidos para o Es-

tado não estão a ser canalizados para a produtividade. Estão a ser canalizados para serviços públicos, que podem depois gerar ou serem facilitadores de investimento, mas que não são de modo direto geradores de produtividade. Nem lhes pedem isso! Por isso, entristece-me ver o Estado desperdiçar meios que podiam efetivamente ser catapultadores de investimento e produtividade.

Não são os serviços públicos que estão a gerar produtos diretos e serviços para vender no mercado internacional, em termos de valor acrescentado. Neste momento, Portugal cresce porque as exportações cresceram brutalmente e essas exportações não são de serviços públicos. Nós não exportamos “atendimento do Ministério da Agricultura”, não exportamos “sentenças do tribunal”. Exportamos serviços e produtos inovadores e competitivos de empresas. Portanto, ou se fazem as coisas bem ou então estamos a cavar um destino que pode ser muito triste.

**Embora a resiliência e a forte capacidade de adaptação façam parte do ADN da grande maioria das empresas portuguesas, o futuro afigura-se bastante incerto. De que forma as empresas portuguesas podem driblar os atuais desafios? Por onde poderá passar a estratégia de reconversão da economia?**

É sempre pela produtividade, inovação e sustentabilidade. Quem mais depressa conseguir fazer e quem for mais inovador, mais vai conseguir trabalhar e, sobretudo, trabalhar bem. As empresas portuguesas têm que fazer isso: criar dimensão, criar marca, criar valor acrescentado. No entanto, não o podem fazer sempre sob a ameaça constante de que depois vão ser cobradas com uma taxa adicional. Assim, não há estímulo para que cresçam e se arrisque.

Para além das empresas, também os portugueses estão a sofrer o forte impacto da inflação. São cada vez mais as famílias portuguesas estão a viver brutais dificuldades e metade delas admite já que não está a conseguir pagar pelo menos uma das contas regulares. Esta realidade é, sobretudo, resultado de um ano de inflação ou também se deve em parte aos magros apoios do Estado, que ficaram muito longe de lhe fazer frente?

O Estado mete-se a fazer coisas que não devia. Podia deixar essas coisas serem feitas por quem realmente o faz de forma mais eficiente e mais barata. O Estado, neste momento, tem um peso enorme, mas é um peso que gasta muito em estruturas que criou. Este é desde logo um ponto.

Depois, penso que devia haver mais controlo. E com isto quero dizer que em Portugal há de facto coisas que não se explicam. Vejamos: será normal, por exemplo, que

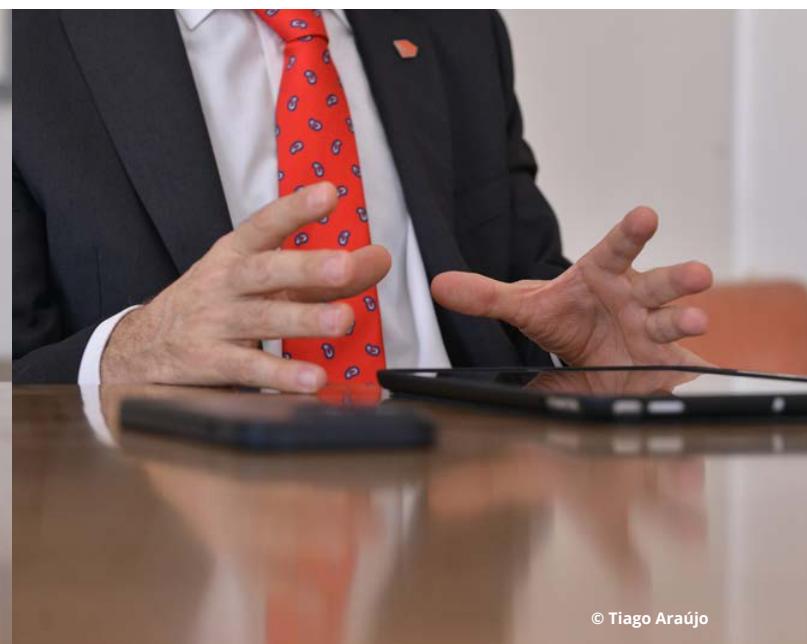
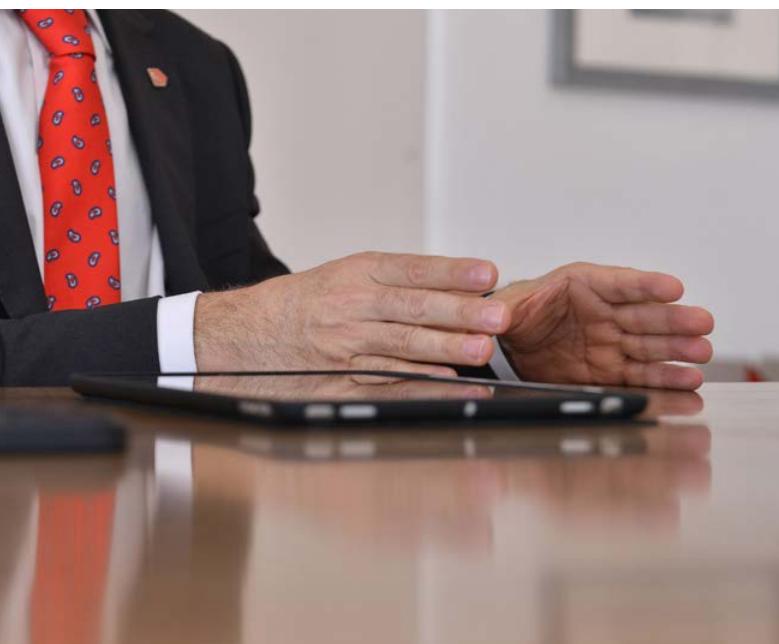
um país que anda a “chorar” por não ter dinheiro acabe a assistir a quatro concertos dos Coldplay com bilhetes a 200€? Expliquem-me como isto bate certo com a conversa “dos aflitinhos”. Outro fenómeno refere-se à compra das casas. As casas estão todas caríssimas, mas a maioria das transações são de residentes e muitas pagas a pronto. Existe qualquer coisa neste país que é um bocado estranha.

**Continuando a inflação a evoluir ao ritmo atual, poderá o Governo ter de voltar, no futuro, a lançar mais medidas de apoio às famílias?**

Duvido, porque a inflação está a caminhar bem. Aliás, a União Europeia aconselha a retirar os apoios até ao final do ano.

Recentemente, criticou as medidas do programa “Mais Habitação” afirmado e passo a citar: “Isto é como ir ao médico e o médico propor: ‘olhe, o senhor vai tomando estes comprimidos e depois nós vamos estudar e vamos ver no que dá’. Quer explicar-nos melhor o que queria dizer com esta afirmação?

Onde é que está o estudo do impacto destas medidas? Olhando para isto, parece que estão a fazer uma experiência sociológica e a sensação que tenho é que a prescrição tem tudo para correr mal. Sinceramente, eu não tinha noção de que o Estado tinha pessoas capacitadas e disponíveis para fazer de agências de arrendamento. Não fazia ideia. Acho mesmo que isto vai dar mal resultado. Aliás, já está a dar. Neste momento, já há muitas transições de imóveis que estão a ser feitas com o objetivo de transformarem os proprietários em proprietários que não sejam alvo das políticas de arrendamento coercivo.





© Tiago Araújo

Ao contrário do que se imaginava, as previsões da Comissão Europeia colocaram Portugal no top 3 dos países da zona euro com maior taxa de crescimento. Paralelamente, o Instituto Nacional de Estatística divulgou que o Produto Interno Bruto cresceu 2,5% no primeiro trimestre de 2023, face ao mesmo período do ano passado e 1,6% face ao trimestre anterior. Afinal como anda a economia portuguesa?

A economia portuguesa anda melhor do que aquilo que nós esperávamos. Sinceramente, é o setor exportador que está a puxar pela economia. É a procura externa, fundamentalmente, assente no turismo e nos serviços que está a puxar pela economia portuguesa. Isto é bom, mas, ao mesmo tempo, estamos a criar um modelo de negócio demasiado assente no turismo e isto traz riscos. Caso haja

uma desconfiança sobre a segurança no país, cai o número de estrangeiros e turistas e passamos a ter um problema gravíssimo na economia. Dito isto, penso que devemos diversificar as fontes de receita e, nomeadamente, as fontes de atratividade.

Assim sendo, que país precisamos ter amanhã? Para onde temos de caminhar? Quais as reformas que devem ser implementadas?

Mais uma vez, e como já referi anteriormente, eu investia, seriamente, em produtividade, produtividade e produtividade. Investia em inovação, no enquadramento do desenvolvimento sustentável. Não há outra forma de fazer Portugal sustentável.

CONSELHO DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS

# O nosso futuro



Em 2021, tive o imenso privilégio de ser pai pela primeira vez, e única até agora. Obviamente, com a esta nova etapa da minha vida, vinham muitas perguntas. Havia as perguntas habituais: Estarei eu preparado? Como vai ser para dormir? Será que ele vai comer bem? E como posso eu ajudar a mãe quando regressar ao trabalho? Que posso eu fazer mais? Depois de

obter as respostas a estas questões básicas, veio a questão da língua. Como iria eu ensinar em casa o português ao meu filho? A minha esposa é canadiana e em casa falamos francês. Ela entende o português e até fala bem quando perde a vergonha de o fazer. Na escola, ele vai aprender o inglês a partir do 1º ano de escolaridade. Então como posso eu introduzir o

português no meio da rotina habitual? O meu filho tem hoje 3 anos, ainda não consigo resposta a esta pergunta. Hoje, faço no entanto um esforço quotidiano para falar nem que seja 10 minutos com ele por dia em português. No carro, quando o vou buscar à creche, e antes de chegar a mãe dele, ouvem-se os Anjos, o Tony Carreira, os Xutos e Pontapés, o Jorge Palma, o Rui Veloso, a Mafalda Veiga, a Carminho, o João Pedro Pais, e outras tantas e tantos artistas da cultura portuguesa. Isto tudo até pode parecer banal e fútil. As dificuldades do quotidiano e a rotina transformam a aprendizagem do português para o meu filho em momentos especiais, em momentos únicos em que ele sorri e fica orgulhoso de saber dizer: bom dia, beijinhos, boa tarde, cão, banana, gato, pato, por exemplo.

Onde quero eu chegar com isto? Ao nosso futuro. Não ao do meu filho, da minha esposa ou da minha casa, mas ao nosso futuro como comunidade portuguesa no estrangeiro onde cada vez mais as dificuldades na transmissão da língua são obstáculos à nossa sobrevivência como comunidade. Que fazemos nós? Quais são as nossas soluções? Teremos nós a hipótese de reverter este caminho da assimilação? E se mudarmos a ideia que somente pela língua vamos sobreviver. Vamos dizer que, por exemplo, continuamos a manter vivas tradições, associações, jornais, programas de rádio e

de televisão, grupos folclóricos, bandas filarmónicas, restaurantes, comércios mas fazendo isto tudo em inglês ou em francês? Será crime para o Império? Ou somente manteremos vivas as nossas raízes com um toque diferente, (estrano certo), mas simplesmente diferente. Eu continuarei a ouvir a Mafalda, o Rui, o Jorge e os outros no meu carro, e continuarei a incentivar todos os jovens da minha comunidade a fazer igual. Eu creio no entanto que a nossa luta pela sobrevivência tem de tomar um rumo diferente, um rumo com uma outra perspetiva. A luta pela nossa sobrevivência tem 500 000 perspetivas (Número de portugueses residentes no Canadá). O esforço de sobrevivência comunitário coletivo passa ele unicamente pelo esforço linguístico individual?

Parece-me a mim um pouco complexo analisarmos isto por esta única perspetiva. Deixo no entanto a questão pendente porque eu próprio depois de 8 anos como Conselheiro, e 3 como pai, ainda não encontrei resposta sobre o futuro da minha comunidade, e quase todas elas pelo mundo fora atravessam estas mesmas dificuldades. Acredito que nem com outros 8 anos de mandato chegarei a uma visão e a uma resposta sobre este tema.

Só me resta dizer que fico mesmo muito feliz quando olho para o meu filho dizer «vóvó» quando olha para minha mãe.



Daniel Loureiro  
Conselheiro das Comunidades Portuguesas



© História Social de Angola

HISTÓRIA SOCIAL DE ANGOLA  
**Connie Brathwaite**

*Representante nos anos 90 da África Humanitarian Aid, trabalhou em consultorias em projetos sociais para mulheres e crianças até ao início deste Século. Amiga de Angola, viveu em outros países africanos como a Zâmbia e participou na luta pela independência de vários países da SADC onde trabalhou e estabeleceu amizade com importantes líderes entre os quais António Agostinho Neto. Aposentada em Angola reside na Funda onde produz frutos e sucos exóticos de Angola.*

O seu depoimento retrata o papel das organizações internacionais na ajuda alimentar e o trabalho de integração e auto suficiência alimentar de refugiados e mais recentemente das comunidades do município da Funda na fronteira entre a capital de Angola, Luanda e a província do Bengo. Esta amiga de Angola escolheu a Funda para viver no país onde trabalha há trinta e cinco anos.

O projeto História Social de Angola está a juntar as memórias de angolanos, memórias de amigos de Angola cujo contributo é relevante e escolheram este país para residirem. Naquele tempo o sector social nacional era emergente e havia cidadãos de outros países que nos vieram ajudar e tem memórias sobre períodos e setores nacionais.

### Angola e o apoio aos refugiados Angolanos na Zâmbia

O meu nome é Constance Brathwaite (Connie) sou de Guiana, América do Sul. Eu vim para Angola em 1987, mas antes trabalhei na Zâmbia com a Federação Lutherana Mundial, onde trabalhávamos com os refugiados da SWAPO[1], do IMC[2] e também com o povo angolano durante a guerra. Por exemplo, a igreja Lutherana daquele tempo levava a assistência comunitária para a Zâmbia e era da sua responsabilidade distribuir para a Swapo e nós aqui tínhamos que continuar com este trabalho com o povo angolano.

O nosso primeiro projeto com o povo angolano, chamava-se BITA, que integrava os refugiados angolanos que estavam no centro de Mareeba, na Zâmbia e nós regressamos com eles e começamos a trabalhar com eles na BITA em projetos sociais e mais tarde, depois dos Acordos de Bicesse, em 1990/1991 nós começamos a espalhar para as outras províncias, sendo a

Moxico a primeira beneficiária, porque tinha muitos refugiados angolanos e começamos nas cidades de Cazombo, Luau e Lubala. Primeiro começamos com os refugiados que demos formação na Zâmbia, sim eles iam para a escola, muitos deles foram bebés ou nasceram nos campos de Mareeba e muitos não conheciam Angola.

A minha vinda para Angola partiu do convite dos Assuntos Sociais em Genebra. Quando nós chegamos em Angola, não foi fácil, porque era tempo de partido único, não podíamos alugar casa, eu e a minha colega zimbabuana ficamos a viver no hotel Costa de Sol durante 18 meses. Neste período não havia pão, era muito difícil conseguir os alimentos, havia lojas do povo, lojas dos técnicos, por exemplo, o IMC muitas vezes trazia pão de Viana até ao hotel, mas uma coisa interessante é que naquele tempo havia união entre as pessoas, partilhava-se as coisas. Eu nunca tinha tido uma experiência assim, foi a primeira vez aqui em Angola.

Durante o tempo que vivi no hotel, havia cubanos e estes na altura estavam a negociar a paz entre Angola e a África do Sul para a independência da Namíbia, havia muitas pessoas de fora hospedada no hotel Costa de Sol, mas foi um tempo difícil, embora para mim tenha sido menos porque tinha um cartão diplomático que me dava acesso ao hipermercado Jumbo.

### A União do Povo Angolano

Uma coisa que me marcou muito, foram os tempos difíceis para o povo, mas eles eram unidos, havia mais amor ao próximo, por exemplo se o meu carro parasse, as pessoas vinham ajudar e agora não, perguntam logo quanto é que eu





© História Social de Angola

vou pagar. Eu conduzia o carro Lada, uma desgraça... depois chegaram os nossos carros, eu tinha Toyota Long Mile e só as pessoas da Swapo é que tinham este tipo de carros, nem mesmo o governo de Angola tinha esse tipo de carro, também BITA, era mato, não tinha nada, isso tudo para dizer que valeu a pena viver esta experiência porque eu estava perto do povo, trabalhava o dia a dia com o povo e não com as pessoas nos gabinetes, com o povo, tu sabes o que eles estão a pensar, talvez porque eu vivi com eles na Zâmbia, eu os conheci em Mareeba, muitos deram o meu nome “Connie” aos filhos, são os meu netos. Tenho um médico no hospital do Caxito que eu conheço de Mareeba.

Naquela altura não havia pobreza como agora, as pessoas podiam não ter, mas ajudavam uns aos outros, os bairros eram mais organizados, as pessoas tinham disciplina e respeito. Muitas pessoas fugiram por causa da guerra, para mim o governo deveria começar por disciplinar essas pessoas, porque em Viana (no sítio das 500 casas), tinha um campo onde viviam as pessoas que vieram de Malanje e eu trabalhei com eles. Vou partilhar um episódio que aconteceu, uma vez fui visitar o projeto, havia uma campanha de vacinação, mas as pessoas não queriam deslocar-se até ao centro de Viana para vacinar as crianças e começaram a morrer. Quando cheguei, começaram a gritar “tia Connie, tia Connie”, estão a preparar os pneus para queimar as velhas, eu estava a visitar o campo com a esposa do Ministro Malungo. Entrei no carro, fui até lá e tive de os ameaçar dizendo que eles é que iam ser quei-

mados e não às velhas, consegui que eles desistissem dessa ideia e eu percebi que eles iam fazer isso porque achavam que as velhas eram feiticeiras e que estavam a matar as crianças, mas isso só estava a acontecer porque as crianças não foram vacinadas.

Isso para dizer que devemos continuar a trabalhar com isso, foi o que eu fiz em Mbanza Congo, eu vivi 18 anos na Zâmbia a trabalhar com isso, eu saí de casa aos 21 anos, fui para Londres estudar e depois fui para Zâmbia trabalhar.

Eu não sei, mas acho que a transição depois da guerra não foi bem feita, mas também ninguém tinha essa experiência, mas devíamos tentar aprender com os outros, por exemplo... eu posso falar? No outro dia eu tinha uma reunião sobre a cooperativa na Funda, no ano passado as pessoas aguentaram nas lavras, eles não têm condições para pagar as contas, um dirigente da Funda disse “ah vocês não têm dinheiro para pagar as contas, mas têm dinheiro para a dar à igreja”, eu não disse nada durante a reunião, mas no dia seguinte encontrei-me com ele e disse-lhe que ele não devia ter dito aquilo às pessoas, porque quando qualquer o povo sai de um sítio onde estava a viver, a fugir, a primeira coisa, pode ser muçulmano ou cristão, há uma igreja, ela dá consolo, pode não ter dinheiro nem comida, só para dizer que Deus gosta de ti... as pessoas que supostamente deviam trabalhar com o povo, não estão a trabalhar com o povo, precisam saber como é que o povo pensa, a igreja é o primeiro pensamento, antes mesmo de pensarem nas suas casas.



História Social de Angola

# Desperta-me de noite

*Desperta-me de noite  
o teu desejo  
na vaga dos teus dedos  
com que vergas  
o sono em que me deito*

*É rede a tua língua  
em sua teia  
é vício as palavras  
com que falas*

*A trégua  
a entrega  
o disfarce*

*E lembras os meus ombros  
docemente  
na dobra do lençol que desfazes*

*Desperta-me de noite  
com o teu corpo  
tiras-me do sono  
onde resvalo*

*E eu pouco a pouco  
vou repelindo a noite  
e tu dentro de mim  
vai descobrindo vales.*

Maria Teresa Horta

Seleção de poemas Gilda Pereira

A R T E S   E   A R T I S T A S   L U S O S

# Paul Moniz de Sá

[Website oficial](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[IMDB](#)



*Paul Moniz de Sá trabalha como ator profissional há mais de 20 anos, tanto diante das câmeras quanto nos teatros. O seu trabalho foi visto em palcos por toda a América do Norte, incluindo o Vancouver Playhouse, o National Arts Center e o Charlottetown Festival em PEI. Paul também trabalhou como designer de som para várias companhias de teatro em Vancouver, incluindo Bard on the Beach, Arts Club Theatre e Touchstone Theatre. Recebeu prémios “Jessie” pelas suas representações em “The Lion, The Witch and The Wardrobe” com Pacific Theatre e “The Overcoat” no Vancouver Playhouse, bem como indicações de “Jessie” em “Driving Miss Daisy” no Pacific Theatre e nos projetos de som para, “One In A Million” com Green Thumb Theatre e “The Prodigal Son” com Touchstone e Pacific Theatre. Paul iniciou a representação na Arts Umbrella quando tinha 16 anos e continuou a estudar no prestigioso Studio 58 do Langara College. De 2008 a 2022, Paul foi Diretor Artístico de Teatro, Música e Cinema na Arts Umbrella, onde continua a dirigir no Programa de Teatro Pré-Profissional.*

**Trabalha como ator profissional há mais de 20 anos, tanto no cinema quanto no teatro. Como surgiu essa paixão por representar?**

Lembro-me de fingir que dava concertos para uma multidão imaginária enquanto me punha junto do frigorífico da casa da minha família quando tinha cerca de 7 ou 8 anos de idade, mas o meu amor pela arte do teatro começou no liceu. Eu tinha interesse em ciências e a carga horária do curso era muito pesada, então a minha irmã convenceu-me a fazer teatro para ter pelo menos uma aula onde eu pudesse divertir-me. Mal sabia eu o quanto essa decisão afetaria o resto da minha vida. No 10º ano, atuei na minha primeira peça. Era Frankenstein e embora originalmente eu devesse interpretar o monstro, o ator que faria o papel do médico desistiu e eu convenci o meu professor a continuar a peça, colocando-me como o médico e encontrando outra pessoa para interpretar o monstro. A partir daí, fiquei apaixonado pela representação. Tentei participar em todos os shows que pude, tanto na escola quanto na comunidade. Consegui bilhetes para a temporada no Vancouver Playhouse, onde testemunhei apresentações maravilhosas. Comecei a ter aulas na Arts Umbrella, o que me apresentou a outros

jovens atores com ideias semelhantes, bem como a profissionais da indústria que me incentivaram a seguir a carreira de ator. Fui para o Studio 58, o prestigioso programa de formação em teatro do Langara College e o resto é história.

**A experiência de um ator ou atriz adquire-se ao longo dos anos, mas a verdade é que para ganhar essa experiência é necessário ter um talento básico para começar a dar os primeiros passos nesse mundo. Sempre soube que tinha esse talento natural para atuar?**

Nunca pensei nisso como um talento natural. O que eu sei é que adorei fazer isso. Eu adorei assistir. Eu adorei fazer parte disso. Foi o interesse que me impulsionou. O meu pai faleceu quando eu tinha cerca de 7 anos. Eu gostaria de tê-lo conhecido melhor. Menciono isso porque me lembro de ter dito um dia à minha mãe que pensei que se o meu pai ainda estivesse vivo, provavelmente eu não estaria a representar. Ela disse-me que ele sempre quis ser artista, mas os seus pais não deixaram e a minha família diz que vê muito dele em mim. Nesse sentido, talvez se possa dizer que herdei isso do meu pai, mas também acho que fui incenti-

vado pelo resto da minha família que pagou as aulas, levou-me às audições e assistiu a todas as minhas apresentações. Tanto nos momentos bons e maus, sempre me incentivou a lutar pelo que amo.

Para além de ser ator, também é professor de representação, diretor de palco e diretor de som em teatros da América do Norte, incluindo *Touchstone*, *The Arts Club*, *Green Thumb*, *Manitoba Theatre Center* e *The National Arts Centre*. Em quais dessas áreas se sente mais realizado?

Tive o privilégio de trabalhar com muitos artistas maravilhosos em diversas funções. Já fui designer de som, profes-

sor de teatro, diretor, envolvi-me em direção de palco embora não seja muito bom nisso e tive a sorte de trabalhar em TV/Cinema e Teatro. Acho todos eles gratificantes porque fazem parte de algo maior. A indústria é uma indústria colaborativa. Não consigo fazer o que faço no palco ou na tela sem o talento de todas as outras pessoas que dão vida a essas histórias. O que adoro é essa narrativa colaborativa. No final, estou feliz por desempenhar um papel nisso, não importa qual seja.

Aparições em filmes e TV ao longo de sua carreira incluem *The BFG*, *Shogun*, *The Unforgivable*, *Yellowjackets*, *Martha's Vineyard Mysteries: Poisoned in Paradise*, *Arrow*, *Motive*, bem



como papéis recorrentes em *Stargate SG1* e *Eureka*. Podemos dizer que a versatilidade é uma das suas principais qualidades?

Gosto de pensar que sou um ator versátil. Eu considero-me um ator de personagem. Adoro mudar a minha aparência ou a minha energia para adequar-me ao papel. O que quero fazer é compartilhar a história com honestidade, vulnerabilidade e verdade. Procuro criar um personagem verossímil, não uma caricatura. Acho que é aí que está a diversão neste trabalho. Investigando um personagem para descobrir mais sobre ele e compartilhar isso com o público.

Participou de diversos filmes, sendo considerado um dos atores mais destacados do género comédia. É também neste estilo que se sente mais confortável?

É interessante que diga isso porque nunca me considero realmente engraçado. Adoro interpretar personagens peculiares. Acho que somos todos únicos e gosto de encontrar a singularidade em cada uma das minhas funções. Trato todos os meus personagens como se estivesse a fazer *Shakespeare*.

Além da televisão, tem uma vasta experiência teatral, tendo recebido dois “Jessie Richardson Awards”, o *City of Vancouver Theatre Trophy*, por seu trabalho em “O Leão, a Feiticeira e o Guarda-Roupa” e “O Sobretudo”. Qual é a sensação de ver a qualidade do seu trabalho reconhecida?

Estou muito orgulhoso do trabalho que realizei, independentemente do reconhecimento, mas é sempre bom saber que as pessoas gostam do nosso trabalho.

Como se prepara para cada um dos seus papéis, seja no cinema ou no teatro?

Realmente depende da função e do que é necessário. Ao fazer *Shakespeare*, há muito trabalho de casa a ser feito para que eu tenha clareza sobre o que o personagem está a dizer. Essa linguagem requer tempo extra para entender o texto. Dito isto, preciso fazer o mesmo com outros personagens também.





Conhecer o que o meu personagem quer e o que ele precisa dos outros personagens. Brincando com a forma como o personagem consegue o que deseja e descobrindo sua fisicalidade e voz. Analisando a sua mentalidade e porque eles fazem o que fazem. Todas essas coisas são fundamentais para criar o personagem para mim.

**Qual foi a função ou projeto que mais o marcou, por diferentes motivos?**

Não posso falar muito sobre o projeto, mas como estou referenciado no IMDB como Padre Sebastião no “Shogun”, e que a história é bem conhecida, posso dizer que foi um ponto alto da minha carreira. Além do fantástico elenco, equipa e produção, o facto de ter conseguido aceder à minha própria cultura para interpretar um padre português significou muito para mim. Não somos vistos com frequência no cinema americano e gostei muito da oportunidade de fazer parte dessa história.

**Está atualmente envolvido em algum projeto que nos possa revelar?**

Acabei de dirigir uma peça original, escrita pela também Artista Lusa, Elaine Avila, chamada Beija-Flor. Antes de deixar o meu cargo de Diretor Artístico de Teatro, Música e Cinema na *Arts Umbrella*, iniciei um projeto comunitário de Eco Teatro que trouxe professores de teatro e escritores às escolas para explorar o meio ambiente. Usámos o que aprendemos com os alunos sobre onde residem as suas preocupações ou interesses em relação ao ambiente e encarregamos Elaine de escrever uma peça original inspirada no que aprendemos nas escolas. A peça foi encenada e excursionada em Vancouver pelos alunos da minha trupe de teatro sénior na *Arts Umbrella*. É sempre maravilhoso trabalhar com Elaine e estou muito feliz por fazer isso novamente. Também acabei de emprestar minha voz para uma série de animação chamada “Polly Pocket”. Esta não é a primeira vez que faço um trabalho de do-



bragem, mas será a minha primeira vez como personagem animado. Espero continuar a explorar esse género no futuro.

**É um dos poucos artistas lusófonos de sucesso internacional. Considera que faltam oportunidades para os artistas portugueses no mercado internacional?**

Não tenho certeza se é falta de oportunidade ou se é falta de vontade de compartilhar e contar as nossas histórias. Tenho dito muitas vezes que no Canadá sou português e em Portugal sou canadiano. A maioria dos papéis que procuro aqui não tem nenhum conteúdo em português. Não seria relevante para a história e por isso não sou identificado como português em si. No entanto, à medida que fui

crescendo, não vi muitos portugueses na minha comunidade aqui em Vancouver com interesse em teatro ou representação. Isso não foi feito. Acho que isso está a mudar. Sempre tive orgulho de ser português. Faz parte de quem eu sou. Espero ter mais oportunidades de compartilhar as nossas histórias.

**Que mensagem gostaria de deixar a todos aqueles que sonham com “um lugar ao sol” no mundo do cinema, do teatro e da televisão?**

Não deixem ninguém dizer-lhes que é impossível. Nunca é fácil, mas, novamente, nada que valha a pena trabalhar para sempre é. Se ama, procure, aproveite e não tenha medo de fazer acontecer.



**Terry Costa**  
Presidente/Diretor-Artístico, MiratecArts

| OBSERVANDO

# Novos destinos da emigração

Ao longo do tempo, a emigração portuguesa, para além de aumentar ou diminuir, muda por alteração dos seus destinos. Recuando ao início do século XX, a emigração começou por ser transatlântica, com destaque para a que se dirigia para o Brasil, acompanhada, num patamar mais reduzido, e em décadas diferentes, pelas que tinham por destino, sucessivamente, os Estados Unidos, o Canadá e a Venezuela. A partir de meados dos anos 60, transformou-se num fenômeno europeu, característica que se manteve e acentuou até hoje. Antes do 25 de Abril, os destinos mais importantes foram França, Alemanha e Luxemburgo. Depois da Revolução, destacou-se, entre os novos destinos, a Suíça. Já no início deste século, a Espanha foi, por alguns anos, o país para onde mais portugueses emigravam. Com as crises financeira, primeiro, e das dívidas soberanas, depois, novos destinos apareceram a par de uma retoma parcial dos antigos países europeus de emigração portuguesa. Entre esses, um destacou-se pelo elevado número de emigrantes portugueses que recebia todos os anos: o Reino Unido.

Mais recentemente, com a travagem da emigração portuguesa induzida pelo Brexit, acentuou-se o crescimento das saídas para os Países Baixos e para os escandinavos: Dinamarca, Suécia e Noruega. Hoje, já se emigra mais para os Países Baixos do que para o Luxemburgo. E, durante a

paragem migratória internacional durante a crise do covid, a emigração para a Dinamarca continuou a crescer, imune aos múltiplos obstáculos de então à mobilidade internacional. Esta emigração, que já tinha começado a crescer desde o início do século XXI, é, desde o início, a mais qualificada com origem em Portugal, característica que se acentuou nos últimos anos (sobretudo nos países da Escandinávia). Por exemplo, em 2000 os licenciados representavam menos de 20% dos emigrantes portugueses a residir na Suécia; em 2020 aquela percentagem mais do que triplicou, ultrapassando os 60%. Já em 2011, segundo os censos da população realizados nesse ano, a percentagem de licenciados entre os emigrantes portugueses variava entre os 28% na Suécia e os 40% na Noruega. Valores que contrastavam, então, com os observados, por exemplo, para França, com menos de 7% de licenciados entre os emigrantes portugueses, ou a Espanha (13%). Sendo a emigração para os novos destinos mais qualificada do que para os antigos, pode crescer mais rapidamente, pois não está tão dependente das redes intra-migrantes para se reproduzir e ampliar. De facto, quanto mais qualificados são os emigrantes, mais possibilidades estes terão de utilizar informação impessoal, técnica, na identificação de oportunidades de migração. Para além, claro, da informação que circula nas redes interpessoais.



Rui Pena Pires e Inês Vidigal  
Observatório da Emigração, CIES-Iscte,  
Instituto Universitário de Lisboa

| TEIMOSIA CRÓNICA

# My Darling

Em Inglaterra, toda a gente se chama de querido sem se conhecer de lado nenhum. É perfeitamente natural utilizar o *dear* em contexto formal, nomeadamente nas cartas em que nós apenas nos atrevemos a utilizar o V. Exa para cá e o Exmo. Sr. para lá. Mas as coisas não ficam por aqui. Quando o carteiro vos traz uma encomenda registada, e se despede com um *see you, sweetheart*, não precisam de corar. E se a senhora do centro de saúde nos brinda com um *my darling* no meio da troca de palavras que medeia encontrar a nossa ficha no computador e fazer o registo, não, não está a atirar-se a nós. É que aqui toda a gente se trata assim, é normalíssimo! Ao princípio estranhei, até pensei que não tinha ouvido bem. *My dear?* Ele disse *my dear?*, pensei, enquanto falava ao

telefone com um funcionário da *British Gas*. Imaginem o que é telefonarem para a Portugal Telecom ou para a EDP e de lá dizerem, *Oh, querido, obrigado por ter esperado!* Ou na farmácia o empregado dizer: *Aqui está o seu pedido, amor, desculpe a demora!*

Terei batido com a cabeça? Pensariam com certeza.

Não, queridos, não bateram. Eu já nem reparo quando o homem que vem fazer a leitura do contador ou atestar a caldeira se despede com um *Cheers, love*, apesar de o meu filho, de sobrolho carregado e do alto dos seus cinco anos, poder indagar com ar desconfiado, *why did he call you love?* É que os genes, nestas coisas, não perdoam.



Gabriela Ruivo  
Escritora

| LÍDERES & EMPRESÁRIAS

# Simone Salgado

Uma referência no mundo dos negócios



Cruzar Simone Salgado é um presente por ser uma mulher que incute admiração quando revela a sua caminhada solitária e a sua história de superação. É uma inspiração para todos. Uma líder autêntica. Mineira, mãe de três filhos, empresária, mentora, escritora, palestrante internacional, especializada em Inteligência Emocional e Negócios treinada por Daniel Goleman, Tony Robbins e Augusto Cury, conseguiu superar os maiores desafios com resiliência, determinação, disciplina e sobretudo hu-

mildade infletindo o rumo da vida para o sucesso. Fundadora do Instituto Simone Salgado e CEO do S. Group Investments, uma holding internacional, é também idealizadora do Conexão Brasil USA, um evento intercontinental de empreendedorismo, Business, network, crescimento profissional e pessoal. Ocorreu recentemente em Portugal, no Instituto Viver com Propósito, um sucesso com 1500 presenciais e mais de três milhões de espectadores online.



Graduada pelo Manor College em International Business, é Master em Coaching pela Federação Brasileira de Coaching, com Bacharel em Counseling e Mestranda em Coaching pela Florida Christian University nos EUA. Certificada em PON Global pela Harvard University, é empresária há mais de 20 anos nos Estados Unidos dirigindo um grupo de 5 empresas americanas nas áreas financeira, varejo e educação, localizadas em Filadélfia, com vasta experiência em comunicação, networking e parcerias dentro do país. Autora de 5 livros publicados com temas sobre Coaching, Inteligência Emocional, Desenvolvimento Humano e Business, entre eles “Gestão com Gentileza” figurando na lista dos mais vendidos do PublishNews, lançado em 2022 no Museu do Louvre, em Paris, Portugal, EUA e Brasil.

#### Por que decidiu partir para os Estados Unidos?

Aos 16 anos já tinha o desejo de ir viver para os Estados Unidos, em casa não faltava nada mas quando fui estagiar para a Caixa Económica Federal, tive acesso às pessoas ricas, naquele momento sabia que queria ser uma pessoa próspera. Fui para os Estados Unidos aos 21 anos, tinha uma amiga que me levou para um restaurante português para começar a trabalhar na cozinha e quando fui para o balcão nos primeiros dias de trabalho, um casal português disse-me assim « Olá rapariga, estás boa? Queríamos um prego no pão, um fino e uma meia de leite » brinco com isso, pensei « ali nem falo português » (risos). Foi um grande aprendizado ter trabalho no restaurante durante quase dois anos, queria empreender porque me apercebi que havia uma comunida-



de brasileira, mais de 500 pessoas e só existia uma pequena lojinha brasileira. Com a minha amiga abrimos a primeira loja em dezembro de 2000 e foi uma crescente até 2007, abri outras lojas. Veio a crise de 2008, o governo mandou embora imigrantes e documentados, aí tive que fechar, vender tudo. Estive muito doente, fiz um *burnout*, quando quebrei fiquei com dívidas, tinha pressão, muita cobrança e culpava-me muito: como consegui tornar-me uma milionária em cinco anos nos Estados Unidos e agora ficar com uma dívida de milhares de dólares? Naquela luta tinha os meus três filhos pequenos, mandei-os para o Brasil perto

dos meus pais, essa decisão foi muito difícil mas sabia que era o melhor para eles.

Esse período de cinco anos foi « o meu deserto » tentando-me encontrar emocionalmente, psicologicamente, fui trabalhar na construção civil nessa época durante três anos com muita pressão, muita humilhação, era supervisora de Drywall; quando subia as escadas, escreviam todos os palavrões, todos os insultos porque era uma mulher liderando 150 homens, era uma grande ofensa para eles, essa maldade estava exposta. A culpa que carregava era tanta que pensava que merecia isso, hoje falo muito com as mulhe-



res dizendo que é necessário ter autoconhecimento e ter discernimento, o Augusto Cury e o padre Fábio de Melo foram os meus salvadores naquele momento. Comecei a estudar durante a minha doença, li mais de 40 livros, achei a inteligência emocional e procurei uma cura, resolvi sair do meio. Decidi voltar para o Brasil durante um ano e meio e foi lá que finalizei a cura. Financeiramente, sentia-me péssima, não conseguir produzir nada... Em março de 2012 decidi voltar para os Estados Unidos, em Filadélfia, devendo mais de meio milhão de dólares mas regressei mais fortalecida emocionalmente, psicologicamente, espiritualmente e em constante estudo, decidi reconstruir, recomeçar, aliás, essa história é contada no meu primeiro livro « Recomeço », para mim, era uma questão de honra que os meus filhos pudessem andar de cabeça erguida na cidade onde nasceram.

#### Quais são os seus novos projetos?

O sofrimento fez-me entender o quanto é importante o tempo da plantação, do cuidado para depois colher. Em

2019 abrimos o Jumbo, já faz quatro anos e temos o desafio do *Monkey Money*, um aplicativo que vai ser uma *Fintech*, é um banco aqui nos Estados Unidos para poder atender às comunidades em língua portuguesa; a construção desse projeto começou em 2019 e agora é que vamos fazer o lançamento no final do ano e provavelmente no ano que vem no Brasil. Tenho igualmente o projeto do próximo livro que será publicado brevemente « Mais de 100 Não ».

É escritora de vários livros nomeadamente de « Inteligência Emocional Feminina », podia partilhar connosco o que é a inteligência emocional?

Este livro adaptado de uma tese académica procura lançar um olhar sobre o problema. Mais do que isso, sugerir formas de desenvolver a inteligência emocional feminina abrindo um caminho de aprendizagem pessoal que poderá ser sustentado por um trabalho de coaching, com o objetivo de fazer com que a leitora possa lidar melhor com a vida e crescer em todos os aspectos.

O autor Daniel Goleman, conhecido sobretudo pela obra *In-*



*teligência Emocional*, que merecidamente será citada muitas vezes no meu livro, chamou sempre a atenção para o facto de que nos tempos atuais, para além dos diplomas e da experiência, procura-se a capacidade do indivíduo de lidar de forma adequada com aqueles que estão à sua volta e consigo. Na minha percepção e rotina profissional, a inteligência emocional é um fator imprescindível para que a mulher se desenvolva e atinja os seus objetivos no que se refere à vida pessoal e à vida profissional. Daniel Goleman diz-nos que a inteligência emocional «significa administrar sentimentos, de forma a expressá-los apropriada e efetivamente, permitindo às pessoas trabalharem juntas, com tranquilidade, visando a metas comuns». No site Escola da Inteligência, idealizado pelo escritor Augusto Cury e voltado para o desenvolvimento da inteligência emocional, da saúde psicossocial e da construção de relações saudáveis, o autor Paulo Silvino Ribeiro define inteligência emocional como «a nossa capacidade de reconhecer diferentes emoções e sentimentos e conseguir administrar tudo isso sem passar por grandes sofrimentos». É indubitavelmente um conceito abrangendo muitas definições que poderão descobrir no meu livro.

**A Simone gosta de partilhar conhecimento, por isso, fundou o ISS? Quais são os conselhos que daria às mulheres empreendedoras?**

Desde 2014, quando abri o Instituto Simone Salgado, compartilho aquilo que aprendi, dou formação de Inteligência Emocional, de negócios, e as palestras têm como finalidade inspirar pessoas. Não é sobre mim porque não há nenhuma graça no sofrimento, na depressão, estar dis-

tante com os filhos quase sete anos, ter dívidas, no entanto é possível conseguir, é uma história que pode fortalecer outras mulheres. Se quiser empreender tem que Pesquisar, Ponderar, Planejar e Praticar, utilizar os 4P, considerar se está disposta a pagar o preço pelo seu sonho. Escrevi um livro intitulado «Borboleta Social 21 Atitudes Poderosas para Mulheres Empreendedoras» que poderá guiar qualquer mulher nos negócios assim como na vida pessoal e nos relacionamentos, a mensagem que queria deixar é a seguinte: que o fato de SER mulher nunca seja um impedimento, mas, sim uma dádiva!

### Faria tudo de novo?

Não faria porque paguei um preço muitíssimo alto durante esse período de sete anos em que não vi praticamente os meus filhos, perdi muita coisa importante mas entendo que era a melhor decisão para eles naquela altura que ficaram com os meus pais. O facto de ter tido o apoio dos meus pais que cuidaram dos meus filhos foi uma bênção.

### Como definiria o sucesso?

Para mim é ter uma vida equilibrada, próspera no sentido de não ter medo daquilo que falta, poder estar com as pessoas que eu amo estando em paz, estar com saúde mental, saúde emocional, ter essa conexão com Deus, estar realmente perto das pessoas que eu amo: os meus filhos, os meus pais e o meu marido. Sucesso é poder realmente escolher, ter a liberdade de escolha sem julgamentos.



**Sylvie das Dores Bayart**  
Empresária Dijon

AMBIENTE

# A responsabilidade social e ambiental

Nunca, em tempo algum, houve tamanhas preocupações com os desafios sociais e ambientais. A responsabilidade social e ambiental é a forma como as empresas apresentam a sua imagem, enquanto entidades ambiental e socialmente responsáveis, de modo a legitimarem as suas actividades perante a sociedade civil. A escolha apresenta-se complexa e, muitas vezes, é preciso tomar decisões difíceis, entre o aumento dos lucros e a aposta nas preocupações sociais e ambientais.

Por norma, muitas empresas afirmam que se preocupam com o meio ambiente e tudo fazem para o proteger, mas, na



realidade, não o fazem. O recurso a eufemismos e a mentiras é recorrente. Uma parte considerável dos projectos verdes não passa de mera propaganda através de refinadas acções de marketing. Outras há que, através das suas campanhas divulgadas massivamente nos *media*, pretendem obter vantagens competitivas de longo prazo.

A implementação da responsabilidade social e ambiental assenta em dois tipos de estratégias - a primeira, decorre da necessidade de responder à legislação vigente, assim como à pressão exercida pela sociedade; a segunda, assenta na diferenciação do desempenho da empresa, a nível ambiental, social e financeiro.

À medida que as exigências sociais e legislativas em matéria ambiental aumentam, vemos os grandes colossos energéticos a apostar fortemente nas acções de respon-

sabilidade social, no sentido de legitimarem as suas más práticas corporativo-empresariais. Uma das acções recorrentes passa pela colocação de notícias enganadoras nos meios de comunicação social sobre os seus investimentos em projectos de baixo carbono, quando, na realidade, procuram aumentar a exploração de recursos, tendo em vista o aumento dos lucros. O sector da energia encontra-se no topo da lista dos maiores poluidores, contribuindo com cerca de 70% das emissões de gases de efeito estufa. Muitas das suas acções ambientalmente destrutivas mascaram-se de projectos de responsabilidade social e ambiental, com o objectivo de ganharem legitimidade perante os vários actores sociais, sendo esta prática conhecida como greenwashing.

Várias empresas energéticas dizem-se comprometidas



com o Acordo de Paris e com as emissões zero, todavia, na prática, as suas acções não estão alinhadas com os compromissos assumidos.

A avaliação da pegada de carbono deverá ser efectuada numa perspectiva global, tendo em conta as consequências provocadas no meio ambiente durante todo o processo, desde a extração das matérias-primas até à reciclagem. Para atingirmos valores de baixo carbono no futuro é necessário actuar na melhoria contínua das práticas empresariais e na sustentabilidade.

Como sabemos, os efeitos negativos das falsas acções de responsabilidade social e ambiental fazem-se sentir e produzem um efeito negativo nas relações e na confiança dos consumidores com as marcas. Estas práticas desleais, baseadas no engano e na manipulação, minam a credibilidade das

empresas e contribuem para bloquear e atrasar a transição verde. Sempre que os consumidores se apercebem destas acções enganadoras e socialmente irresponsáveis, ocorre uma quebra da sua ligação positiva com as empresas que adoptam esse tipo de práticas.

Um elevado número de empresas investe fortemente em complexas acções de marketing para, assim, tornar mais verdes os seus modelos de negócios sem que para isso necessitem de efectuar mudanças significativas no seu *modus operandi*.

O combate a este tipo de acções esverdeantes deverá ser feito através da regulação eficaz, da monitorização, da transparência e de uma abordagem ambiental genuína.

Quando as empresas não são ambiental e socialmente responsáveis, ocorrem desequilíbrios que levam a conflitos de



vária ordem. É importante entender que a percepção de sinais de irresponsabilidade ambiental e social e a sua correcção deverá ser uma preocupação de todos.

Com a emergência da consciência ambiental e social, a aposta na sustentabilidade transforma-se numa porta de entrada para a inovação e para o crescimento responsável. Neste sentido, pesquisas recentes, apontam para uma correlação directa entre a adopção e utilização de práticas

responsáveis e sustentáveis e um melhor desempenho financeiro das empresas.

É agora, o tempo de as empresas reconhecerem a importância de fazerem uma abordagem séria à responsabilidade social e ambiental, dando prioridade às energias limpas e às tecnologias mais eficientes. A aposta na sustentabilidade é a chave para o sucesso, num mundo em rápida mudança – o planeta agradece!



Vítor Afonso  
Mestre em TIC

19,20  
em 20

Resposta com base num questionário feito a 300 alunos do ISEG no primeiro semestre de 2023.

# Média de colegas que emprestam apontamentos

## Ninguém tem os números do ISEG

Não deixa de ser curioso que, com tantas médias, rankings e números, ainda ninguém se tenha lembrado de avaliar uma das dimensões mais importantes de qualquer escola: a da disponibilidade para ser, efetivamente, colega de alguém. Felizmente para todos, o ISEG não é uma escola qualquer. Quer de acordo com os critérios do Financial Times, que nos coloca no TOP das melhores Business Schools da Europa, com o nosso Master in Finance; quer de acordo com uma outra opinião, tão ou mais importante: a dos nossos alunos.



Lisbon School  
of Economics  
& Management  
Universidade de Lisboa

Open Minds.  
Grab the Future.



Ve mais números em:



| SAÚDE E BEM ESTAR

# O papel do coaching

## Do esforço ao sucesso e ao bem-estar emocional



Muitas pessoas acreditam que, para alcançar o sucesso, pessoal e profissional, têm de estar sempre a provar quão boas são em tudo o que fazem e, por isso, vivem muitas vezes no limite, a dar o máximo, na expectativa de obter o reconhecimento dos que estão à sua volta. Às vezes, uma promoção, noutras só um elogio ou um “obrigado”.

Afinal, o esforço devia compensar.

O problema é que, nestas circunstâncias, quando o foco está só em provar aos outros (e a nós mesmos) o nosso valor, o

esforço nem sempre compensa.

E, por mais horas extraordinárias que façam, por mais “sins” que digam a tudo e a todos, o reconhecimento que desejam não há meio de chegar.

Porquê?

Porque, para mudarmos a nossa realidade exterior, aquilo que nos acontece e aquilo que os outros dizem e pensam de nós, é preciso começarmos por dentro. Por nós.

Não adianta querermos que a nossa chefia reconheça tudo

o que fazemos pela empresa se somos os primeiros a exigir-nos mais e mais – “só mais um bocadinho”; “quando acabar isto, já descanso, já saio” – sem nos permitirmos parar e analisar se o que andamos a fazer faz sentido para nós, neste momento da nossa vida.

Porque há um dia em que já não há espaço para “só mais um bocadinho” e o copo transborda. Por vezes, em forma de discussões que se sucedem – no trabalho e em casa. Outras vezes, com desmotivação, um cansaço extremo e até doenças.

É então que soa a campainha e só aí é que a maior parte das pessoas percebe que é preciso fazer alguma coisa. A situação tornou-se de tal forma desconfortável que é preciso mudar.

Mas mudar o quê?

Será que mudar de emprego seria a solução?

Talvez sim, talvez não.

Para percebermos bem o que precisamos de mudar na nossa vida quando algo não está bem – e depois, mudar efetivamente –, é preciso ir mais fundo.

E é aqui que o coaching que faço pode ajudar.

### Como é o meu método de coaching e para que serve?

A metodologia A.M.A. (Avaliar, Mudar, Alcançar) é uma metodologia exclusiva de desenvolvimento pessoal que, através da utilização de diferentes recursos, técnicas e ferramentas, aliadas a diversas áreas de conhecimento, como a Psicologia, os Recursos Humanos, a Gestão de Tempo, a Comunicação Positiva, a Programação Neurolinguística (PNL), entre outras, contribui para gerar mudanças duradouras em quem dela beneficia.

É único e, pela forma completa e transversal como foi concebido, adapta-se aos mais variados perfis e objetivos. Com características dinâmicas e altamente personalizável, o Programa A.M.A. produz resultados concretos, mensuráveis, consistentes e que perduram.

De uma forma simplificada, o meu método ajuda-o a percorrer o caminho desde o ponto em que se encontra agora (Avaliar) – aquele em que há algo que não está bem e que precisa de mudar (Mudar) – até ao ponto a que gostaria de chegar, seja ele qual for para si (Alcançar). Além disso, ainda lhe dá as ferramentas e estratégias necessárias para que possa levar as suas aprendizagens para o dia a dia e, assim, potenciar os resultados ao longo do tempo.

### Life coaching, coaching de carreira e business coaching

Seja qual for a vertente do coaching mais adequada ao seu caso específico, há requisitos transversais essenciais para que o processo tenha sucesso e traga resultados duradouros.

É sobre estes requisitos que gostava de lhe falar agora.

O que é preciso para que um processo de coaching comigo seja bem-sucedido? Embora a definição de sucesso seja subjetiva e dependa sempre dos objeti-



VIDA



CARREIRA



NEGÓCIOS

## Failure to Pay or Deliver

Applies to the failure by a party to make any payment or delivery when due under the ISDA Master Agreement. Payments are covered in more detail in the 'Payments' section.

## Breach or Repudiation of Agreement

Applies to the failure by any party to comply with any agreement or obligation under the ISDA Master Agreement. It is important to note that this event of default does not apply to any failure to make a payment or delivery and certain other obligations (for example, to deliver certain specified information), since these events are subject to different treatment elsewhere.

An event of default under this section may also occur if a party repudiates or challenges the validity of the ISDA Master Agreement, confirmation or any transaction. The effect of this provision is to give a party the right to terminate if the other party has clearly indicated an intention not to perform its contractual obligations, even if the other party has not actually failed to perform.



vos traçados no início do processo, acredito que um processo de coaching bem-sucedido é aquele em que o coachee chega ao fim do processo e consegue apontar com clareza pontos de evolução e crescimento.

Se estivermos a falar de life coaching, talvez a minha abordagem e estratégias o tenham ajudado criar uma rotina diária que lhe permite gerir o seu dia a dia pessoal e profissional de forma mais equilibrada. Ou, então, talvez já tenha feito uma lista de empresas com as quais gostava de colaborar e, depois de trabalharmos o seu currículum vitae, é possível que esteja preparado para começar a enviar candidaturas espontâneas, se estivermos a falar de coaching de carreira.

Em ambos os casos, trabalharemos sempre as soft skills (competências interpessoais) que lhe permitem destacar-se, e desenvolvê-las irá ajudá-lo a construir relações de melhor qualidade que se refletem nos resultados que irá obter para si, e assim atingir os seus objetivos.

Independentemente dos objetivos que definir, estes são os 6 requisitos que devemos assegurar para que o seu processo de coaching seja um sucesso.

### Requisitos para um processo de coaching de sucesso

#### 1 - Criar uma relação de confiança

A confiança gerada entre os dois elementos do processo (eu e você) é fundamental para que os resultados obtidos sejam os desejados. É importante que sinta que estou ao seu lado para o apoiar e encaminhar para um lugar melhor do que

aquele onde se encontra atualmente. Nesse sentido, a minha abordagem procura sempre criar um ambiente propício ao desenvolvimento no qual você se sinta seguro para evoluir e aprender.

#### 2 - Desenvolver o autoconhecimento

Os recursos que coloco à sua disposição permitir-lhe-ão fazer uma autoavaliação do seu estado atual e perceber quais as suas reais motivações para a(s) mudança(s) que quer fazer acontecer na sua vida. Perguntas como: "Qual é a minha situação atual e o que me trouxe até aqui? Quais os meus recursos atuais? Quais as minhas competências e os meus talentos neste momento? Quais os meus comportamentos que me estão a impedir de alcançar os meus objetivos?" são o ponto de partida para a introdução de atitudes geradoras de mudança. Depois, a aplicação de técnicas específicas de Psicologia e PNL também aprofunda a sua autodescoberta e produz efeitos altamente transformadores e catalisadores de mudança.

#### 3 - Desenvolver a inteligência emocional

Identificar emoções e desenvolver recursos para uma gestão mais eficaz e alinhada com os resultados que quer obter é uma etapa extremamente importante. Os nossos comportamentos têm por base as nossas emoções, pelo que trabalhar a esse nível potencia exponencialmente o sucesso das nossas ações. É isso que me proponho fazer consigo ao longo das sessões.

#### 4 - Identificar crenças limitadoras

O processo de autoconhecimento e de reconhecimento de emoções vai contribuir para que se identifiquem crenças limitadoras que estão a bloquear o(s) comportamento(s) desejado(s). Trazermos isto para um nível consciente permitirá, depois, desenvolver competências para as ultrapassar. O meu método permite ainda identificar padrões de comportamento e, eventualmente, até descobrir as suas causas. Trabalhando de forma estratégica, vamos encontrar alternativas viáveis que lhe permitam suprir as suas necessidades em alinhamento com os objetivos que deseja alcançar. Também aqui a Programação Neurolinguística assume um papel essencial, já que, trabalhando aquilo que a nossa mente nos diz, podemos alterar padrões de pensamento a nosso favor.

#### 5 - Definir um plano de ação

Não há coaching sem ação e a definição de um plano de ação alinhado e consistente implica menores riscos de falha na concretização. Para tal, estarei ao seu lado para o apoiar na delinear de um plano de ação com metas potenciadoras de sucesso, em vez de metas demasiado abrangentes, às vezes irrealistas e de difícil cumprimento.

#### 6 - Manter o foco

Por fim, a metodologia que aplico pressupõe um acompanhamento regular, para alterações mais rápidas e estruturadas na sua vida, enquanto contribui para que perdurem no tempo e se tornem parte integrante da sua vida. Esta proximidade, aliada à aquisição de ferramentas de PNL aplicáveis

às diferentes áreas da vida, reforça os resultados de todo o processo, bem como a sua permanência. O compromisso que se gera entre nós potencia um desenvolvimento gradual mais eficaz, pois terá uma direção clara previamente definida.

#### Do plano à ação

Este tipo de coaching assenta numa metodologia poderosa para nos apoiar numa análise introspetiva e, assim, alavancar o nosso desenvolvimento pessoal, ajuda-nos a enfrentar a autoexigência e a autocrítica, desenvolver o autoconhecimento e a inteligência emocional para, então, podermos traçar planos de ação alinhados com o que queremos para a nossa vida.

A realidade é esta: para alcançar o sucesso pessoal e profissional, pomos muitas vezes em causa o nosso bem-estar físico e emocional. Somos exigentes connosco, não nos permitimos falhar. Mas, se queremos garantir não só o sucesso, mas também a nossa saúde, é importante que saibamos parar e olhar para dentro.

O seu percurso não tem de ser um caminho solitário de tentativa-erro constantes. Contar com o apoio e orientação de um especialista pode ser um processo rápido e fascinante, cheio de descobertas que lhe vão dar um novo sentimento de si própria e gerar ondas positivas em todos os aspetos da sua vida. Se for o seu caso, e deseja o sucesso e o bem estar emocional, saiba que **existe solução** e comece a sua mudança, agora!

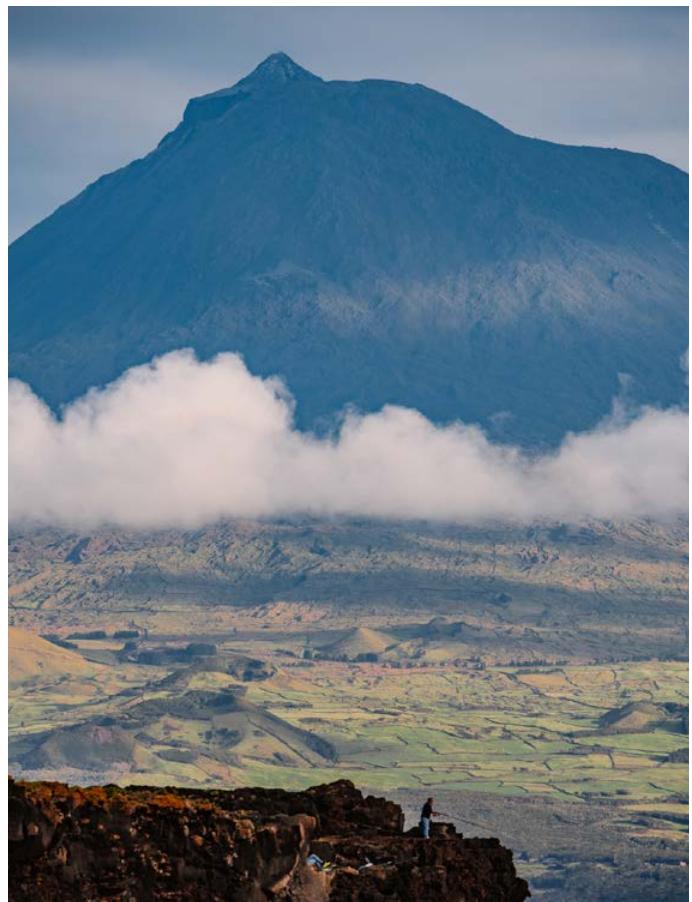


Marta Dias Pereira  
Personal Coach



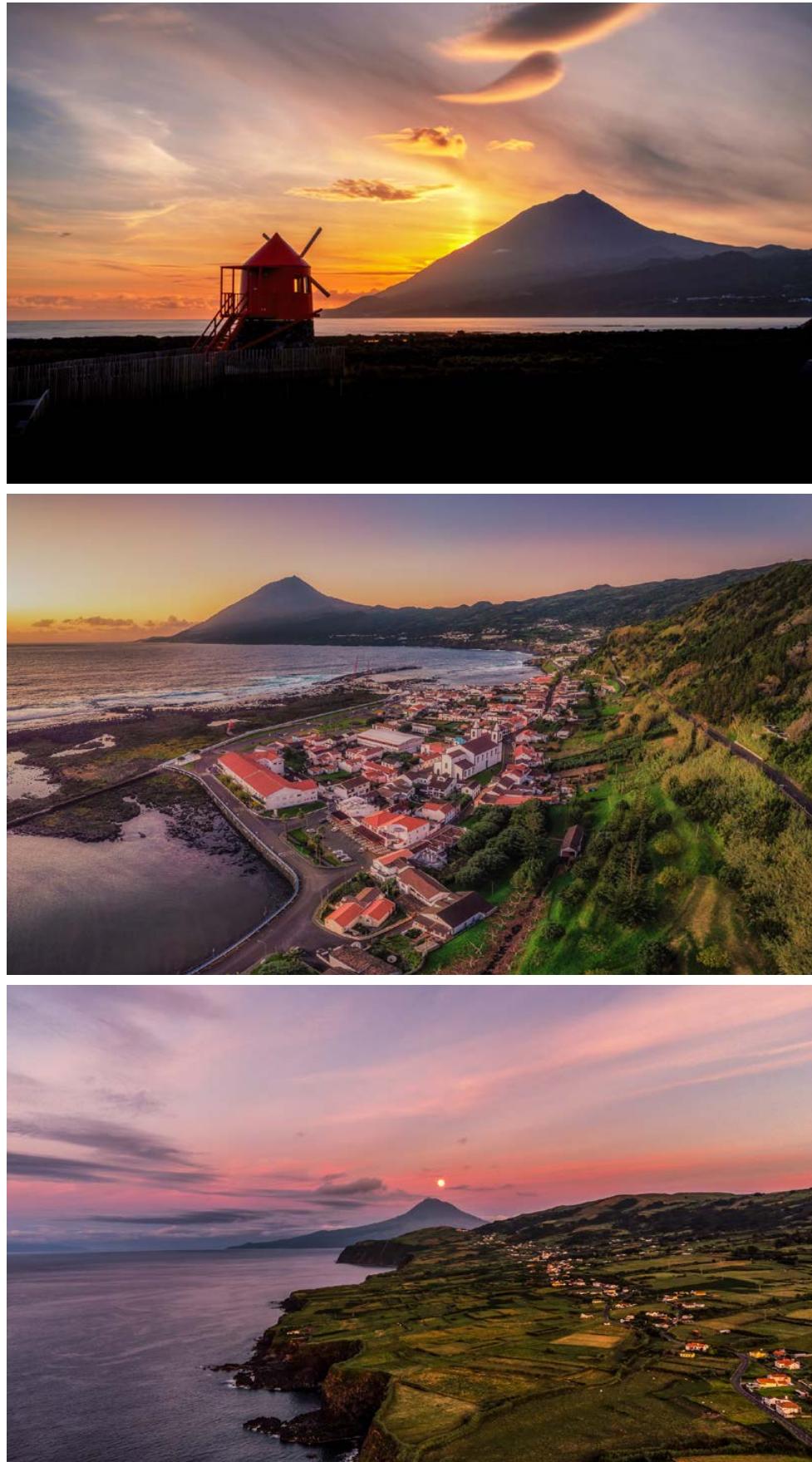
| PELA LENTE DE  
**Nelson Silva**





Sempre tive um gosto pela fotografia. Tudo começou com as pequenas câmeras compactas e as primeiras câmeras de telemóvel. No entanto, foi através das redes sociais que eu realmente descobri as maravilhas que uma boa câmera pode entregar. Tomei a decisão de investir em uma DSLR, aumentando meu amor por capturar o mundo através das lentes a qualidade das imagens que agora posso produzir é muito superior ao que eu tinha experimentado anteriormente. A Fotografia tornou-se uma paixão minha, e estou constantemente aprendendo e melhorando minhas habilidades.

Fiquei impressionado com a qualidade de imagem notável que pude capturar, especialmente durante as sessões de fotografia noturnas. Uma técnica em particular que rapidamente se tornou minha favorita.





Estendendo o tempo de exposição, abriu um novo mundo de possibilidades para mim.

A magia das longas exposições está em sua capacidade de capturar céus estrelados e movimentos de água suaves. Ao Fotografar longas exposições, muitas vezes me pego me aventurando pela noite, procurando lugares onde o céu está mais escuro e as estrelas brilham mais. A calma da noite combinada com a expectativa de capturar algo verdadeiramente extraordinário sempre me enche de emoção.

Nos últimos anos, os drones revolucionaram o campo da fotografia, estes permitem que os fotógrafos capturem fotos de tirar o fôlego de pontos de vista que antes eram inacessíveis, seja capturando vistas aéreas deslumbrantes da natureza ou documentando eventos lá de cima. Posso capturar excelentes fotos simplesmente a partir de casa!

| COM LUPA: CÁ DENTRO

# Macedo de Cavaleiros

## Uma visita à terra de grande honra

II Parte



Esperamos que tenha despertado da melhor forma para esta segunda parte da viagem por Macedo de Cavaleiros. Para que inicie o seu percurso com toda a energia e satisfação o ponto de partida é a Padaria Macedense. Não há nada como se deliciar com um pão fresco e quente com sabor transmontano, acabado de sair do forno, logo pela manhã cedo... Fundada em 1924, esta padaria é uma verdadeira preciosidade que tem sido passada de geração em geração. Se tem um gosto especial pelos doces tradicionais, este local revela-se uma vez mais como o perfeito para si! Não deixe de provar as deliciosas Rosquilhas de Macedo de Cavaleiros! E não se esqueça do seu lanche, ao passar por aqui, leve consigo doces típicos para uma tarde ado-

çada. A Padaria Macedense está aberta entre as 08h30 e as 20h00. Na edição passada já demos o destaque merecido à incrível natureza que o rodeia nestas terras. É nesse sentido que o convidamos a dirigir-se até ao Jardim 1º de maio. Durante vários anos, este espaço serviu como um local de encontro para as pessoas da terra que aqui vinham passear. Além disso, ocorreram neste jardim algumas festas, manifestações e receções a bispos, ministros e presidentes da República. A sua constituição inicial compunha-se de três grandes canteiros relvados, árvores e flores, e de outros canteiros de menor dimensão espalhados pelo topo norte, e junto à Câmara Municipal, aos correios e à casa do Dr. Armando Pires (atual novobanco). Encontrava-se



também dotado de uma enorme superfície cimentada que era aproveitada para se realizarem os eventos já mencionados. Ao fundo, existiam uns degraus (correspondentes a um antigo açude de moinho) que forneciam acesso à Rua Almeida Pessanha, na qual funcionava uma Praça de Táxis e umas bombas de combustível. Incrível é, pensar-se em toda esta história que marcou o jardim, sentado agora num dos seus bancos, e contemplando doutra forma os canteiros floridos que se erguem diante de si...

Continue o seu trajeto até ao Museu de Arte Sacra. Instalado na Casa Falcão, um solar do século XVIII no centro da cidade, este museu sobressai pela sua constante renova-

ção, no que respeita às suas exposições. Pode testemunhar aqui um espólio religioso vasto das Unidades Paroquiais e Paróquias do concelho, bem como de outras exposições com a temática da Arte Sacra, de âmbito mais expandido. O seu horário de funcionamento é das 09h00 às 17h00, sendo que às segundas-feiras está encerrado.

Aproveite para conhecer junto ao Museu de Arte Sacra, o Monumento aos Segadores, uma homenagem aos trabalhadores que iam para os campos segar, isto é, ceifar o trigo, com as foices. Da autoria do escultor Hélder de Carvalho surge então, um conjunto de 3 estátuas, em bronze: duas de homens e uma de mulher. Os trabalhadores (ho-

mens) estão a conversar, e a mulher, com um cabaz na cabeça, leva a merenda para a pausa do trabalho nos campos. Falando em merenda, aposte que também já está com apetite! Temos duas propostas para si: a primeira é um piquenique no jardim que lhe falamos, caso tenha trazido alimentos pode ir diretamente para lá, senão pode facilmente comprar num supermercado, já que tem várias opções próximas; a segunda é um almoço no restaurante Dona Antónia (a cerca de 2 minutos de distância a pé do Monumento aos Segadores). Não querendo influenciar a sua decisão, falamos-lhe um pouco do restaurante. Considerado um dos melhores da região, este restaurante localiza-se numa casa centenária, a primeira pensão do município, conhecida por pensão Prazeres. A decoração rústica e envolvente do espaço realça as características típicas de Macedo de Cavaleiros, garantindo-lhe tanto uma experiência única através do seu ambiente, como das iguarias servidas. A casa Dona Antónia conta com acesso a pessoas

com deficiência, estacionamento gratuito, ar condicionado, lareira e serviço de esplanada. A ementa é variada com ofertas diversificadas, mantendo, evidentemente, o foco nos sabores transmontanos, aos quais é praticamente impossível resistir! Pode vir saborear em qualquer dia da semana, entre as 12h00 e as 15h00, e as 19h00 e as 22h00. A nossa próxima visita é bem doce... O Museu do Mel e da Apicultura foi o primeiro museu ligado ao mel e à apicultura em Portugal. Constituído por 2 vertentes (museu de antiguidades e museu vivo), aqui pode não só ficar a conhecer a história e evolução da área, como também fazer parte deste contacto com as abelhas. Aproveite ainda para levar consigo umas lembranças, ou se preferir, encomende de forma online. A MACMEL disponibiliza na sua loja todo o tipo de produtos, como cosméticos, manualidades, entre outros. O horário de funcionamento é das 09h00 às 12h30 e das 14h30 às 19h00, encontrando-se encerrada aos domingos.





E, como ainda não nos queremos despedir do verão, que tal dar uns mergulhos e passar o seu resto da tarde na água?! A Piscina Municipal de Macedo de Cavaleiros está dotada de piscina exterior e interior, por isso, independentemente do tempo colaborar ou não, pode sempre passar aqui umas boas horas a relaxar.

Preferia deixar as águas de lado e descobrir um último lugar mágico?! Então nesse caso, entre no carro, porque vamos até ao ex-líbris da terra transmontana: a aldeia de Podence. Referência internacional, com os seus icónicos e irreverentes caretos, esta é a nossa última paragem. Até porque o melhor fica para o fim! A Casa do Careto! Inaugurada em 2004, esta casa possui uma exposição permanente voltada para a tradição carnavalesca da aldeia associada aos Caretos; um salão

multiusos para a execução de exposições temporárias, seminários, etc. e uma loja, com merchandising dos Caretos e até mesmo a possibilidade de ser Careto. Pode visitar entre as 10h00 e as 12h00, e entre as 14h30 e as 18h00. Não deixe de percorrer as ruas porque existe uma essência especial nesta aldeia, que nem palavras existem para a descrever...

Se quiser ficar para jantar, continue neste espírito e opte pela Tasquinha Regional, o Careto. Para pernoitar na aldeia, pode reservar uma casa de campo.

Terminamos assim esta viagem com a sensação que de facto esta é uma terra que o transforma num protagonista e lhe proporciona um contacto único com tudo aquilo que o rodeia. Que a honra de Macedo de Cavaleiros continue em si na hora da partida!



Fatinha Pinheiro  
Geógrafa

| C O M L U P A : L Á F O R A

# Paquistão

## Vale de Hunza



### A medicina natural, a medicina convencional e as terapias globais

Muito se tem falado dos tratamentos, diagnósticos, na necessidade de produzir remédios e vacinas. Pouco se questiona sobre as causas, as verdades mais profundas, mais ou menos idealistas ou realistas, aquelas com as quais parte da humanidade ainda não está preparada a enfrentar. Porque existem tantos idosos doentes em Portugal e outros paí-

ses, como em Itália e Espanha? Quem de nós não necessitou já - em situações agudas - de uma anestesia geral? De penicilina para curar uma amigdalite? Sem a medicina convencional, especialmente, a do Ocidente, não estaria a escrever este artigo. Também em algumas doenças crónicas, esta medicina nos tem valido e as deslocações ao médico de família, (que nome tão estranho para um técnico de aviar receitas no computador), continuam a fazer com que duremos mais tempo.

A questão que se impõe é esta: esse tempo é de qualidade? Sim, eles aconselham a deixar de fumar, a fazer exercício, reencaminham para um colega nutricionista. Os médicos e as farmácias vivem de pessoas saudáveis? Também! Felizmente, encontramos médicos e farmacêuticos que nos «vendem saúde».

Sim: temos dentes caninos, apesar de não servirem, agora, para cortar carne crua, e não fora o consumo da carne não teríamos evoluído tanto na nossa robustez. Depois da 2<sup>a</sup> guerra mundial e principalmente, a partir dos anos 60, o consumo diário e exagerado da mesma potenciou o aparecimento de doenças como o cancro e os acidentes cerebrais vasculares? As ideologias fundamentalistas e extremadas, assim como a ganância, cegam uns e outros e o bem comum e ficamos desinformados e confusos.

A medicina convencional alopática moderna e ocidental e as muitas medicinas tradicionais de várias e diferentes culturas orientais (agregadas hoje na designação de “alternativa”) precisam unir-se, comunicar, deixar de guerrear e extremar campos de batalha. Apenas assim chegaremos a uma «cura» com base em terapias globais, e globais em todos os sentidos: as que curam o corpo, o espírito e as quais pretendem chegar a toda a humanidade.

Muito ambicioso? Uma questão de preservar a continuidade da nossa espécie?

Este artigo é sobre espreitar lá fora, com lupa. Então, cá vamos. Espreitemos:

### Verdade ou mito?

O Vale de Hunza, onde, alegadamente se vivia com perfeita saúde e alegria até aos 120 anos faz fronteira entre a Índia e o Paquistão, e parece que ficou conhecido por “oásis da juventude”. Alegadamente – porque não regressamos no tempo, nem lá estivemos – ainda antes do Século XIX, os habitantes da região viviam até aos 110/120 anos, quase nunca ficavam doentes e apresentavam muita jovialidade. Uma pessoa de 90 anos podia parecer ter apenas 50.

Alegadamente, por volta de 1916, alguns ingleses atualizando o mapa da região, descobriram este pequeno reino invulgar, pensando encontrar o “Jardim do Éden”, aqui na Terra. Viviam lá cerca de 30 mil habitantes e falavam um idioma próprio (Burushaski). Os habitantes ficaram famosos por serem um povo feliz, simpático e ativo e com um denominador comum: sem sofrer doenças graves, nem problemas sérios de saúde.





De acordo com o médico escocês Mac Carrisson, que por curiosidade foi conviver com este povo durante sete anos, o segredo da saúde em Hunza residia na alimentação do seu povo, à base de cereais integrais, frutas (principalmente o damasco, considerado sagrado na região), verduras, castanhas, queijo de ovelha e o invulgar pão de Hunza, com restrições de calorias.

#### O pão de Hunza

Seria 100% orgânico, sem aditivos sintéticos (produzidos em laboratórios e derivados de petróleo), sem agro-tóxicos, nem adubos de síntese, (denominadores comuns em quase todos os produtos que hoje nos dão a consumir).

#### Jejum e atividade física

Os Hunza só faziam duas refeições por dia, sendo que a primeira acontecia apenas ao meio-dia. Passavam várias horas em jejum, dedicando-se a diversas atividades físicas. A carne não era totalmente cortada na dieta, mas consumida apenas em ocasiões especiais, e sempre em pequenas quantidades. Nas últimas décadas, porém, os hábitos ocidentais também lá chegaram e com isso a qualidade da longevidade degradou-se.

Mas os Hunzas, do Paquistão, não são o único povo que nos pode inspirar – a quem se quer deixar inspirar – com o seu exemplo.

O vale de Vilcabamba no Equador, tem uma tradição fortíssima de cura, continuando a ser um local de romagem para



quem busca a cura. Aí, tradicionalmente, comiam principalmente quinoa, arroz e milho como também, muitas hortaliças e algumas leguminosas. A carne era só consumida esporadicamente e de animais silvestres caçados.

Talvez o mais conhecido exemplo seja a ilha de Okinawa, no Japão. Hoje, ainda continuam a levantarem-se de manhã cantando “o calor do coração impede o corpo de envelhecer”. A idade avançada, ali, é vista e vivida como um tempo de liberdade e independência.

Em comum estes grupos tinham (ou têm) um estilo de vida simples em contacto com a terra, recheada de muita atividade física diária, nomeadamente, devido a ocuparem-se da agricultura, caminharem, terem ritmos de trabalho que con-

tam com muita cooperação entre a família alargada, em que os mais velhos são respeitados para o bem de todos, mantendo-se ativos, integrados e colaborantes. Por fim, vivem em zonas muito salubres, longe da poluição, com uma água de qualidade com muitos minerais e nenhum aditivo. E agora o caro leitor pergunta: vamos voltar às cavernas? E a ser pobres? E a comer comida desagradável? Também aqui podemos ser sensatos e curiosos sobre formas de cozinhar deliciosamente e sobre bio - construção. É sempre uma escolha nossa pesquisar e entrar em mundos desconhecidos até aqui. Em boa verdade, nada que façamos de muito «acertado» ou cuidado, nos torna imortais. Mais saudáveis, em qualquer idade, talvez!



Madalena Pires de Lima  
Escritora



| FALAR PORTUGUÊS

No Porto diz-se  
«cimbalino» ou não?

Na terra onde nasci e na Lisboa onde acabei por ir parar, sempre ouvi muitas pessoas usarem a palavra «cimbalo» como exemplo de vocabulário do Porto.

Sim: «cimbalo» no Porto, «bica» em Lisboa. Tal como «fino»/«imperial» e outras saborosas diferenças.

Ora, as palavras às vezes surpreendem-nos.

Ali por volta de 2009, a empresa onde trabalhava abriu um escritório no Porto e conheci a Ana Filipa, a cara do novo escritório.

Nas semanas que lá passei nessas alturas do arranque, aproveitei para lhe perguntar sobre o famoso «cimbalo». A resposta surpreendeu-me:

«Cimbalo? Nunca ouvi tal coisa!»

«A sério? Mas olha que até já ouvi dizer que a palavra vem da marca das máquinas, ou lá o que era...»

«Pois, não sei, mas nunca ouvi ninguém usar...»

Perguntei a outro colega do Porto e ele também me disse que nunca tinha ouvido tal coisa.

Fiquei a coçar a cabeça: pergunte-se a um lisboeta o que é um «cimbalo» e responderá, sem hesitação, que é a bica do Porto. Pergunte-se a um portuense e a resposta será uma grande interrogação.

A verdade é que, na empresa, andamos todos entre os 30 e os 40. Talvez seja uma questão de gerações...

Pois, hoje, a passear no Facebook, encontro alguém que afirma sem hesitar que esta palavra deve ter morrido por volta dos anos 70.

Será isso, então? Uma palavra que já foi do Porto, mas que hoje sobrevive apenas na imagem que os lisboetas têm desse mesmo Porto?



Marco Neves  
Universidade Nova de Lisboa

| MERCADO DE CRIPTOATIVOS

# Sistemas de pagamento com criptoativos



Hoje em dia quando pensamos em criptoativos as primeiras coisas que nos vêm à cabeça são investimentos e especulação. Mas devemos lembrar-nos qual o objetivo inicial da sua criação e pensar porque é que ainda não o atingimos em termos práticos.

O primeiro criptoativo, a Bitcoin, tinha como descrição “Um Sistema de Dinheiro Eletrónico Ponto-a-Ponto”, ou seja, tinha como principal objetivo permitir a transferência de valor entre entidades que não confiam uma na outra. Esta rede opera

sem intermediários centrais, pelo que não é possível a tentativa de censura ou alteração de transações, sem que todos os utilizadores da rede assistam a tal evento.

De facto, dada a natureza global da rede de Internet, onde os criptoativos

existem, podemos desde logo dizer que os mesmos cumprem esse grande objetivo de ser uma rede global de pagamentos, com a ressalva de que essa rede assenta no criptoativo subjacente.

Até hoje, sabemos que a rede de criptoativos mais utilizada é a da Bitcoin, daí o seu valor de mercado ser o mais elevado. No entanto, esse valor é altamente volátil, dado que nem sempre existe a mesma atividade e utilizadores na rede. A adoção da Bitcoin como sistema de pagamentos tem vindo a crescer, com várias iniciativas em todo o mundo e cada vez mais governos, empresas e indivíduos a promover a adesão ao mesmo.

Devemos salientar que os pagamentos

em criptoativos são extremamente rápidos e baratos quando comparados com qualquer outra solução tradicional de pagamentos transfronteiriços, especialmente entre continentes diferentes do mundo. Quem opera nestas redes acaba por ter de utilizar uma plataforma centralizada para a entrada ou saída de fundos entre os criptoativos e moeda fiduciária, como o Euro ou Dólar.

A Luso Digital Assets é uma dessas plataformas que o faz a partir de território nacional, mas virada para fora, acolhendo clientes das mais diversas regiões do globo. Para os clientes que procuram um sistema de pagamentos global, mas que ainda não se sentem à vontade a utilizar criptoativos, é

necessário que entidades como esta forneçam uma experiência de utilizador que rivalize e em alguns pontos melhore a dos sistemas de pagamentos tradicionais. Isto não será possível sem a entreajuda de entidades nas mais variadas jurisdições, que possuem conhecimento local das atividades de pagamentos dos seus constituintes.

Acredito que esse seja o próximo passo na escalada dos criptoativos para irem além dos sistemas de pagamentos tradicionais. Esta interligação trará um enorme salto na integração financeira dos povos mais desfavorecidos e que ainda subsistem das remessas de valor dos seus familiares e amigos que residem além-fronteiras.



**Ricardo Filipe**  
Vice-Presidente da Associação Portuguesa  
de Blockchain e Criptomoedas

| FISCAL

# Vale a pena trabalhar?

Durante o ano vários empresários partilharam as suas queixas de como está cada vez mais difícil encontrar pessoas que procuram um trabalho. Ainda se encontra com alguma facilidade pessoas que querem um emprego, mas poucas procuram trabalho.

A maioria destes empresários são da área da restauração e da construção civil, têm imensa dificuldade em encontrar pessoas que falem português e os que encontram, não pretendem ter um horário completo.

Os empresários também deveriam analisar se não deveriam aumentar os vencimentos oferecidos para tornar as ofertas mais atrativas.

Nas notícias, começa a ser recorrente ouvirmos que o sector agrícola e turístico carece de muita mão de obra, no entanto, não se vislumbra nenhuma estratégia nacional para ajudar a aliviar este problema.

Seria de esperar constatar um fluxo de novos trabalhadores e das suas famílias vindos não só de Timor, São Tomé e Príncipe e de outros países lusófonos, mas também de outras zonas do mundo onde existem muitos lusodescendentes como Goa, Myan-



mar ou de outras partes da Ásia. Não há dúvida que o trabalho produz riqueza e tudo deveria ser feito para se favorecer a produção de riqueza no nosso país, no entanto, por vezes, temos a impressão que exercer uma atividade profissional traz uma carga burocrática e administrativa tão complicada que mais vale não fazer nada...

Talvez por isso, durante o verão, vemos tantos anúncios de oferta de trabalhos sazonais por preencher já que existem nessa altura uma grande quantidade de jovens estudantes ociosos, pelo que seria natural que prenchessem essas vagas, como forma de aumentar as suas poupanças e ganharem experiência profissional.

Contudo não só nada é feito para incentivar esses jovens a que dediquem uma parte das férias a trabalhar, como

se verifica que o enquadramento fiscal e da Segurança Social não favorece quem pretende realizar esses trabalhos sazonais, já que as taxas da Segurança Social são altíssimas.

A própria legislação laboral tem dificuldade em distinguir biscoates, pequenos trabalhos e trabalhos sazonais, realizados por uma população ativa, mas cuja sua principal atividade não é trabalhar.

Nos últimos anos, o Governo tem tendo de aliviar a carga fiscal para quem começa a trabalhar, mas esta legislação está pensada, mais uma vez, para quem vai iniciar um trabalho a tempo completo, prejudicando quem poderia fazer uns pequenos trabalhos enquanto estudante.

Todos os dias o país desperdiça riqueza por não conseguir preencher todas as vagas de emprego e perdendo a receita de imposto, da segurança social e dos turistas que todos os dias nos visitam.

Todos nós deveríamos refletir em como podemos mudar esta realidade, deve-se valorizar quem trabalha, pois todos temos a ganhar com a mudança da situação atual.



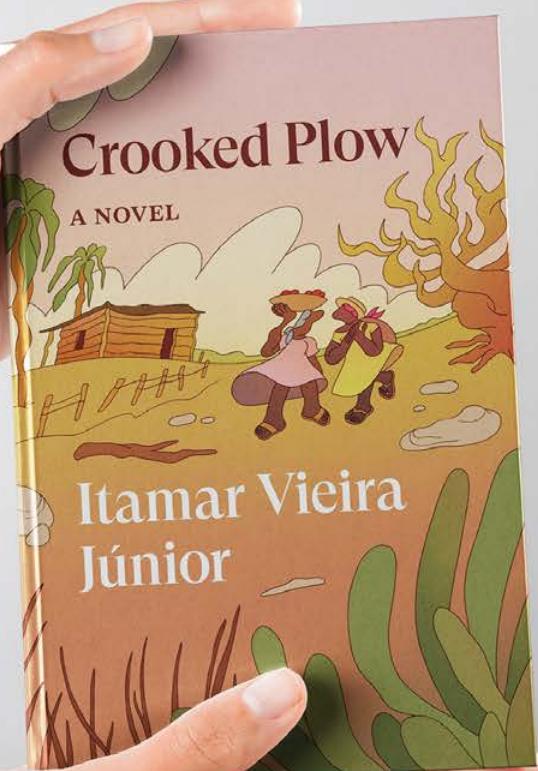
Philippe Fernandes  
CEO Cisterdata

in **PORTUGUESE**  
TRANSLATION

9th SESSION  
CROOKED PLOW  
by Itamar Vieira Junior  
Translated by Johnny Lorenz

Both author and translator will join us for our  
second meeting at PinT Book Club.  
Tuesday, 19 September 2023  
20:00 h (GMT)

AILD / REINO UNIDO



# Want to live in Portugal?



## Get the number one agency

We take care of everything from day one. All the pre departure arrangements, visas, documentations, bank accounts, transportation, health services or schools. All you need to live in Portugal



**Ei!**<sup>®</sup>  
Assessoria  
Migratória

[eimigrante.pt](http://eimigrante.pt)