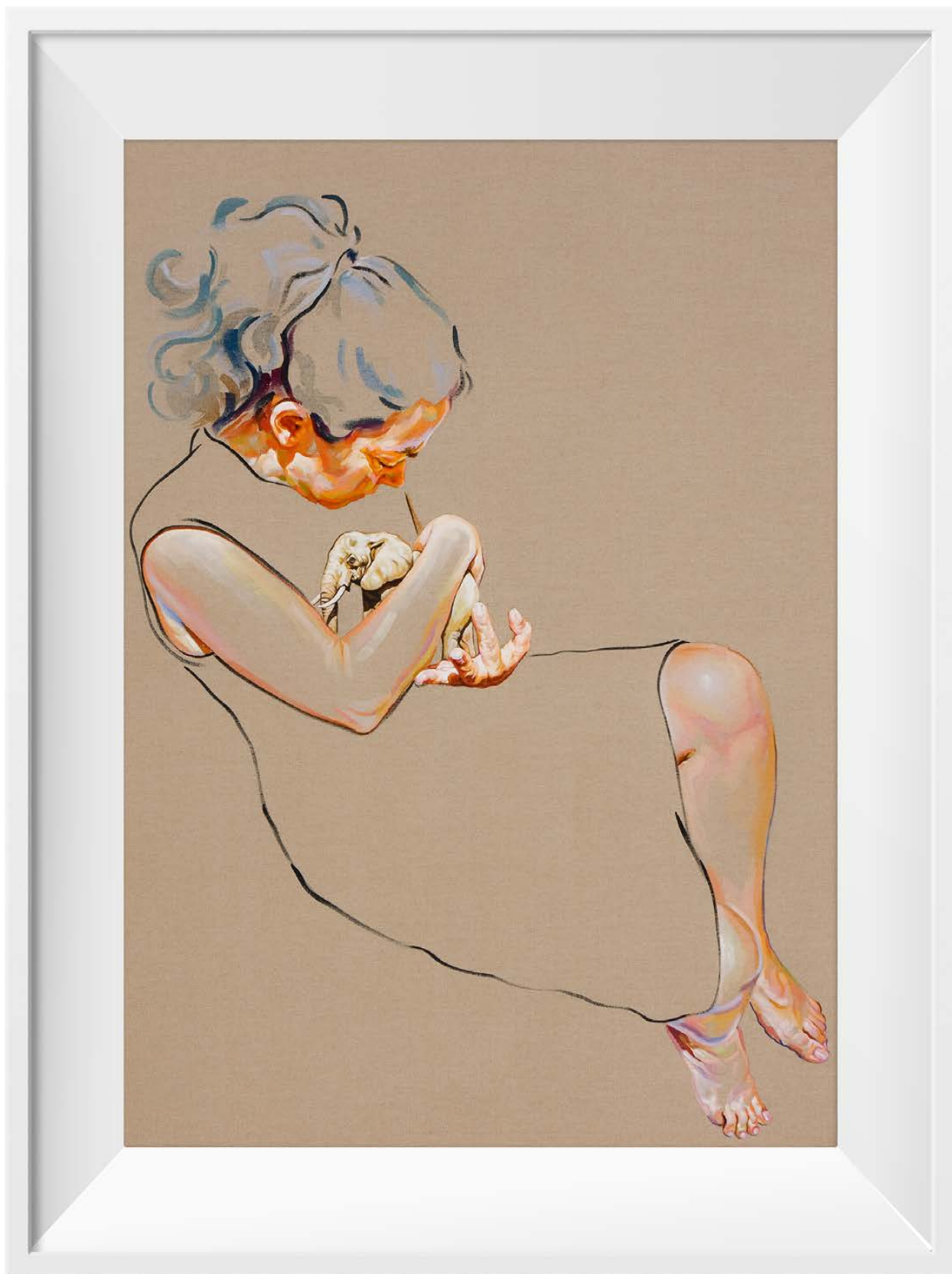


# DESCENDÊNCIAS

MAGAZINE





## Consultoria fiscal e de gestão

Business Adviser, Gabinete de Contabilidade  
Processamento de Salários, apoio fiscal e ao estatuto RNH  
Duas décadas a apoiar empresas



## p/ 06 e 07.

Apoio das Empresas aos OCS das Comunidades. Por José Governo, Diretor AILD  
Portugal tem medo da grandeza? Pelo Presidente da AILD

## p/ 12.

Grande Entrevista  
José Albano  
Diretor Executivo do Programa Regressar

## p/ 32.

Depoimento de Eunice Neto Foreid  
Por História Social de Angola

# N E S T A E D I Ç Ã O

## p/ 36.

**Artes e Artistas Lusos** Diogo Rola  
Por Terry Costa, Presidente do Conselho Cultural da AILD

## p/ 46.

**Ambiente** O fantástico mundo dos cogumelos  
Por Vítor Afonso, Mestre em TIC

## p/ 58.

**Saúde** Prescrição Cultural  
Por Eduarda Oliveira, Médica Pneumologista

# Obra de capa

**Artista Plástica:** Cristina Troufa

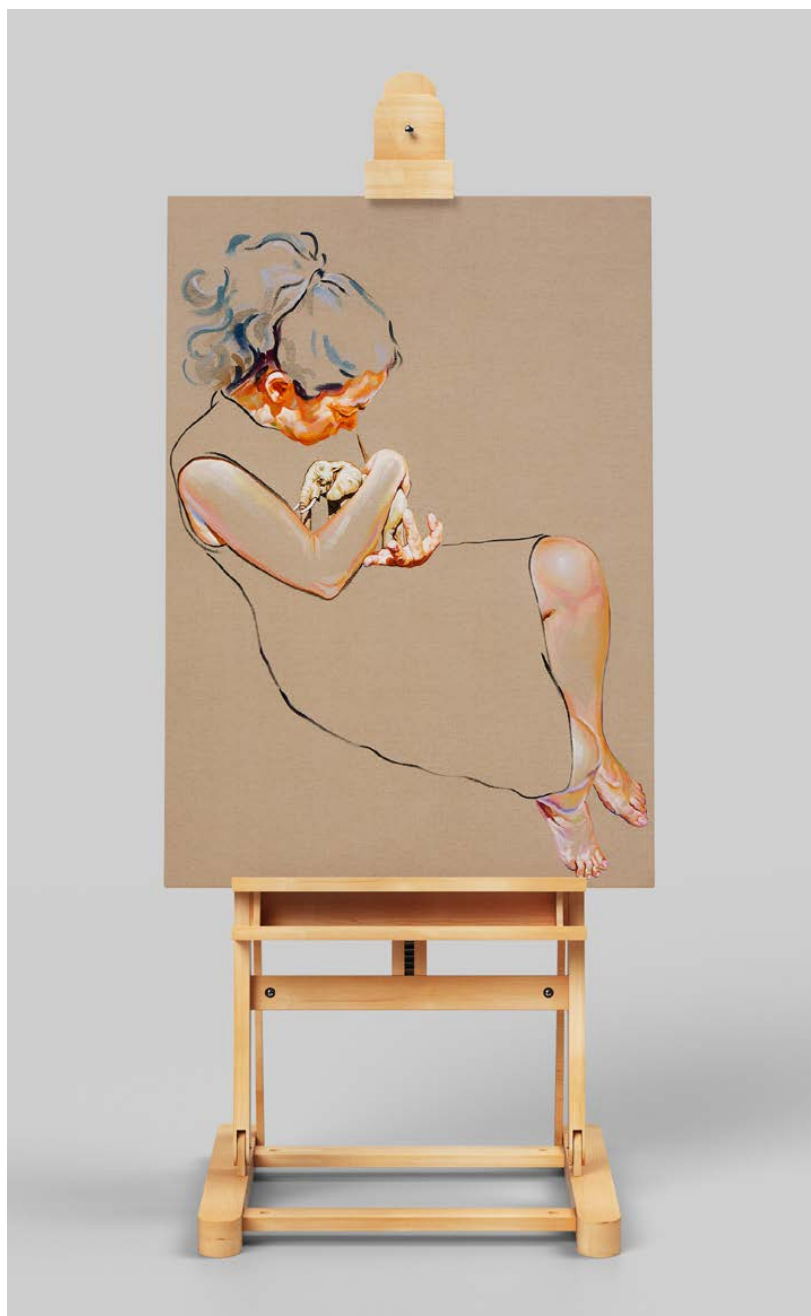
**Dimensões:** 100 x 80 cm

**Técnica:** Acrílico sobre tela

## Querido elefante na sala

Meu querido elefante na sala, como entraste? Por baixo da porta, bem sei, dentro de um sobrecrito lambido com carta de amor dobrada. Não te aflijas com o que de ti apregoam. Reconheço-te e acarinho-te, sei que existes para o bem do mundo, para lá do peso do incómodo. Desceste da árvore do pecado a flutuar numa folha de outono, atravessaste o lago da ironia a saltarinhar de nenúfar em nenúfar, mas nem assim te apontam, nem assim te vislumbram. Estou aqui para o abraço que nunca tiveste.

**Pedro Almeida Maia,**  
escritor



obrasdecapa.pt

## F T

**Diretora** Fátima Magalhães | **Diretora Adjunta** Gilda Pereira | **Editores** Carolina Cunha, Carolina Muralha, Cristina Passas, Diana Correia, Eduarda Oliveira, Flávio Alves Martins, João Vieira, José Governo, Mafalda Lourenço, Marco Neves, Maria do Carmo Mendes, Marinela Cerqueira, Marta Costa, Melissa da Silva, Paula Cristina Veiga, Philippe Fernandes, Sílvia Faria de Bastos, Vitor Afonso | **Revisão** Fátima Pinheiro | **Design Gráfico** Amostra de Letras | **Estatuto editorial** <https://descendencias.pt/estatuto-editorial/> | **Editor e Proprietário** Amostra de Letras Lda, NIF 515975591 | **Administração** Fátima Magalhães - 100% capital | **Periodicidade** Mensal | **Contactos** E: [info@descendencias.pt](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 j), artigo 75º nº2, m) do Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos artigos 10º e 10º Bis da Conv. de Berna, são expressamente proibidas a reprodução, a distribuição, a comunicação pública ou colocação à disposição, da totalidade ou parte dos conteúdos desta publicação, com fins comerciais diretos ou indiretos, em qualquer suporte e por qualquer meio técnico, sem a autorização da Amostra de Letras Lda | **Sede Editor/Redação** Rua dos Almocreves, 44 4455-029 Lavra - Matosinhos | **Registo ERC** 127522 | **Edição** 47, novembro 2024 - GRATUITA.

# Editorial

## Caros Leitores

*Que obras estas! Deslumbrem-se com as obras de Cristina Troufa e Pedro Almeida Maia.*

*O apoio das empresas é fundamental para os poucos Órgãos de Comunicação Social das Comunidades Portuguesas, e somos já tão poucos... mas afinal, Portugal tem medo da grandeza? Colocamos em destaque uma das maiores empresa Horeca em Portugal e José Albano, Diretor Executivo do Programa Regressar, revela em entrevista exclusiva, as estratégias e conquistas deste programa que tem facilitado o regresso de milhares de portugueses ao seu país. Com apoios reforçados e uma rede de parcerias que vão da habitação ao emprego, o Programa Regressar responde às necessidades dos nossos emigrantes e dos seus descendentes, construindo uma base sólida para quem deseja construir o seu futuro em Portugal. A não perder! Revivemos as memórias de um Conselheiro das Comunidades do Uruguai, e recebemos o depoimento de Eunice Neto Foreid, Advogada, campeã de basquetebol e cantora lírica. Diogo Rola é realizador e fotógrafo e orgulhosamente Açoriano,*

*cuja curta-metragem documental Cordas, já foi exibida em 66 países e arrecadou 40 prémios internacionais. Apresentamos o EuroAmericas Forum2024, e viajamos pelo mundo fantástico dos cogumelos. Deixamos o alerta aos mais novos (e mais velhos também) pelo uso excessivo dos telemóveis e António Manuel Monteiro deixa-nos um hino ao “Bacalhau”. Sabe o que é a prescrição Cultural? A médica Eduarda Oliveira, explica-lhe tudo. A Fundação AEP traz novas ações e novos formatos de missões empresariais. Leia para ficar por dentro! Deixo o lindíssimo poema de Raquel Serejo Martins “Poema verde” e desfrute do talento e olhar único da lente de Tatiana Saavedra. Conheça a Sofia e o Filipe, dois jovens que aproveitaram o Programa Regressar para voltar para Portugal, e fique a saber o que são erros falsos de português. E afinal este Orçamento de Estado para 2025, é a libertação do confisco fiscal imposto pela TROIKA? Para ficar a saber tudo, só precisa ler a edição deste mês da Descendências. Até dezembro. Boas leituras!*



**Gilda Pereira**  
Diretora Adjunta



A C O N T E C E U

# Apoio das Empresas aos OCS das Comunidades

O papel dos órgãos de comunicação social das Comunidades Portuguesas é fundamental para manter viva a cultura, a língua e os laços com a pátria. Estes veículos de comunicação desempenham um papel crucial na integração dos emigrantes e lusodescendentes, na promoção do diálogo intercultural e na divulgação das notícias e acontecimentos relevantes para as comunidades.

Mas porque afinal é importante o apoio das empresas?

As empresas podem desempenhar um papel crucial no fortalecimento destes órgãos de comunicação através de diversas formas de apoio:

- **Patrocínio:** O patrocínio de programas, eventos e iniciativas específicas permite que os órgãos de comunicação disponham dos recursos necessários para produzir conteúdos de qualidade e alcançar um público mais amplo;
- **Publicidade:** A inserção de publicidade em jornais, revistas, rádios e televisões das comunidades portuguesas é uma forma eficaz de as empresas se aproximarem do seu público-alvo e fortalecerem a sua marca;
- **Doações:** Doações em dinheiro ou em espécie podem ser utilizadas para adquirir equipamentos, software e outros recursos essenciais para o funcionamento dos órgãos de comunicação;
- **Parcerias:** A criação de parcerias entre empresas e órgãos de comunicação permite desenvolver projetos conjuntos, como a produção de conteúdos informativos e educativos sobre temas de interesse para a comunidade.

Ao apoiar os órgãos de comunicação social das comunidades portuguesas, as empresas podem obter diversos benefícios, tais como:

- **Melhoria da imagem:** Demonstrar um compromisso com a comunidade e com a promoção da cultura portuguesa, e consequentemente, contribuir para a construção de uma imagem positiva da empresa;
- **Fortalecimento da marca:** A associação da marca a iniciativas relevantes para a comunidade ajuda a aumentar a visibilidade e a notoriedade da empresa;
- **Criação de laços com o público-alvo:** O apoio aos órgãos de comunicação permite que as empresas se aproximem do seu público-alvo de forma mais direta e personalizada;
- **Responsabilidade social:** O apoio a causas sociais é cada vez

mais valorizado pelos consumidores, que tendem a optar por marcas que demonstram um compromisso com a comunidade. O apoio das empresas aos órgãos de comunicação social das comunidades portuguesas é um investimento com retornos significativos tanto para as empresas como para as comunidades. Ao fortalecerem estes veículos de comunicação, as empresas contribuem para a preservação da identidade cultural portuguesa, para a promoção do diálogo intercultural e para o desenvolvimento das comunidades. Esta relação das empresas com os órgãos de comunicação social das comunidades portuguesas não podem assim nunca ser visto como uma esmola, mas sim como uma relação de reciprocidade, uma relação de “winwin”, onde todos ganham e ninguém perde, onde a marca da empresa, a nossa língua, a nossa cultura, juntos, fortalecemos a identidade portuguesa no mundo. Deve obviamente existir o cuidado por parte das empresas em avaliar e analisar antes de avançar para estes apoios, nomeadamente, se estamos a falar de projetos de órgãos de comunicação social fugazes que aparecem e desaparecem, se estamos a falar de meras plataformas de notícias, ou se efetivamente estamos a falar de projetos sólidos, com provas dadas, com anos de existência e que já fizeram um longo caminho, já passaram por diversas etapas e realidades, já passaram por tempos bons, mas também, por muitas dificuldades, que passaram pela transição digital, como é o caso por exemplo do Lusojornal em França, que conheço bem, mas muitos outros exemplos existem, desde jornais, revistas, televisão e rádio, espalhados pelos 4 cantos do mundo onde temos comunidades portuguesas implantadas.

Existem ainda, outros projetos mais recentes, mas já com provas dadas e que vieram trazer um novo conceito, modernizado e muito focado na cultura, na língua, na arte, mas também, no mundo empresarial, no turismo e na promoção de Portugal no mundo, como é o caso de grande sucesso da “Descendências Magazine”.

Termino esta reflexão com esta mensagem diretamente dirigida às empresas: Seja um parceiro estratégico das comunidades portuguesas, invista no futuro da sua marca, fortaleça a ligação com as comunidades portuguesas através do apoio aos seus órgãos de comunicação social, construindo assim, pontes culturais e comerciais.

| AILD

# Portugal tem medo da grandeza?

Portugal tem uma história de navegações, descobertas e expansão, um legado de grandeza que marcou o mundo, no entanto, há uma percepção crescente de que o país, nos tempos modernos, teme a grandeza, especialmente no que toca ao crescimento das suas empresas e à criação de altos rendimentos para os seus cidadãos. Essa sensação é alimentada por uma série de barreiras estruturais, culturais e políticas que parecem limitar a ascensão de grandes negócios e a prosperidade individual em larga escala.

Parece existir entre nós anticorpos ao sucesso, dificultando o empreendedorismo de grande escala e existe inclusive uma certa antipatia ao sucesso empresarial e altos rendimentos.

Existe uma certa veneração da mentalidade do pequeno, - que também se reflete em políticas fiscais e laborais que desincentivam o crescimento, o mérito, e até os trabalhadores a fazer horas extraordinárias e a receber prémios de desempenho. Tributam-se os rendimentos de trabalho em mais 30%, do que por exemplo, em França.

Empreendedores enfrentam uma carga fiscal elevada, com impostos sobre lucros e altas contribuições para a Segurança Social, especialmente prejudiciais para pequenas e médias empresas. Esta combinação de carga fiscal e regulamentação pesadas, muitas vezes leva à fragmentação das empresas, impedindo-as de crescer para além de um certo ponto, favorecendo-se os empreendedores e investidores estrangeiros em detrimento dos Portugueses.

Quanto países europeus menores que o nosso, permitem a existência de empresas gigantes mundiais e se orgulham delas. Duvido que as nossas 10 maiores empresas conseguissem atingir o tamanho da maior empresa finlandesa, país com cinco milhões de habitantes.

Portugal continua a ser um dos países da União Europeia com elevados níveis de burocracia e de regulamentação sobre negócios, o que frequentemente dificulta a expansão de empresas. Criar uma grande empresa em Portugal, significa

enfrentar uma teia complexa de regulamentações, licenças e aprovações, que consomem tempo e recursos. Não é para admirar, que empresas inovadoras tendam a procurar outros mercados mais ágeis, o que resulta em uma fuga de cérebros e capital. As empresas portuguesas conseguem atingir maiores dimensões no exterior e que nunca seria permitido atingir por cá. A política fiscal em Portugal é outro fator que impede a criação de grandes fortunas e a ascensão de grandes empresas.

O país aplica uma taxa de IRC (Imposto sobre o Rendimento das Pessoas Coletivas) de 21%, uma das mais elevadas da União Europeia, e o nosso sistema de IRS, parece punir o sucesso financeiro. Isso contribui para a fuga de talentos e para a emigração de portugueses altamente qualificados, que procuram mercados onde possam ver o fruto do seu trabalho ser mais bem recompensado. É comum observar-se uma fuga de jovens e profissionais qualificados para países com sistemas fiscais mais equilibrados, onde o esforço e o mérito financeiro são melhor reconhecidos.

As grandes reformas fiscais, que poderiam criar um sistema mais justo e competitivo, também têm enfrentado resistência política. A política fiscal continua a ser usada como uma ferramenta para manutenção de equilíbrios, mas raramente como um motor de crescimento ambicioso. Portugal tem potencial para mudar este paradigma.

Há setores onde o país já se destacou internacionalmente, como o turismo, a energia renovável, e as *startups* tecnológicas (particularmente em Lisboa), e por isso, se houver uma vontade política e cultural de abraçar a grandeza, tornar-se um *hub* internacional de empresas de grande escala. Portugal não precisa ter medo da grandeza. O sucesso empresarial e os altos rendimentos podem ser catalisadores para uma sociedade mais próspera e equilibrada. O futuro de Portugal depende da capacidade de superar a mentalidade do pequeno e abraçar a ambição que sempre foi parte da sua história.



Philippe Fernandes  
Presidente da AILD



EMPRESA ASSOCIADA

# Sulpasteis

**Pode-nos contar um pouco sobre o seu percurso profissional antes de se tornar Diretor Geral da Sulpasteis?**

Iniciei a minha atividade profissional em 2001, na Sulpasteis. Depois, exerci funções públicas de Chefe de Gabinete e Governador Civil de Coimbra, Presidente da Câmara Municipal de Arganil e Secretário-Geral da Associação Informática da Região Centro (AIRC). Em 2020, regresssei à Sulpasteis, para integrar o seu Departamento da Qualidade, tendo em 2021 assumido a Direção Técnica, de Manutenção e Relações Externas da empresa. Há cerca de um ano, que exerço as funções de Diretor Geral da Sulpasteis.

**Fale-nos sobre a história da Sulpasteis e como a empresa tem evoluído ao longo dos anos?**

A Sulpasteis é uma empresa, que produz salgados ultra-congelados, que nasceu em Fernão Ferro, Seixal, em 1994.

Transferiu-se, em 1998, para Arganil, região de onde eram originários os seus sócios fundadores. De raiz familiar, a Sulpasteis ampliou as suas instalações em 2004 e, novamente, em 2023. Construiu uma segunda fábrica, em 2006, que se dedica à transformação e produção de elaborados de peixe. Em 2020, a maioria do seu capital foi adquirido pelo Grupo Congalsa, que está sediado na Galiza (Espanha). Iniciou-se, então, um período de profunda transformação da empresa, com um forte investimento na modernização e automatização da área produtiva e com a criação de uma nova estrutura diretiva, incluindo a introdução de novas áreas, como a Inovação e a Melhoria Contínua.

No início de 2024, o Grupo Congalsa tornou-se o único acionista da Sulpasteis.

**Quais são os principais mercados onde a Sulpasteis está presente? E como a empresa se diferencia da concorrência no setor?**





Ricardo Alves, CEO Sulpasteis

Estamos, sobretudo no canal HORECA (Hotéis, Restaurantes e Cafés), mas no âmbito da estratégia de diversificação de mercados, entrámos recentemente no canal do Retalho, no qual já estamos a fornecer alguns clientes de referência.

A Sulpasteis sempre se diferenciou dos seus concorrentes pela excelente qualidade dos seus produtos. Neste domínio, a aposta na automatização dos nossos processos produtivos, não nos afastou do objetivo de continuarmos a produzir os melhores salgados de Portugal, sem nunca perder as suas características artesanais, que os distinguiram e continuam a distinguir dos demais. A qualidade dos nossos produtos é a nossa principal prioridade e a satisfação do nosso Cliente o nosso maior objetivo!

**Que papel desempenha a inovação nos produtos da Sulpasteis? Há novos produtos ou melhorias que estejam a planear lançar em breve?**

A criação da área da Inovação na Sulpasteis, marcou a vontade de, por um lado, apostar na modernização da sua atividade produtiva, com o enorme cuidado de nunca comprometer as

características artesanais e a qualidade dos seus produtos, e, por outro, de desenvolver novos produtos, em linha com as tendências do mercado, como são os produtos vegetarianos e os produtos para o forno.

**A sustentabilidade tem sido uma preocupação crescente para muitas empresas. Que medidas a Sulpasteis tem implementado para garantir uma produção mais sustentável?**

A Sulpasteis tem investido, em primeiro lugar, nas pessoas, que são o seu maior ativo, com uma política de recursos humanos focada em premiar o mérito, visando a satisfação de todos os seus colaboradores.

Por outro lado, a estratégia de aumento da eficiência energética, com a introdução de novos equipamentos e novos processos, geradores de menor pegada ecológica e, simultaneamente, com menor consumo de energia, a diversificação das fontes de energia, com o recurso ao solar fotovoltaico, são ações concretas realizadas nos últimos anos, que visam a sustentabilidade económica, ambiental e social da Sulpasteis.



Quais são os maiores desafios que a Sulpasteis enfrenta atualmente no setor de pastelaria? E que oportunidades vê no futuro?

O mercado alimentar global está a sofrer profundas transformações, algumas que serão conjunturais, mas muitas, que são, inequivocamente, estruturais. As pessoas compram cada vez mais no supermercado e mudaram muito os seus hábitos alimentares, nos últimos anos.

Neste contexto, terão uma vantagem competitiva enorme as empresas que apostarem na Inovação, na diversificação de mercados e na produção de produtos de elevada qualidade, ao menor custo possível. É nesse caminho que estamos a trabalhar, enfrentando enormes desafios, mas procurando captar as melhores oportunidades.

Há planos de expansão internacional ou reforço de presença noutros países? Quais são as vossas metas para o mercado global?

Sim. Apostamos fortemente na exportação dos nossos produtos, especialmente daqueles que têm notoriedade internacional, mas também de outros produtos, sobre os quais se possam desenvolver receitas inovadoras, que vão ao encon-

tro das preferências alimentares dos países, para onde queremos exportar ou reforçar a nossa presença como empresa exportadora, que estão na Europa, América do Norte, América do Sul e Ásia. Pretendemos, nos próximos anos duplicar as nossas exportações no mercado global.

Como vê o futuro da Sulpasteis nos próximos 5 a 10 anos? Quais são as grandes ambições e objetivos da empresa?

A Sulpasteis pretende ser a maior empresa portuguesa do setor dos Salgados, tendo feito, nos últimos anos, um forte investimento nas pessoas, mas também na modernização e automatização dos seus processos produtivos, com o objetivo triplicar as vendas, até 2028.

Pretendemos também ter uma forte presença no mercado internacional, tornando-nos uma empresa de referência na exportação de salgados ultracongelados.

Como sente a portugalidade? É um tema presente na sua empresa?

A Portugalidade é uma expressão única e singular, que transporta o orgulho e a capacidade empreendedora dos portugueses, por todo o Mundo e que está sempre presente, em





qualquer lugar, em qualquer contexto, em que se encontre um excelente produto, um ótimo serviço ou uma magnífica obra, feita por portugueses. Na Sulpasteis temos também esse propósito: produzir os melhores salgados de Portugal e vê-los reconhecidos, pela sua qualidade, em todo o Mundo.

**A AILD está a criar uma rede internacional de pessoas que se vão poder interligar e colaborar entre si. Como vê este projeto e quais as vossas expectativas?**

Com muito interesse e entusiasmo! O desenvolvimento de redes colaborativas, nas quais se partilham experiências e oportunidades é, cada vez mais, um instrumento essencial para a valorização das Pessoas e das Organizações, num contexto global.

**Tendo em consideração que esta entrevista será lida por muitos empresários espalhados por todo o mundo, que palavras deixaria sobre a AILD relativamente a esta plataforma global?**

A AILD desempenha um papel central na afirmação e valorização da Portugalidade, alicerçada na nossa Diáspora, que tanto nos orgulha. Neste contexto, o envolvimento e a participação de todos, em particular dos empresários, nesta plataforma global, é extraordinariamente importante para o reforço da Portugalidade, mas também para a afirmação de Portugal no Mundo, nas vertentes económica, social e cultural.



**João Vieira**

Diretor Geral AILD - Negócios & Empresas

# GRANDE ENTREVISTA



# JOSÉ ALBANO MARQUES

DIRETOR EXECUTIVO DO  
PROGRAMA REGRESSAR

*José Albano Marques, Diretor Executivo do Programa Regressar, partilha numa conversa exclusiva com a Descendências o impacto e a evolução do programa que está a marcar o regresso dos portugueses ao país. Após dois anos à frente do projeto, José Albano Marques reflete sobre as conquistas alcançadas e os desafios contínuos, destacando a importância de parcerias estratégicas e o papel das novas dinâmicas globais na decisão de regressar a Portugal. Numa altura em que a sociedade começa a redefinir prioridades, o Diretor Executivo do Programa Regressar explica como o projeto se tem adaptado, reforçando o seu compromisso com os que desejam voltar a casa, oferecendo apoio direto e uma rede de suporte alargada.*



© Tiago Araújo

Com base na nossa última entrevista, gostaríamos de começar a nossa conversa por um balanço do Programa Regressar até ao momento. Passado mais um ano, como avalia o progresso? Quais são as maiores conquistas e onde ainda persistem os desafios?

Ao completar agora dois anos desde que assumi a missão de dirigir o Ponto de Contacto para o Regresso do Emigrante – Programa Regressar, sinto-me orgulhoso, assim como toda a equipa, dos excelentes resultados que estamos a conseguir alcançar. O apoio do Instituto de Emprego e Formação Profissional – IEFP, dos nossos parceiros públicos e privados, da rede diplomática e dos Adidos da Segurança Social, revelou-

se essencial para realizarmos a nossa missão com sucesso. Diariamente temos pela frente novos desafios, que nos impõem a adoção de estratégias diferenciadas para chegarmos mais próximos dos nossos portugueses emigrados. Os tempos são outros e as mudanças que estão a ocorrer no mundo obrigam-nos a estar mais atentos às novas dinâmicas e consequentemente às dificuldades que os nossos emigrantes começam a sentir nos países de acolhimento. Acredito que as pessoas passaram a sentir a essência da ajuda que as medidas do Programa Regressar lhes podem proporcionar. O contacto de proximidade de norte a sul e do litoral ao interior do país, bem como nos países da Europa e fora da Europa, permitiu criar um sentimento de confiança, de em-











patia, onde as pessoas se consciencializaram de que o Governo pretende mesmo ajudá-los a regressar a Portugal. O nosso lema tem sido, onde houver um Português, nós estaremos para apoiar na concretização do seu sonho: regressar ao seu país.

**Na entrevista anterior, falámos sobre o impacto da pandemia nas políticas de regresso. Agora que a situação pandémica está estabilizada, como está a dinâmica do regresso? Notou-se uma mudança significativa na procura pelo programa?**

A Pandemia teve um efeito negativo no mundo, mas também permitiu que a sociedade tomasse consciência das próprias fragilidades, redefinindo prioridades e trouxe inevitavelmente uma nova importância individual ao “Tempo”.

Vivemos diariamente uma vida de stress, de preocupações, de compromissos, de falta de tempo, quer para com a família e os amigos, quer ainda com a própria sociedade que nos rodeia. Tornamo-nos máquinas de rotinas, onde muito poucos arriscam a sair dessa rotina com receio da mudança.

A Pandemia demonstrou como somos apenas fundamentais para nós mesmos. Se sobreviver passou a ser a nossa prioridade, conviver com familiares e amigos passou a ter um novo sentido porque as pessoas se mentalizaram que existe mais vida para além do trabalho.

Esta nova consciência, permitiu aos nossos emigrantes repensarem a sua permanência nos países de acolhimento, optando por regressar às origens, para junto dos seus familiares, amigos e vizinhos. Hoje temos uma procura enorme pelo Programa regressar. Temos os que já estão decididos a voltar, os que estão a equacionar regressar ainda que sem prazo definido e os que precisam de acreditar que podem tomar a decisão de regressar, com o apoio do Programa, mas também pelo facto de encontrarem um país totalmente diferente daquele que deixaram quando partiram à descoberta de novos mundos.

**Uma das questões que levantámos anteriormente foi a adequação das medidas de apoio à reintegração. Como é que o Programa Regressar tem evoluído nesse aspeto? Houve melhorias no acolhimento e na integração das famílias que regressam ao país?**

Quem regressa encontra um conjunto de medidas que os ajudam na sua integração aos mais diversos níveis, quer se trate na área da Educação, Formação Profissional e Ensino Superior, neste último caso através do Contingente Especial de 7% de vagas para a 1º fase de acesso ao Ensino Superior e 3,5% na 2º fase, destinadas aos emigrantes, familiares e seus descendentes, bem como através do Reconhecimento das Habilitações Académicas e Qualificações Profissionais, na divulgação de ofertas de emprego, na Mobilidade Geográfica e Apoios ao Emprego (MAREP) e a nível de Fiscalidade, com o Benefício Fiscal para ex-residentes.

**Os emigrantes que desejam regressar muitas vezes encontram obstáculos relacionados com a habitação e o mercado de trabalho. O que tem sido feito em termos de novas políticas públicas para mitigar estes desafios?**

A crise habitacional é uma realidade mundial e torna-se sempre um grande constrangimento, nomeadamente nas zonas com maior densidade populacional. O facto de termos evoluído muito no trabalho remoto, ou teletrabalho, bem como os incentivos à mobilidade para os territórios do Interior, veio possibilitar encontrar potencialidades adormecidas que substituíram os juízos de valor que erradamente e durante décadas eram feitos, de que o Interior estava condenado.

Hoje temos também nos territórios do Interior tecido empresarial a necessitar de mão-de-obra qualificada, o que permite a quem regressa ter várias opções e contornar algumas dificuldades que possam surgir, tais como o problema de acesso à habitação em grandes centros populacionais.



© Tiago Araújo

Além dos apoios à mobilidade geográfica, aos incentivos para quem opte por residir em territórios do Interior, com as respetivas majorações contempladas no Programa Regressar, o Estado desenvolve toda uma série de medidas com o objetivo de minorar estes constrangimentos habitacionais, mas sabemos que é um problema que não se resolve de um dia para o outro.

**O tema da fiscalidade foi apontado como um obstáculo para o regresso. Houve avanços nesse sentido? Estão a ser implementadas medidas fiscais mais atrativas para os portugueses que querem voltar?**

Com o Programa Regressar, nunca sentimos que os benefícios fiscais fossem um obstáculo ao regresso, sendo vistos como um atrativo para a tomada de decisão de voltar ao País.

O Regime Fiscal aplicável aos ex-residentes, onde são excluídos da tributação 50% dos rendimentos em sede de IRS e cujo benefício tem a duração de 5 anos (1º e os 4 anos seguintes), constitui um fator determinante para quem pretende regressar, é simples de obter pois tal como estabelecido no artigo 12.º-A do CIRS, é de caráter automático, não dependendo de reconhecimento prévio.

A redução de tributação poderá ser efetuada mensalmente junto da entidade empregadora e no momento da apresentação da declaração modelo 3 devem sinalizar que pretendem beneficiar deste regime fiscal.

**A questão do reconhecimento de qualificações obtidas no estrangeiro continua a ser um desafio para muitos regressados. O que mudou em termos de legislação ou práticas administrativas desde a última entrevista?**



© Tiago Araújo

Mantém-se aquilo que já estava preconizado desde o início do Programa. Para além das diferentes plataformas, temos interlocutores nas respetivas direções gerais, nomeadamente, na DGE, DGES e DGERT, com os quais mantemos um contacto direto para prestarmos auxílio a todos aqueles que necessitem de ver reconhecido em Portugal as qualificações académicas ou profissionais obtidas no estrangeiro. Importa referir ainda que existe uma comparticipação financeira prevista na Medida de Apoio ao Regresso de Emigrantes a Portugal, que sofreu um acréscimo, estando prevista uma rubrica destinada ao custo de reconhecimento das qualificações do destinatário, até uma vez e meia o valor do Indexante dos Apoios Sociais (IAS).

O ano passado, mencionou-se a necessidade de uma maior articulação entre o Estado e as empresas para acolher os emigrantes. Como é que essa cooperação tem evoluído desde então? Há mais incentivos para as empresas integrarem os regressados?

Consideramos que os incentivos às empresas são fundamentais e, no âmbito dos apoios à contratação, são um forte incentivo e reforço ao aumento da empregabilidade. Como é do conhecimento geral, tem havido algumas alterações nas medidas ativas de emprego e algumas foram desenhadas tendo em linha de conta os ex-emigrantes como um grupo destinatário das respetivas medidas, com o objetivo





© Tiago Araújo

de incentivar o regresso e a fixação de jovens emigrantes em Portugal e reter o talento jovem qualificado.

Falou-se também sobre a articulação entre o Programa Regressar e as autarquias locais. Pode dar-nos uma atualização sobre como tem funcionado essa parceria e se tem havido melhorias no apoio ao nível local?

Sem dúvida que os autarcas, quer sejam os Presidentes dos Municípios, quer das Juntas de Freguesia, são parceiros fundamentais no apoio à integração e sensibilização para o regresso dos nossos emigrantes.

Temos realizado centenas de ações de sensibilização por todo o país, apoiando os autarcas na explicação das medidas do Programa Regressar e consequentemente no acompanhamento dos talentos que regressam para os seus territórios, divulgando a história de vida de muitos portugueses que regressaram e que possam servir de inspiração a muitos outros que possam vir a regressar.

Quando ouvimos dizer que temos concelhos e freguesias despovoadas, nada melhor do que os Municípios terem uma aposta real e assertiva junto da sua diáspora, no intuito de os sensibilizar para as potencialidades dos seus territórios, para granjear investimentos, alavancarem a economia e aumen-





© Tiago Araújo

tarem desse modo a coesão social e territorial. Apostámos numa boa articulação com a ANMP - Associação Nacional de Municípios Portugueses, bem como com as Comissões Intermunicipais do país, reconhecendo que existem dinâmicas muito diferentes, mas que procuramos promover e incentivar a importância de se desenvolverem estratégias junto da diáspora como forma de potenciar os seus territórios e adequar as estratégias de acordo com as reais necessidades sentidas nos concelhos das respetivas áreas de abrangência. Todo este trabalho desenvolvido junto dos autarcas permitiu um crescimento exponencial das candidaturas e consequentemente do número de portugueses regressados a Portugal, encontrando igualmente nos serviços que a maioria dos Municípios já possuem, os Gabinetes de Apoio

ao Emigrante (GAE) e os Gabinetes de Inserção Profissional (GIP's), excelentes pontos de acolhimento e orientação dos nossos emigrantes.

**Quais são os setores que mais procuram a reintegração no mercado de trabalho através do Programa Regressar? Há algum setor específico onde observou um crescimento na procura por mão de obra qualificada que está a ser colmatado pelos emigrantes que regressam ao nosso país?**

Sobre esta questão, devemos juntar em grandes grupos profissionais, mais do que identificar um setor específico, constatando que as 10 profissões com as quais os emigrantes mais se candidataram à Medida de Apoio ao Regresso dos Emi-



© Tiago Araújo

grantes a Portugal representam mais de 50% das candidaturas entradas do total das profissões identificadas.

Destaque para a categoria de Especialistas das Ciências Físicas, Matemáticas, Engenharias e Técnicas afins, mantendo a maior representatividade, tendo registado mais de 1000 até ao momento. Os Técnicos das Áreas Financeiras e de Negócio, com cerca de 890 candidaturas, importando também referir que os profissionais de saúde registam mais de 810 candidaturas entradas. Encontramos igualmente mais 780 trabalhadores qualificados na construção civil e similares, bem como, mais 550 candidaturas de Especialistas em Contabilidade, Finanças e Organização administrativa.

Estes números vêm reforçar a importância de que se re-

veste o regresso dos nossos emigrantes para colmatar as necessidades sentidas pelas nossas empresas, nos mais diversos setores.

**Os jovens altamente qualificados que emigraram continuam a ser uma prioridade para o Programa Regressar. Quais são as principais barreiras que ainda encontram ao regressar a Portugal e como o programa tem tentado superá-las?**

Neste momento, mais de 34% de regressos referem-se a licenciados, mestrados e inclusivamente doutorados, o que comprova a dinâmica de integração no mercado de trabalho. Nunca é demais reforçar que as pessoas só podem



© Tiago Araújo

beneficiar de medidas do Programa regressar e dos seus incentivos, quando iniciem atividade profissional em Portugal, quer por conta de outrem ou por conta própria, ou seja, os nossos números demonstram que existem cada vez menos barreiras ao regresso. Informar e sensibilizar são estratégias que contribuem para desconstruir fatalidades e constrangimentos, permitindo aos talentos qualificados terem um leque de opções, que lhes permitirá tomar uma decisão mais adequada e satisfatória, quer em termos profissionais como familiares e financeiros.

A sensibilização do tecido empresarial para a integração de talentos qualificados tem-se revelado ser de extrema im-

portância, devendo a estratégia de divulgação intensificar-se ainda mais nesta sensibilização junto de toda a rede de parceiros.

*A comunidade portuguesa é diversa, tanto em termos de localização quanto de perfis profissionais. Como é que o Programa Regressar ajusta as suas políticas para se adaptar a essa diversidade?*

Existe uma noção clara de que o nosso público-alvo está bem definido por natureza; emigrantes, seus familiares e descendentes, ou seja, a nossa missão é informar, sensibilizar e ga-





© Tiago Araújo

nhar a sua confiança para ouvirem o que o Governo tem para lhes oferecer ao nível das medidas do Programa Regressar.

Dentro do nosso público-alvo e sabendo que em todas as áreas profissionais existem carências ao nível do país, nós dizemos desde a primeira hora: “Está na Hora de Voltar a Casa. O País precisa de si e apoia o seu regresso!”.

Já realizámos sessões com jovens altamente qualificados, mas temos conseguido realizar sessões mistas onde, apesar da particularidade de cada caso, existe um denominador comum, ou seja, a vontade de regressar a Portugal se estiverem reunidas as condições essenciais para esse regresso, nomeadamente, a estabilidade profissional.

Temos dezenas e dezenas de jovens a partilharem os seus testemunhos públicos com vontade de incentivarem outros a darem o passo em frente e isso dá-nos alento, dá-nos força

para continuar a nossa missão com mais entusiasmo, pois sentimos que fizemos a diferença na história de vida de tantos portugueses, apenas suportado num diálogo franco e aberto, onde a empatia estabelecida permitiu, a quem se encontra em países de acolhimento, acreditar que Portugal está diferente. Nem tudo está bem, nem tudo é um mar de rosas, mas estar no nosso país também nos dá outra capacidade de desconstruir as dificuldades e torná-las oportunidades, especialmente para todos aqueles que tiveram de emigrar para territórios onde desconheciam a sua cultura, a sua língua, os seus costumes, para vingarem e terem o merecido sucesso.

Compreendendo o sentimento que vive um emigrante pois também eu sou lusodescendente, tenho para mim que são verdadeiros guerreiros e guerreiras, que foram à descoberta





© Tiago Araújo

do incerto, do desconhecido, para sobreviverem, para conquistar novas aptidões e novas qualificações.

**O regresso de portugueses com experiência em inovação e empreendedorismo pode ser um catalisador para o desenvolvimento económico. Há algum programa específico dentro do Regressar que incentive este empreendedorismo?**

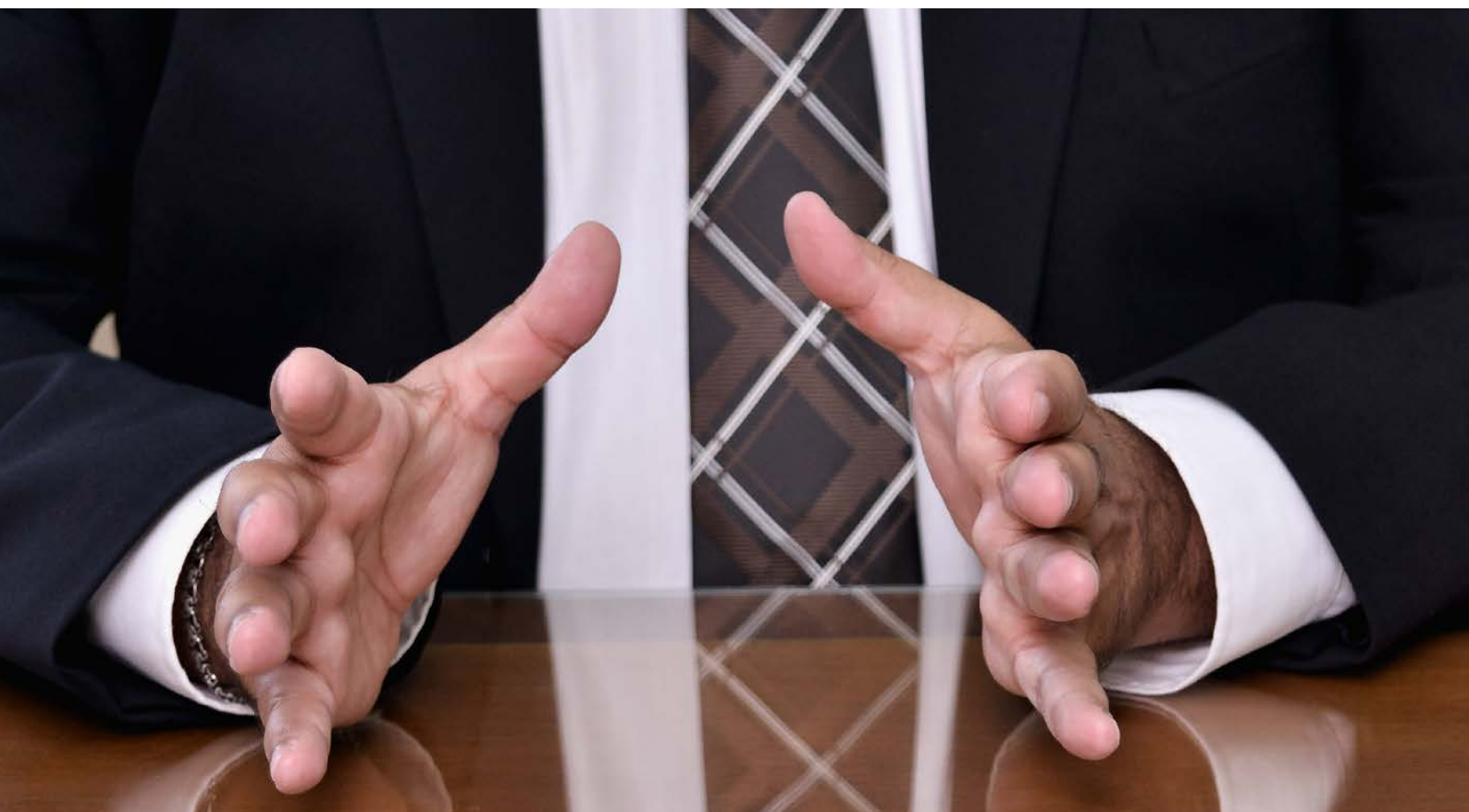
Respeitamos a mobilidade de talentos e nem podia ser de outra forma, mas claro que gostaríamos primeiro de não deixar partir, reunindo condições para os fixar e, por outro lado, gostamos de os receber com as novas experiências vividas, novas aptidões e qualificações.

Na ótica da inovação e empreendedorismo temos tido, no âmbito da criação do próprio emprego, mais de 2500 candi-

daturas, das quais 2000 já foram aprovadas, um pouco por todo o território nacional, o que reflete o crescente interesse dos nossos emigrantes para aproveitarem o novo dinamismo e trazer as suas experiências para enriquecerem o nosso tecido empresarial.

Com a primeira alteração legislativa ao Programa Regressar, introduzida em fevereiro de 2020, na qual passaram a estar previstas majorações aos candidatos que se instalem em localidades abrangidas pelo Plano Nacional de Coesão Territorial - PNCT, contabilizaram-se um total de 2.200 candidaturas beneficiadas por este regime.

Refira-se que, do total de candidaturas ao abrigo deste Plano, 646 são no âmbito da criação de empresas e do próprio emprego, correspondendo a mais de 29% do total das candidaturas majoradas.



© Tiago Araújo

**Acompanhar as comunidades portuguesas no estrangeiro também envolve lidar com diferentes gerações. Como é que o Programa Regressar está a lidar com as necessidades dos lusodescendentes que, embora não tenham nascido em Portugal, consideram o regresso uma possibilidade?**

Neste momento temos cerca de 90% das candidaturas submetidas por ex-emigrantes e os restantes 10% correspondem a familiares e seus descendentes. Isto permite-nos fazer uma análise às questões que demonstram que os mais jovens, representam mais de 74% dos regressos, numa faixa etária compreendida entre os 25 e 44 anos, correspondendo, assim, a uma grande taxa de regressos de uma emigração jovem, em idade ativa e qualificada. Alguns dos regressados, não nasceram em Portugal, no entanto estas segundas gerações têm uma vontade imensa e acreditam no nosso país, considerando a oportunidade de se fixarem e desenvolverem a sua atividade profissional por cá.

Estamos neste momento a falar em mais de 30 mil portugueses, abrangidos pelas mais de 13 mil e quinhentas candidaturas submetidas, já residentes em Portugal.

Em Maio de 2023, verificaram-se alterações profundas na Portaria do Programa Regressar, nomeadamente nas modalidades de contratos de trabalho, onde passámos a pre-

ver na modalidades de Contrato de trabalho por conta de outrem, o Contrato de trabalho por tempo indeterminado e o Contrato de trabalho com duração inicial igual ou superior a 12 meses, mantendo a modalidade da criação de empresas ou do próprio emprego em Portugal continental e a novidade de Contratos de Bolsa celebrados ao abrigo da Lei n.º40/2004, de 18 de agosto.

**As políticas de incentivo ao regresso são frequentemente comparadas a iniciativas de outros países. Como é que o Programa Regressar se posiciona em relação a programas semelhantes na Europa? Existe algum modelo ou parceria internacional que sirva de referência?**

Temos um modelo bastante prático e adaptado à nossa realidade. Desde a primeira hora que se optou por não fazermos comparações, porque efetivamente o nosso interesse não consiste em aliciar o regresso dos nossos emigrantes tendo por base as diferenças salariais, mas sim colocando medidas e incentivos que poderão representar o ponto de viragem na tomada de decisão de regressar.

O atual Governo tem feito um grande esforço para assegurar as diversas medidas disponibilizadas aos nossos emigrantes, com a contínua preocupação em aperfeiçoar e melhorar as

mesmas. Cada país tem uma realidade diferente e essa complexidade nem sempre permite haver modelos comparativos, a não ser a vontade de todos reterem os seus talentos, enquanto Portugal aposta também, simultaneamente, em criar oportunidades para que os nossos talentos regressem devidamente apoiados e acompanhados ao seu país.

**A missão da Associação Internacional dos Lusodescendentes inclui uma forte ligação às comunidades portuguesas no estrangeiro. Como vê o papel dessas comunidades na construção da imagem de Portugal internacionalmente? E como o Programa Regressar pode continuar a estreitar laços com essas comunidades?**

As comunidades portuguesas do mundo representam um ativo poderoso, dinâmico e, acima de tudo, funcionam como uma rede de apoio aos nossos portugueses.

Só experienciando as vivências das nossas comunidades poderemos entender a forte ligação que mantém a Portugal, às suas tradições e aos seus costumes.

Sentem Portugal de forma mais patriótica, possivelmente por estarem privados da convivência diária com familiares e amigos nos seus concelhos e freguesias, encontrando no espírito comunitário a força e a dinâmica necessária para manterem as memórias que outrora tiveram no seu país, passando esse sentimento aos seus descendentes, que embora não tendo nascido cá conhecem bem as terras lusas e ambicionam vir para Portugal. Temos apostado em ações de proximidade nas mais diferentes comunidades espalha-

das pela Europa e fora da Europa, entendendo que esse trabalho de proximidade tem inspirado confiança nos nossos emigrantes, motivo pelo qual, continuamos a valorizar esses contactos, apoiados por toda a rede diplomática.

No caso concreto da Associação Internacional de Lusodescendentes, destacamos o árduo trabalho que tem desenvolvido, com base em estratégias de proximidade e comunicacionais, fundamentais para apoiar os lusodescendentes nas mais diversas problemáticas.

**Que papel vê para as associações de emigrantes e outras organizações no apoio ao Programa Regressar? A colaboração com estas entidades tem-se intensificado?**

Há 2 anos lançámos a “Ação Sem Fronteiras”, como estratégia fundamental para nos aproximarmos das associações, entidades e todo o tipo de parceiros que nos pudessem apoiar na divulgação das medidas do Programa Regressar, bem como na própria organização de muitas sessões de esclarecimento. Hoje existe uma maior consciência por parte dos parceiros, nomeadamente no que diz respeito à importância que reveste a sua intervenção e envolvimento com o PCRE – Ponto de Contacto para o Regresso do Emigrantes, do Programa Regressar.

A própria intensificação de ações junto das comunidades, que conta com o apoio e organização de muitas associações portuguesas que desenvolvem a sua atividade localmente, são demonstrativas da disponibilidade cada vez maior dos nossos parceiros no apoio às diversas iniciativas.





Hoje são essas coletividades e entidades que nos desafiam a organizar sessões nos seus territórios, facto esse que efetivamente nos deixa bastante orgulhosos.

Olhando para as últimas décadas, o que mudou fundamentalmente na forma como Portugal se relaciona com a sua comunidade espalhada pelo mundo? Considera que a sociedade portuguesa está mais aberta ao regresso dos seus emigrantes?

Sim. Sentimos no terreno que a sociedade portuguesa está aberta e desejosa de ver o regresso dos seus e voltar a ter as aldeias e bairros povoados com as suas gentes, mantendo vivos os nossos hábitos, costumes e cultura.

É importante também ressaltar que os portugueses residentes em território nacional reconhecem o valor dos emigrantes. Quase que podemos afirmar que todas as famílias portuguesas têm casos de pessoas que decidiram procurar melhores condições de vida em outro país, escolhendo regressar a Portugal para viver as suas reformas nas terras que os viu nascer.

Contudo, também é verdade que, hoje, muitos jovens portugueses emigrados acabam por ter um maior crescimento profissional com as experiências vivenciadas no estrangeiro. No momento do seu regresso, quem ganhará com este cenário será Portugal porque terá profissionais mais bem qualificados que tiveram acesso ao mundo académico e ao mercado de trabalho no estrangeiro.

Há muitos pontos positivos, mas o melhor de tudo é que os portugueses sabem receber e sabem valorizar a história das suas gentes. Não podemos esquecer os lusodescendentes que também olham para Portugal como se da sua terra se tratasse.

E é a sua terra, de facto. E anseiam por experiências em território português. E que bom que é assim!

O Programa Regressar já abrange uma grande parte da comunidade portuguesa, mas há sempre espaço para expansão. Quais são as regiões do mundo onde o programa ainda pode crescer mais?

No TOP 10 dos países de emigração de onde são originadas mais candidaturas aparece no ranking em primeiro lugar a Suíça a liderar.

Do total de candidaturas submetidas, a maioria tem origem nos países do TOP 10, com destaque para a Suíça com mais do que 23% dos regressos, a França com 19% e o Reino Unido com 15%. Realçamos que o Brasil mantém a 5ª posição do ranking, sendo que é o 1º país fora da Europa com maior número de regressos. Alemanha, Luxemburgo, Venezuela, Espanha, Angola e Bélgica, fazem parte dos 10 países com mais regressos. No fundo, o tempo tem-nos provado que um pouco por toda a Europa o sentimento é o de regressar e, consequentemente, é uma zona onde podemos continuar a apostar nas ações de sensibilização para reforçarmos uma base de confiança e um apoio permanente, quer numa fase inicial para esclarecimento de dúvidas, quer posteriormente à decisão tomada em regressar, no seu acompanhamento.

Para os próximos anos, o que considera ser a maior prioridade do Programa Regressar? Há alguma meta específica que gostariam de alcançar até ao final 2026?

Consideramos sempre difícil estabelecer metas quando existem muitas variáveis que podem influenciar os resultados.







© Tiago Araújo

A economia mundial atravessa momentos complicados, vivenciados por um grande número de países, o que pode ajudar à tomada de decisão do regresso dos nossos emigrantes, assim como, a própria realidade do nosso país.

No momento de decidirem as pessoas colocam tudo na balança, analisam as consequências das suas decisões e, nesses momentos de avaliação se estiverem informados e sensibilizados para os apoios que poderão encontrar em Portugal, a decisão fica mais facilitada porque no regresso ganham todos os portugueses.

Encontrando-nos no último trimestre do ano, posso confiar que tendo por base todo o trabalho desenvolvido com o apoio dos diferentes parceiros, tínhamos os 30 mil regressos como uma meta ambiciosa, que como vos digo depende de muitos fatores, sendo que já atingimos essa meta a dois meses do final do ano, o que constitui um orgulho para toda a

equipa do PCRE - Programa Regressar e um reconhecimento de todo o trabalho desenvolvido pelas equipas do IIEFP, que analisam as centenas de candidaturas mensais.

**Para terminar, que mensagem gostaria de deixar à comunidade portuguesa no estrangeiro, particularmente àqueles que ponderam regressar a Portugal nos próximos anos?**

Os nossos emigrantes são ativos importantes no mundo, onde granjearam respeito, desenvolveram talentos e honram o nosso país. Neste momento Portugal precisa deles, com toda a sua resiliência e capacidades adquiridas, podendo ajudar em muito a economia do nosso país.

Confiem em nós e inspirem-se nas vossas raízes, juntos podemos continuar a construir um país melhor para todos. É Hora de Voltar a Casa e o País Apoia o Seu regresso!

**Programa Regressar**

CONSELHO DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS

# Portugal tão perto e tão longe



Conte Biancamano

Nós saímos de Portugal há muitos anos. Foi em março de 1969 quando o “Conte Biancamano” saiu de Vigo passou por Lisboa e chegou ao porto de Montevidéu 17 dias depois. Eu tinha 6 anos e não entendia nada da vida. O meu pai já estava no Uruguai fazia uns anos.

Eu conheci-o ao chegar a Montevidéu. Não foi fácil. Nada foi fácil. Aqui só se falava espanhol e não português. Assim mesmo fui-me adaptando e comecei a estudar.

A relação com a terra natal era só por carta. Em Portugal eu deixei avós, tios e primos. Muitos primos. Tínhamos família tanto no sul como no norte. Eu nasci em Lara, uma freguesia do concelho de Monção, distrito de Viana de Castelo. Aos 19 anos comecei a trabalhar. Aqui no Uruguai os meus

pais tiveram outros três filhos. Maria Amelia, Maria Emilia e José Gabriel e tantas bocas a comer não era fácil. Por isso era preciso trabalhar.

O meu pai era motorista numa empresa de transporte de passageiros e a minha mãe ajudava como podia. Com o passar do tempo, a vida no Uruguai tornou-se muito cara e para poder viajar para Portugal era preciso ter muito dinheiro, mas todos queríamos voltar à nossa terra natal.

No ano de 1980 os meus pais conseguiram voltar e ficaram lá durante três meses. Mas eu não conseguia. Foi passando o tempo, tornei-me jornalista, casei e tive duas filhas. a Maria Victoria que nasceu em 1984 e a Romina que chegou ao mundo em 1988.





Em 1991 comecei a ser “Anchorman” de um dos canais de televisão do Uruguai. Quis o destino que em 1994 o presidente uruguaio Luis Lacalle Herrera viajasse à Galiza e eu acompanhei-o nessa viagem, tendo aproveitado a oportunidade para visitar a minha terra. Fui em companhia da minha esposa e do meu irmão.

Foi muito comovedor. Muita saudade junta. Deixei lá muitas lágrimas, muitos abraços, muito carinho. Conheci a casa dos meus pais, a igreja onde eles se casaram. Vi a pia onde fui batizado, enfim, não queria voltar mais ao Uruguai.

Mas a vida deu-me outra oportunidade. Foi em 1998, quatro anos depois quando fui convidado para conhecer o Parlamento Europeu.

O corolário foi em 2007, quando recebi o prémio “Talento” (melhor pivot de informação na TV) da Comunicação Social.

Esse dia foi inesquecível. Fui com os meus pais e as minhas filhas. O evento comemorativo em Lisboa tinha três representantes de cada área. Na “Comunicação Social” tínhamos ainda uma jornalista portuguesa que morava no Brasil e outro português que morava nos EUA.

A festa foi transmitida pela RTP e foi um momento inesquecível quando pronunciaram o meu nome como membro premiado.

Sempre que ia à minha terra natal, ficava sempre a mágoa do regresso ao Uruguai e de não poder desfrutar de mais tempo com a minha família. Mas a vida – isso acontece enquanto trabalhamos, estudamos, e criamos os nossos filhos – estava em Montevideu.

Hoje as minhas filhas tem uma carreira profissional, tenho dois netos, e estou perto de me aposentar.

Aquele Portugal em 1960 ficava muito longe, muito, mas, no meu coração sempre esteve muito perto.

Agora, para minha surpresa a comunidade portuguesa do Uruguai que não é muito grande, fez-me seu “Conselheiro”. Confesso, não estava nada à espera deste convite.

Por isso nos primeiros dias de outubro viajei novamente para Portugal, mas com pena de não poder ficar os dias que eu gostaria, mas é sempre uma oportunidade de visitar a minha terra, o meu Portugal, a minha Lisboa.

E como fala a canção... cheira bem, cheira a Lisboa! Portugal muito longe mas muito perto sempre.



**Manuel Fernando Correia Vilar**  
Conselheiro das Comunidades Portuguesas





© História Social de Angola

HISTÓRIA SOCIAL DE ANGOLA

# Eunice Neto Foreid

*A particularidade deste depoimento é pertencer a história de vida da primeira cidadã angolana, negra registada na Ordem de Advogados Portuguesa e provavelmente na diáspora da actual União Europeia. Em 2003, a Ordem de Advogados de Portugal autorizou esta advogada, campeã de basquetebol do Império Português e cantora lírica a exercer a sua profissão.*

*Partilha memórias da ação estudantil de africanos em Lisboa e expressa a opinião sobre a repercussão do 25 de Abril em Portugal e na diáspora angolana em Portugal, entre os quais o processo de repatriamento de angolanos nos anos 70-80.*



Eunice Foreid descreve a incontornabilidade do suporte dos antigos estudantes residentes e a necessidade de se legitimar esta tentativa de historiografar o Lar 122. A HSA partilha a opinião deste lugar de memória de angolanos em Portugal, sendo também lugar de mais de setenta anos de memória dos missionários, cuja história social é particularmente notável para os PALOP, sobretudo devido à história do nacionalismo, das independências e das lideranças.

Parte destas fontes referenciadas pela depoente, se encontram armazenadas em bases de dados e expressam a versão institucional das congregações protestantes, dos missionários e seus descendentes. Porém, falta a vertente testemunhada por angolanos para ser possível completar estes factos.

Portugal, servia de entreposto para os missionários que visitavam ou trabalhavam na região de África, hoje denominada SADC, está estudante cresceu no seu seio, tendo a oportunidade de conviver com os estudantes africanos e portugueses da sua época, dando-lhe a autoridade de abordar temas relacionados recorrendo a sua memória.

Em 2003, a Ordem de Advogados de Portugal autorizou esta advogada, campeã de basquetebol do Império Português e cantora lírica a exercer a sua profissão.

Partilha memórias da ação estudantil de africanos em Lisboa e expressa a opinião sobre a repercussão do 25 de Abril em Portugal e na diáspora angolana em Portugal, entre os quais o processo de repatriamento de angolanos nos anos 70-80.

O depoimento foi conduzido por Judite Luvumba ocorreu a inversão de papéis, em dados momentos foi uma conversa a três, onde as entrevistadoras foram colocadas na posição do entrevistado, permitindo maior fluência no discurso e pro-

ximidade, provavelmente por serem angolanas a falar com angolanas.

## Contexto

Vou começar pelo fim, estes últimos anos foram difíceis em termos de perdas familiares, perdi dois irmãos, perdi uma cunhada nos EUA, a irmã do meu marido. Nestes últimos anos, tive a alegria de ver os filhos formados, de ter tris-netas nascidas nos EUA. Perdi dois irmãos, o Lolo Kiambata e o meu irmão Alberto António Neto “Betinho”, era o mais novo. Foi Piloto de Helicópteros da Força Aérea durante a guerra e esteve sempre ligado à aviação, fez em Portugal uma licenciatura em pilotagem de aeronáutica e desenvolveu um projecto bem estruturado do antigo aero-club de Luanda. A vida prega-nos partidas e tudo que a gente pensa fazer é sempre “Queira Deus se Deus quiser”, outros virão e pegaram nele, o mais difícil é começar.

## Qual o relacionamento com António Agostinho Neto?

A mãe do Agostinho Neto, a avó Maria, era prima do meu avô Luís António que tinha o apelido de Bonito porque era um marinheiro muito bonito e também usava o nome Kiambata. E o meu irmão Antonio Kiambata foi buscar o nome, o meu irmão para além de se chamar Luís António Neto, foi buscar Luis Antonio Neto Kiambata. O meu avô Agostinho Neto casa com a minha tia Irene que era esposa de João Luís Cardoso irmão da minha mãe. A familiaridade vem do meu avô, o meu tio João Luís Cardoso casa com uma prima directa a tia Irene Neto, irmã de Agostinho Neto, portanto tenho “os meus primos”.

A ligação com Agostinho Neto não é pelo nome Neto porque o meu pai era António Alberto Neto porque o avô era Alberto





© História Social de Angola

António e ele ficou Alberto António Neto ( por ser neto de Alberto António). E dá-se a coincidência de na família por parte da minha mãe haver o apelido Neto por parte de Agostinho Neto. Quer dizer é uma coincidência de nome, mas também é uma coincidência familiar, de sangue.

Cada um é dado o nome referente a alguém. Quem me deu o nome foi o missionário Dodge, amigo dos meus pais cuja esposa se chamava Eunice Dodge e o Bispo Emílio de Carvalho muito amigo do meu pai quando a filha nasceu também deu o nome a filha.

## Período Colonial

### Infância

Tive uma infância muito boa, sempre gostei muito de ler, gostei muito da vida familiar. Houve um episódio no tempo colonial, no Rangel, em que se dizia “ haver um homem que era o Zé Quilengues que cortava a cabeça das pessoas para com o cérebro olear as máquinas de açúcar”. E eu quando ia visitar os meus avós que moravam no Rangel, tínhamos de atravessar a mata de eucaliptos, ia com a minha mãe e dizia “oh mamãe vamos, vamos, vamos antes de encontrarmos o Zé Quilengues”.

### Isso era um mito ou a realidade?

Se houver mais pessoas que digam o que eu estou a dizer, na altura eu como criança, era uma realidade, daí que eu dizia “mamã, vamos, vamos, embora!, eu tinha seis anos. Portanto, possivelmente mais pessoas poderão confirmar.

Judite partilha que na sua terra chamavam a esses homens por Valopeu que significa os europeus que se encontravam nas matas que nos cortavam as cabeças para olear as

máquinas com os cérebros, recorda ter ouvido o facto por volta de 1957.

### A Discriminação no Liceu D. Guiomar de Lencastre (Luanda 1963-1969)

Vim para Portugal, tinha dezoito anos, mas já tinha estado várias vezes em Portugal. Primeiro aos onze anos, quando vim das tais licenças graciosas, com os meus pais passar aqui um ano. Depois, voltei para Angola e fiz a minha formação no Liceu Dona Guiomar de Lencastre, agora NZinga MBandi, nome de uma rainha angolana, na altura tinha o nome de uma rainha portuguesa. Fiz a minha formação neste liceu feminino.

Ainda ontem, estive a falar com o meu marido com uma grande especificidade, quer dizer ao **terminar o sétimo ano, ou mesmo até ao quarto ano, eu era a única negra nas turmas A e B porque o sistema colonial, e eu acho que era mesmo o sistema não era só burrice das meninas, era mesmo um sistema que ia eliminando a quem pudesse para que não fossem mais longe nos estudos.** O meu pai sempre me dizia a mim e aos meus irmãos, éramos oito irmãos, agora somos cinco, dizia, atenção a frase era essa: “estudem para terem voz na sociedade” e dizia mais: “se a um aluno branco for pedido cinco para passarem, vocês estudem sete porque sabem que esta diferença vai passar por parte” e Portugal no tempo colonial tinha uma política (referindo-se a política segregacionista da assimilação) que era precisamente essa que era “de cortar” por isso meu pai dizia-nos aquilo. A partir do 4º ano do liceu, eu sempre estive nas turmas A e B que eram as turmas dos melhores alunos, “ sempre a mesma preta, sempre a mesma menina negra”, enquanto as outras iam ficando pelo caminho e iam para as turmas F, G, H.



Eu sei que senti uma discriminação porque além de me interessar muito pelos estudos, não podiam cortar-me as pernas como se dizia. Devido também ao meio familiar que era de pessoas estudiosas: a minha mãe era enfermeira, o meu pai era chefe de serviço do pessoal da veterinária, **pertencíamos aquele tipo de família negra que vivia num bairro branco em que as coisas aconteciam por iniciativa própria.**

Fui jogadora de basquete e participei de vários torneios em Portugal, tenho fontes fotográficas daquele tempo, a Maria Emília Abrantes também foi jogadora, viajamos juntas para disputas em Portugal.

### **Missionários em África**

Para poderem ir para Angola os missionários americanos passavam por Portugal, muitos deles foram impedidos e entre eles foram os pais do meu marido que tinham como objectivo irem para Moçambique. Dentro de uma ignorância total do que se passava pelo mundo, Portugal tinha a política de pensar que os missionários iam ajudar e mobilizar quem seja autóctone dessas colónias, ajudando-as a terem um sentimento mais vivo relativamente à questão da libertação. **A percepção que tenho é de que naquela altura havia o conceito que tudo que era americano estava ligado à CIA, nos anos 60 havia dificuldade dos missionários chegarem a Angola?**

Eu creio que temos de fazer uma separação daquilo que aconteceu em África e daquilo que aconteceu na Europa e temos de perguntar o porquê que naquele tempo a América estava tão interessada em enviar missionários para África? Mas, não podiam ir para África porque o sistema empresarial e comercial era muito incipiente, mas porque os americanos escolheram África para evangelizar?

Os americanos e outros povos, mas sobretudo os americanos, sempre tiveram um certo interesse em evangelizar. Assim como, os portugueses no século XIV, XV e XVI iam pela Fé e pelo Império evangelizar, nós vamos ver o mesmo sistema ou o mesmo desejo, mas com algumas nuances diferentes. Vamos ver os americanos evangélicos, os chamados missionários irem para África para evangelizar, para dinamizar e para instruir. E eu creio que em uma certa base houve uma certa inveja dos portugueses no sentido porquê que nós que somos os donos da terra não podemos sermos nós a evangelizar, a fazer crescer essa gente e temos de aceitar gente que vem de fora, não só para ensinar mas para também evangelizar? Es-

queceram-se que numa óptica diferente Portugal também foi pela Fé e pelo Império, foi para outros países não para fazer o mesmo que os evangélicos americanos fizeram, mas para conquistar e subjugar a população. Portanto, eu creio que foi esta dicotomia de: “quem vai fazer o que e quem vai fazer o quê” que fez com que muitos missionários americanos e possivelmente de outros países tivessem tido o entrave por parte de Portugal para poderem ir para as colónias. **Portugal perguntava-se: será só evangelizar ou vão fazer aquilo que nós fizemos no séc XV e XVI pela Fé e pelo Império? Fomos escravizar as populações africanas.**

### **O sistema de evangelização do protestantismo é diferente do catolicismo português?**

Sabe porquê? Vamos pôr de um lado o protestantismo, os missionários e por outro lado vamos pôr os portugueses católicos com a sua doutrina, entre a doutrina católica e a doutrina evangélica há muitos pontos que não se coadunam. O protestantismo dizia a um autóctone “tu por causa de Deus és igual a mim”. Enquanto que o católico português quando ia para as colónias não dizia isto. Era do género: “tu tens que te submeter a mim porque eu vou te ensinar.”

Não havia uma paridade do género e temos um campo abertíssimo sobre o que é que é o protestantismo e o que é que é o catolicismo. O que é que uma filosofia, podemos dizer, tem a ver com a outra. Deus é só um, mas o modo como este Deus é apresentado aos povos foi apresentado pelos portugueses de uma maneira e pelos americanos de outra.

E quando Portugal sendo dono das colónias se confrontou com uma filosofia a dizer que “Deus é o nosso, não é o meu”, enquanto o catolicismo dizia - eu até acho mesmo que o catolicismo na altura em que as colónias foram catolicizadas a bíblia não é apresentada, enquanto que os americanos missionários apresentavam e davam a conhecer aos povos a bíblia e “na bíblia está lá escrito...”. Porque até muito recentemente os católicos não conheciam a bíblia. Até muito pouco tempo, os próprios Papas reconheceram que os católicos tinham de perceber, tinham de ter a bíblia, tinham de ler a bíblia, enquanto que os evangélicos sempre tiveram acesso a bíblia. É essa a grande separação, o grande hiato entre o catolicismos e o protestantismo, entre os portugueses e os missionários.



História Social de Angola

ARTES E ARTISTAS LUSOS

# Diogo Rola

[Facebook](#)

[Instagram](#)



*Diogo Rola é realizador e fotógrafo e orgulhosamente Açoriano.*

*A sua primeira obra de ficção é a curta-metragem Santa Rita Dream, um projeto que reflete a sua vontade de contar histórias relacionadas com os Açores. Diogo também é conhecido por ter realizado várias séries de televisão, como Mal-Amanhados – Os Novos Corsários das Ilhas, com Luís Filipe Borges, Quanto Mais Me Bates com António Raminhos, Caixa Negra, Work In Progress e Lugares da Escrita. Conta também com um vasto portefólio na área do digital, casamentos, publicidade corporativa e filmes turísticos. Um dos seus projetos com mais destaque foi a curta-metragem documental Cordas, exibida em 66 países e arrecadou 40 prémios internacionais.*

**Como e quando decidiu que o seu futuro passava pela sétima arte?**

A verdade é que a minha entrada no audiovisual foi uma “exclusão de partes”. Procurava o meu lugar no mundo e não sabia o que queria e no secundário entrei num curso de “Audiovisual e Multimédia”, numa altura em que era difícil explicar a amigos e familiares de que se tratava o curso. Terminado o secundário decidi fazer exames nacionais e não sabia se gostava de Audiovisual e Multimédia, mas não desgostava e de tudo o resto desgostava, pelo menos não sabia ou tinha informação para me sentir de outra forma, então candidatei-me ao curso de Audiovisual e Multimédia da Escola Superior de Comunicação Social e para minha surpresa, entrei. E foi apenas no início do segundo ano que tive a certeza de que era no audiovisual que me iria focar e com o desejo pelo cinema, esta quase utopia, algo difícil de alcançar e de fazer com qualidade e retorno no nosso país.

**O seu percurso académico foi desde logo muito criativo e fora da caixa. Primeiro fez o estágio e depois o curso?**

Bem, lembro-me perfeitamente de estar numa das primeiras aulas do curso e de um professor nos ter dito para olharmos à volta porque éramos todos concorrentes uns dos outros e apenas

meia dúzia iria sobreviver ao mercado depois de terminar o curso. Sabia que eram na altura várias turmas, cerca de 120 alunos (salvo erro) no primeiro ano e eu não seria o mais inteligente, por isso, na minha ótica só existia

uma forma alcançável de combater a probabilidades: trabalhar mais do que todos. No primeiro ano, ainda no primeiro semestre entrei na associação de estudantes (coisa, que na universidade funciona como uma pequena empresa) na área da comunicação e comecei a fotografar e filmar festas da nossa universidade e de outras, e semanas académicas, participei também no programa de televisão no E2 (programa de TV da ESCS), entre vários projetos, todos eles sem fins lucrativos, para ganhar experiência e aprender o máximo possível. Nos verões, de regresso aos Açores, fiz sempre estágios de verão. Comecei a fazer trabalho como freelancer no segundo ano. Recordo-me que ao terminar a licenciatura já tinha filmado e editado mais de 300 vídeos, que na altura me colocava a uma distância grande de quem apenas se tinha cingido ao trabalho escolar. Mesmo assim, ainda abaixo do nível do mercado.

**Que importância teve a World Academy no seu percurso profissional?**

A World Academy fez parte de todo este processo de crescimento. Ao acabar as últimas cadeiras



do curso entrei como estagiário no departamento de comunicação na World Academy, fui estagiário durante um ano letivo e no ano letivo seguinte fui aluno de Realização, local onde aprimorei as minhas competências enquanto realizador nas diversas áreas documental, ficção, TV, etc., conhecia boas pessoas e a escola faz com que os diversos cursos se cruzem para os alunos de realização utilizarem os guiões da turma de guionismo, trabalharem com os alunos de produção, com os de acting, com os de câmara,... um funcionamento perto do que acontece no mercado de trabalho. O estágio foi mais uma etapa de “mãos

na massa” a filmar e editar e aprender com todos os seniores da escola a quem desde já deixo um enorme agradecimento. Também foram eles que muitas vezes me recomendaram para trabalhos e fizeram diferença no meu percurso. Mas gosto de acreditar que isso também se deve ao meu esforço em fazer melhor e bem feito.

### Filmar, fotografar ou realizar?

É uma questão difícil de responder. Diria que fazem parte uns dos outros, ou seja são 3 competência que



tenho e que gosto de aplicar. Nem sempre tenho oportunidade de escolher, até porque muito do trabalho que faço é sozinho (para minha infelicidade porque gosto mais de trabalhar em equipa). A verdade é que, o que gosto mais de fazer depende do projeto em questão, há projetos em que quero mesmo fazer realização e filmar, noutros não me importo de filmar para alguém e a fotografia é algo que ainda hoje eu associo a descontração. Grande parte do trabalho que faço passa por filmar e quando tenho trabalho a fotografar para mim é sempre muito mais relaxante, mais leve, mais descontraído e também associo a férias, quando viajo levo sempre uma máquina e é algo que faço para relaxar e sempre para melhorar os meus enquadramentos. Posso dizer que na curta de ficção “Santa Rita Dream” custou-me não ter sido eu a filmar/ fazer a direção fotografia, mas tendo em conta que já estava a realizar e produzir, foi uma decisão bem tomada e fiquei satisfeito com o trabalho do Filipe Pantana.

### Qual foi até ao momento, o projeto que mais gostou de realizar?

O que sempre quis fazer passa por ficção, embora a decisão de voltar aos Açores não abone a favor de tal coisa e me leve mais para o trabalho mais comercial. De qualquer forma os trabalhos de ficção que fiz: “Santa Rita Dream” também por ser algo que levou 3 anos a ser possível de acontecer e que fizemos com tão pouco. Acredito que havendo uma próxima oportunidade terei competências para fazer mais e melhor. Também gostei de outras experiências da ficção como um episódio piloto de uma série com o António Raminhos de nome “Parte de Mim”, pode ver-se no Youtube ou a primeira curta realizada pelo Luís Filipe Borges “First Date” a qual tive o gosto de fazer direção de fotografia/filmar e também serei o editor. Fora isso os projetos de qual gosto mais são por norma os trabalhos documentais como a curta-metragem “Cordas” ou os projetos documentais de TV que tenho feito com o Luis Filipe Borges como “Mal Amanhados – Os novos Corsários das Ilhas”, projeto que me levou a conhecer todas as ilhas dos Açores e muitas pessoas boas e outros projetos que fiz com este amigo e a equipa habitual nos últimos anos, como “Work In Progress”; “Caixa Negra” ou “Lugares da Escrita” com a Marta Silva ou a série “Quanto Mais Me Bates” com o António Raminhos para a Sport TV. Também tenho um enorme gosto pelos Açores, por isso os projetos de turismo também têm um significado especial para mim e normalmente dão-me algum gosto em realizar. Posso destacar os filmes que estou este ano a realizar para a Associação de Turismo Sustentável do Faial, sobre a Ilha do Faial nas quatro estações ou na minha ilha (Terceira) o filme “Start Living. Explore Terceira.”

### Quem são as suas principais referências e que de alguma forma influenciaram a sua assinatura?

É difícil dizer, posso dizer que gosto muito dos filmes de grandes realizadores comerciais como Tarantino, Nolan, Scorsese, entre outros gigan-







tes como a maioria de nós. Mas não sinto que quando faço algo que venha de algum deles. Acho que vem de várias coisas, de tudo o que já vi, mas principalmente de todos estes anos a filmar e constantemente a descobrir e redescobrir de que forma uma imagem me parece mais agradável na tela. Tento mudar um pouco a linguagem de projeto para projeto, mas a verdade é que tenho recursos limitados portanto posso apenas ir até certo ponto.

Como é o seu processo de trabalho enquanto Realizador? Tomemos como exemplo um magnífico filme promocional que realizou e produziu em 2021 para a Câmara de Comércio de Angra Heroísmo.

Esse filme, que na verdade foram vários, mas o de maior destaque é a versão maior (2 minutos e 31) marcam uma fase da minha vida. Uma altura em que tinha acabado de voltar aos Açores (para viver cá) depois de sete anos em Lisboa e quase um ano na Dinamarca. Ou seja, uma altura em que ainda não sabiam que eu cá estava, em que viam trabalho meu e achavam “que

era alguém de fora” e na verdade foi um bom pontapé de saída. Foi abordado por um fotógrafo, Timothy Lima que se queria candidatar ao projeto para fazer a parte de fotografia e algumas imagens de drone e sugeriu que nos juntássemos. A minha posição foi a de marcar a diferença, não queria simplesmente mandar um orçamento mas fazer uma proposta mais composta e justificada. Por isso, tudo foi pensado. As cores das roupas dos intervenientes e dos locais, para que depois se pudesse separar por vários temas relacionados com determinadas cores, a vontade de fazer um vídeo com uma família em vez do típico que por norma era um casal, o encaixar todas as atividades e oferta da ilha e de que forma é que conseguiria escrever uma voz off interessante que nos contasse uma pequena história da experiência daqueles turistas na ilha. A tudo isso juntou-se a banda sonora original feita pelo Flávio Cristóvam. E foram muitos os dias em que fomos filmar ao nascer do sol e por do sol em busca da melhor luz para tentar vender o melhor dos Açores. Filmar natureza nos Açores é difícil, o clima não é previsível, ainda por cima outono/inverno





que foi maioritariamente a altura na qual filmámos. E por fim muitos dias a fazer a montagem. Resumindo, é preciso muita organização, reuniões para perceber o que o cliente quer, mostrar referências visuais de tudo e explicar bem o que pretendemos fazer, planear a rodagem com todos os intervenientes. Durante a rodagem lutar contra os contra-tempos que acontecem sempre. Lidar com o feedback do cliente (que neste caso foi sempre fantástico) para acima de tudo os deixar satisfeitos e entregar o filme idealmente dentro das datas previstas. Claro que estou a colocar isto de uma forma muito simples e a saltar várias etapas, a simplicidade ou complexidade do projeto aumentam conforme a dimensão da equipa e também dimensão do projeto (que por normal está associado também à dimensão do orçamento, projetos com maior duração, maior equipa, mais gente a trabalhar, mais dinheiro a ser gasto por dia, mais pressão, logo mais preparação).

### A indústria do cinema em Portugal (ainda) é só para alguns?

Logo após terminar a faculdade, lembro-me de estar a filmar um evento e ter conhecido alguém da área a quem disse que o que gostava mesmo de fazer era cinema, ao que ela me respondeu: “Cinema? É fazer.” Não posso

dizer que concordo com o que ela disse, mas a verdade é que conseguimos fazer alguma coisa com pouco (pouco para cinema, não pouco para as outras artes que normalmente precisam de menos pessoas e menos dinheiro para fazer algo). É possível fazer uma curta-metragem com poucos milhares de euros ou se calhar com centenas, depende do projeto. Isto porque é possível encontrar gente interessada e que não se importa de trabalhar 2 ou 3 dias por um valor baixo (ou muitas vezes, nulo) por acreditar no projeto ou porque lhes apetece, mas isso são 2 ou 3 dias. Ninguém vai convencer ninguém a trabalhar 1 mês ou 2 ou 3 de graça, por isso para pagar a uma equipa e material e alimentação e tudo o que implica uma rodagem de um filme é preciso muito dinheiro. Acho que esse é o primeiro passo para o cinema em Portugal ser “só para alguns”. O segundo motivo é por sermos um país pequeno e onde não existe uma indústria. Um filme não se paga em Portugal. Os portugueses não vão ao cinema o suficiente para um filme se pagar... Ou quando se paga são precisos 20 anos. Todos os casos de filmes que alegadamente tiveram grande lucro em Portugal, se formos ver e retirarmos os apoios do estado e fosse tudo investimento privado... teriam dado um grande prejuízo (principalmente se contarmos só com as salas de cinema). Logo, é normal que não exista muito investimento para além



dos apoios habituais, que não dão para muitos, são complicados de concorrer e mais complicados ainda de ganhar para quem não está associado a uma produtora com um portefólio grande e já conhece as pessoas do meio. Dito isto, é possível. Há 30 anos era impossível, hoje posso arranjar amigos e fazer algo com a minha máquina e pouco mais. A qualidade não será a mesma mas é possível.

**É um dos artistas colaboradores da MiratecArts. Como é que esta entidade tem contribuído para a evolução da sua vida no setor artístico?**

A MiratecArts faz uma enorme diferença na cultura nos Açores. Não há ninguém que faça tanto com tão pouco quanto a MiratecArts faz, a maior dinamizadora cultural nos Açores. E eu, tive a sorte de fazer o documentário do Cordas, também já passei 30 dias na ilha do Pico a fazer vídeos para o festival Fringe entre outros projetos, e em Dezembro terei o gosto de estar novamente no Pico para o AnimaPIX. Para além do que me deram diretamente deram muito mais indiretamente, de todas as pessoas que conheci em eventos que presenciei, como o Encontro Au-

diovisual, contactos, ou quando é necessário alguma coisa. Não há palavras para descrever e não há mais entidade nenhuma que se compare nos Açores.

**Projetos para 2025?**

Apesar de me sentir bastante desmotivado com a área de momento, pela situação cultural, falta de apoios, poucas oportunidades,... A verdade é que há previsão de alguns projetos para o próximo ano, mas como habitual não posso confirmar nada porque só tenho a certeza, quando estiver lá. Prevê-se o regresso de uma série que fizemos para uma segunda temporada entre outros 2 projetos de dimensão semelhante que estamos a tentar levar avante. Na parte da Ficção não tenho nada previsto. Estou a aguardar para ver qual o feedback da curta “Santa Rita Dream” e não sei quando tirei forças para fazer outro projeto semelhante, não há nada mais exaustivo do que ser a pessoa responsável por fazer um projeto de ficção acontecer, mas também não há nada mais gratificante do que ver que se conseguiu. Este foi o primeiro projeto que assumi, terminei e mostrei ao mundo e se houver próximos, o meu desejo é que sejam cada vez melhores.





Uma mensagem para todos os artistas do mundo.

A Arte é bonita se for partilhada e se tiver significado e há muitos artistas que fazem as coisas só para si. Não podemos deixar que todas as opiniões nos influenciem, mas a arte é para ser partilhada e é para inspirar, encontrem um equilíbrio entre o vosso gosto/ego e o que os outros gostam. Eu pelo menos, se um dia fizer uma longa espera ver uma sala de cinema

cheia. Em Portugal há demasiados artistas que preferem uma fila de amigos e colegas do que uma sala cheia.

É altura de mudar isso.

Outra coisa importante é que nem todos somos artistas o tempo inteiro, não produzimos o tempo inteiro e temos que pagar contas e num país precário como o nosso, não há vergonha nenhuma em pagar as contas de outra forma e deixar a arte para nos encher a alma nos tempos livres. Ninguém é menos artista por isso.



Terry Costa

Presidente do Conselho Cultural da AILD



CONSELHO DA DIÁSPORA PORTUGUESA

# Construir o futuro através do Atlântico

Um Fórum para Europa e Américas



O EuroAmericas Forum2024, iniciativa promovida pelo Conselho da Diáspora Portuguesa, organização não-governamental para o desenvolvimento, realiza-se nos dias 17 e 18 de dezembro, na Universidade Nova SBE, em Cascais, Cascais.

A primeira edição deste fórum, dedicada ao tema “Construir o futuro através do Atlântico: Um Fórum para a Europa e as Américas”, faz a ligação entre ambos os continentes e reunirá líderes de alto-nível de diversas organizações europeias e americanas, públicas e privadas, para um de-

bate objetivo, atual e inclusivo, apoiado em ideias, propostas, realidades e projetos com interesse para as duas partes.

O EuroAmericas Forum tem como objetivo contribuir para a discussão de temas relevantes nas principais áreas políticas e públicas, enquanto estabelece linhas de trabalho para a sociedade civil, empresas e decisores políticos, promovendo o desenvolvimento de iniciativas concretas que acrescentem valor através do Atlântico. Em análise estarão sete grandes temas, nomeadamente:

**Geopolítica** – Alianças estratégicas num mundo em mudança: Comércio, Tecnologia e Diplomacia através do Atlântico;

**Saúde** – Inteligência artificial para o futuro do setor da saúde através do Atlântico;

**Cidades Irmãs** – Diplomacia e Desenvolvimento;

**Cultura & Desporto** – Unir nações, inspirar pessoas;

**Investimento & Internacionalização** – Tendências futuras das relações económicas entre a Europa e as Américas;

**Energia Transatlântica** – Colaborar para um futuro sustentável, seguro e acessível;

**Futuro do Agronegócio & Pescas** – Parcerias e inovações euro-americanas.

A relação transatlântica entre a Europa e as Américas é um eixo crítico no panorama global que influencia a dinâmica

política, económica e cultural em todo o mundo, razão pela qual o EuroAmericas Forum pretende promover o reforço das relações existentes e potenciais, com vista a uma maior colaboração para enfrentar desafios comuns e criar novas oportunidades de crescimento mútuo.

O EuroAmericas Forum é uma iniciativa do Conselho da Diáspora Portuguesa que tem o objetivo de promover parcerias sólidas e dinâmicas através do Atlântico, reforçando a cooperação entre a Europa e as Américas em vários domínios. O encontro nasce no seguimento do EurAfrican Forum, uma plataforma de contacto internacional e *soft-power* que, nos últimos sete anos, tem estimulado a colaboração, pública e privada, entre a Europa e África no domínio das infraestruturas, digitalização, saúde, educação, entre outras.

À semelhança do que tem acontecido com o EurAfrican Forum, o EuroAmericas Forum reunirá vários membros dos governos português, europeu e americanos, empresários, membros das comunidades académica, científica e do mundo da cultura, assim como representantes das mais diversas organizações globais de alto-nível, como a ONU e a OCDE entre outras, e contará com a participação de Marcelo Rebelo de Sousa, Presidente da República e Presidente Honorário do Conselho da Diáspora Portuguesa.



Conselho da  
Diáspora Portuguesa

AMBIENTE

# O fantástico mundo dos cogumelos

São mais de cinco milhões de espécies e estão repletos de mistério e envoltos em inúmeras curiosidades – é assim o fantástico mundo dos cogumelos – e, como estamos em pleno Outono, vale a pena falar deles.

De crescimento rápido e detentores de interessantes características biodegradáveis e compostáveis, estes elementos da natureza pertencentes ao reino dos fungos, possuem propriedades curativas para o corpo e para a mente, nomeadamente, na redução da inflamação e em tratamentos para

a ansiedade e depressão, além de serem muito nutritivos. Mas nem tudo são rosas e aí entra o reverso da moeda, pois, sabe-se o seu potencial psicadélico e, no limite, poderão ser a causa da nossa morte. Daí a necessidade de um profundo conhecimento entre as espécies comestíveis e as venenosas e até mortais.

No subsolo desenvolve-se uma vasta rede de filamentos de fungos que estabelecem a ligação entre as raízes das árvores, dos arbustos e de outras plantas, numa simbiose perfeita de benefícios mútuos. Essa complexa rede chama-se micélio, do qual resulta o crescimento dos cogumelos.

Por via do desenvolvimento tecnológico transversal a todas as áreas da sociedade, novos compostos de cogumelos

têm sido incorporados na produção de cosméticos, no fabrico de novas embalagens mais amigas do ambiente, assim como na criação de bebidas espirituosas não alcoólicas, com óptimos resultados, num mercado que vale vários milhões de dólares.

De entre uma panóplia de inovações interessantes desenvolvidas por várias empresas, importa destacar algumas delas. É o caso da Ecovative que cultiva micélio para ser utilizado em alimentos, produção de fibras têxteis semelhantes a couro, materiais de embalagens biodegradáveis, pranchas de surf, materiais estruturais e de isolamento. Também a MycoWorks, associada a marcas de luxo, transforma o micélio num produto semelhante ao couro.







Por sua vez, a Loop, vende caixões construídos com um composto de cogumelos e fibras de cânhamo que apresenta como grande vantagem o facto de decompôr os corpos em poucas semanas, sendo que os cogumelos se alimentam dos restos mortais. Por outro lado, a Pact Outdoors produz kits de casa de banho compostos por comprimidos de micélio que facilitam a decomposição dos dejectos e matam as bactérias que degradam os ecossistemas.

Ou seja, os fungos começam a assumir uma nova função na sua já extensa cadeia de valor – a contribuição para a resolução de alguns problemas ambientais que afectam a socie-

dade actual, particularmente, na biorremediação de metais pesados em áreas contaminadas, na fertilização orgânica dos solos, na transformação de resíduos de alimentos em novos produtos comestíveis e na absorção da poluição plástica, entre outros.

Todavia, o incremento do cultivo, fabrico, transporte e consequente consumo de fungos em todas estas novas formas aporta novos riscos. A título de exemplo importa referir o aumento alarmante de espécies de cogumelos invasoras encontradas na natureza, possivelmente provenientes de produções comerciais. O risco, tal como noutros casos de invasão



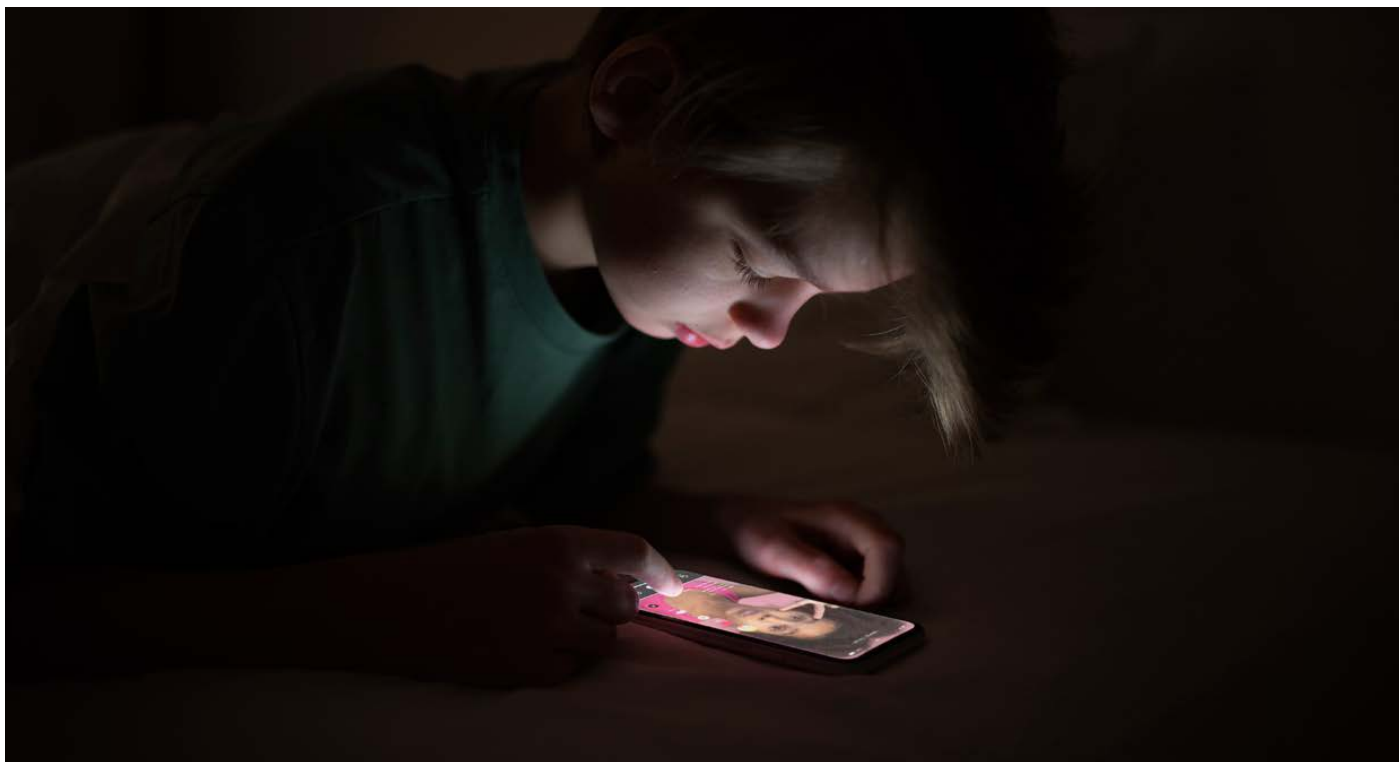
dos ecossistemas, é que provoquem grandes alterações nas zonas ocupadas pelas plantas autóctones.

Tem sido notável o crescimento da indústria dos cogumelos no mercado das bebidas espirituosas não alcoólicas e dos alimentos frescos, apresentando-se como uma alternativa viável à carne. Também têm apresentado resultados promissores como alternativa e substituto do plástico nas embalagens. O caminho não tem sido fácil, as resistências à utilização dos cogumelos como alternativas a outros produtos com maior

implantação existem. A indústria da carne procura, através de vários meios, desacreditar a sustentabilidade e as vantagens para a saúde dos alimentos substitutos criados à base de plantas e de cogumelos, um pouco à semelhança da grande campanha movida em 1937 pelas indústrias do petróleo, do plástico e da silvicultura para criminalizarem a utilização do cânhamo, que era visto como um forte concorrente. Se a florescente e promissora indústria ligada aos cogumelos vingará, só o tempo o dirá.



**Vitor Afonso**  
Mestre em TIC



## | LUSO-CRIANÇA

# Dicas de bem-estar

Este mês, escrevo-te sobre o uso e abuso das novas tecnologias. Já deves ter percebido que o telemóvel funciona como um prolongamento do nosso corpo. É como se a nossa mão se confundisse com o telemóvel. Desde pessoas a namorar dentro do carro, cada um a interagir com o seu mundo mergulhado na tela, até uma mãe num aeroporto deitar no chão o seu bebé de tenra idade para estar online, ou uma criança de dois anos, fazer uma grande birra por estar viciada no telemóvel, já vi de tudo. As novas tecnologias de informação e de comunicação estão a fazer um *upgrade* nunca tão rápido e desenvolvido. A questão que se põe para além do tempo excessivo que tiramos ao contado direto com família amigos, natureza e animais, é a da segurança cada vez mais

em perigo por ataques sofisticados de *hackers*, que podem colher imagens da nossa privacidade, distorcer a nossa voz com a Inteligência Artificial e colher-se fotos de crianças e adolescentes, que pais insistem em exhibir e que podem parar em redes de pedofilia. Aproveita para fazer uma limpeza ao teu telemóvel e usa apenas as ferramentas essenciais, em benefício da tua vida privada, de estudante e profissional, por pouco tempo diariamente. Poupas doenças na cabeça se o usares no ouvido e problemas na coluna e pescoço. Nas salas de aulas da escola, como numa mesa de amigos deves desligar o telemóvel ou coloca-lo em silêncio, porque é nos professores, na família e nos amigos que pulsa um coração, que nenhuma máquina tem.



Madalena Pires de Lima  
Escritora



| TRADIÇÕES LUSAS

# O peixe das tréguas



Não sei se a gana dos portugueses ao bacalhau foi consequência das aventuras marítimas,

da procura de novos lugares... ou se terá sido o inverso! Como não sou historiógrafo nem cronista habilitado, fio-me tão-somente nas minhas regradas leituras de alguma História, nas muitas conversas escutadas e... principalmente no meu infinito prazer bacalhoeiro para vos fabular acerca deste simplório mestre peixeiro... Que já foi peixe-pau para o povo viking, por ser seco ao frio glacial e quedar-se que nem uma tábua ressequida... peixe da rocha para os escandinavos noruegueses, por ser seco nos empe-

drados costeiros... carne da Quaresma nos tempos da devoção religiosa extremada, por suprir as ausências da carne terrestre nos dias de abstinência... peixe dos pobres porque a burguesia era tantas vezes de esperteza limitada... peixe dos marinheiros porque a conserva salgada, seca ou fumada, era a provisão mais facilitada ao martírio imprevisível das viagens mareantes... continuando a ser o nosso mais fiel amigo pela prontidão e constância gastronómica. Historicamente — apenas na perspectiva do apetite e dos embaraços fisiológicos — entendo-o como o peixe das tréguas aos jejuns desnecessários, insensatos e injustos.

Às voltas com a história

Recuando no tempo... Este peixe —meio ingénuo, apalermado e de matraca sempre aberta —oferecia-se de barato aos anzóis e às iscas matreiras, e sorte a nossa pelas imposições abstinentes que faziam dele, em sociedade limitada a outros pescados, a solução razoável da angústia gástrica e da cobiçosa gula. Esta moda regimentada, a partir dos séculos X/XII e nas contas opinativas de escribas de agora, teve suporte na imagem bíblica dos “pescadores de homens”, nos milagres da multiplicação, na pureza do seu habitat aquático e na preferência dada por Jesus ao provar uma posta de peixe quando visitou os seus incrédulos Apóstolos após a prometida Ressurreição. Agrada-me tão aceitoso argumento! Para outros, aquelas explicações teológicas também poderão estar associadas à actividade piscatória da maioria dos doze apóstolos e, segundo Frei Herculano Alves, ao acróstico que formam as letras da palavra peixe em grego – iktus. [Iesus: Jesus; Kristus: Cristo; Theou (de): Deus; Uiós: Filho; Sotér: Salvador – Jesus Cristo de Deus Filho Salvador.]

Por várias vezes, nas inúmeras representações da Última Ceia essencialmente na arte paleocristã da fase catacumbária, chegou mesmo a sanear-se o pacato cordeiro pascal pelo sortalhudo peixe. Mas, na falta de qualquer documento probatório e nas minhas crenças dedutivas, a razão mais fácil de aceitar esta absoluta soberania peixeira é o misticismo reitorado da castidade e da penitência. A carne era o símbolo da violência e da morte, da natureza física e da sexualidade animal; o peixe era o credo da espiritualidade, da sexualidade perfeita e maternal, sem luxúrias e sem o prazer da cópula (...) Regressando ao bacalhau, que não é um peixe qualquer e é o desígnio deste cibo de conversa, admito-lhe percursos diversos e versáteis: a rota do sal percorrida pelos lendários vikings até à ria aveirense e às salinas sadinas; posteriormente, a rota casamenteira, política e comercial, de alguma nobreza portuguesa e castelhana, acertada até aos reinos dinamarqueses; e não são de excluir as corridas baleeiras na esperança do aprovisionamento do toucinho da Quaresma. Outra conjectura introdutória poderá ter sido o resultado da troca de experiências marítimas com o enigmático povo basco, mestres bem sabidos na arte da captura à baleia, que, pelos vistos, já se tinham cruzado à bruta com os seus homólogos vikings. Porque não a consequência da mera aventura coincidente com o período dos descobrimentos? Ou, então, pela necessidade criada em encontrar produtos alimentares

pouco perecíveis? Aliás, a nossa atracção pelo mar era natural: nas costas tínhamos os «malteses», de onde “nem bom vento, nem bom casamento”, e as querelas eram frequentes; em frente estavam o mistério da ousadia e a riqueza plausível... a sede da proeza e a atracção pela conquista.

Certo é que Portugal, a partir do fim do século XV é um país bacalhoeiro, mesmo que o provável primeiro livro de gastronomia português, já do século XVII, não lhe faça qualquer registo. A primeira referência na escrita gastronómica, assim o creio, surge no manuscrito do médico Francisco Borges Henriques no ano de 1715, Receita dos milhores doces e de alguns guizados..., no preparado que designou como Frigideiras de Bacalhau, parêlo do actual Bacalhau à Braz. Uns anos mais tarde, aí por volta de 1780, Lucas Rigaud, outro cozinheiro da realeza, no Cozinheiro Moderno ou Nova Arte de Cozinha, já nos oferece três receitas afrancesadas de bacalhau: à Provençal, à Bechamel e Assado nas Brasas(...) Era comida plebeia, apropriada para os suprimentos quotidianos e das grandes viagens marítimas, e nesta época seria impensável que alguém retratasse os comerres populares ou da sobrevivência. Até o médico mirandense de D. João V considerava que comer bacalhau gerava «humores melancólicos e mal depurados das suas partes excrementícias» (...) Portugal era, desde essa época de «tempos modernos», uma terra de barcos e pescadores – de sardinha... e bacalhau. É também no ano da morte do venturoso manuelino que a literatura portuguesa regista o consumo de bacalhau [In Auto “Cortes de Jupiter” de Gil Vicente]. Todavia, é engano pensar-se que o idílio da satisfação gastronómica com o providente bacalhau tenha sido de fartura continuada. As guerras que se fazem por tudo e por nada —quer pela bestialidade ou pela liberdade, quer pela conquista de uma donzela ou por infidelidades de alcofa, com o excesso de vinho ou com os azeites entornados, até pelo ordinário bacalhau — foram o quotidiano inútil, mas histórico e sucedido.

A primeira briga séria, com este peixe de permeio deve ter ocorrido no seio da própria família viking; a segunda entreteve ingleses e alemães da Liga Hanseática pela disputa dos direitos piscatórios nas águas islandesas; mais tarde, já no último quarto do século dezasseis, foi a vez de espanhóis e ingleses se aliviarem à pancada. Portugal que nesta famigerada época aturava o mal-amado reinado filipino vê-se en-





volvido naquela fangueirada com a requisição das suas frotas para integrar a tão afamada Armada Invencível. Acontece que uma simples tempestade e a ignorância dos capitães espanhóis, a arte marinheira e a matreirice dos ilhéus britânicos, humilharam o orgulho patético deste rei pouco sábio e da sua insensata “grande y felecísima” armada. Infelizmente, como uma desgraça nunca vem só nem bem acompanhada, os corsários ingleses tiveram permissão gloriosa de alargarem os estragos aos barcos lusos que cruzassem o mais recôndito dos mares, assim como, aos portos de domínio ou de influência portuguesa. Até os laparotos dos holandeses, oportunistas da desgraça alheia, se sentiram no direito de molhar o bico e contribuírem para a ruína do nosso poderio marítimo. Nesses sessenta anos filipinos, a frota mercante portuguesa ficou numa lastimada lástima que se reflectiu na regularidade de abastecimento do dito peixe das tréguas.

Vivia-se o período mais negro e tenebroso da Igreja... da “Santa” e ignóbil Inquisição que ditava o rigor dos cumprimentos religiosos e as respectivas punições. Acentuou-se, naturalmente, o exercício da abstinência — os dias de magro do Advento e da Quaresma, as cinquenta e quatro sextas-feiras e as vésperas dos principais Dias Santos. Eram quase cento e sessenta dias de larica e penúria gastronómica (...) Por esta altura de forte observância religiosa e social, o jejum das tréguas à gulodice teve a contemporização da febre do bacalhau, inaugurada no século anterior com o achado da Terra Verde ou Terra Nova, conhecida por Terra D’El Rei de Portugal, pelo açoriano Gaspar Corte-Real, que haveria de baralhar os arrumos das descobertas históricas para o Novo Mundo (...). A abstinência, com bula ou sem indulto, acabou

por ser o melhor empurrão à indústria pesqueira e ao consumo bacalhoeiro e de outros peixes conserváveis.

«Ele disse que devia ser sexta-feira, dia em que não podia vender nada, excepto pratos de um peixe conhecido, em Castela, como badejo ou, na Andaluzia, como bacalhau.»

[Miguel de Cervantes – Dom Quixote de la Mancha, 1605-1616.]

O pescado marítimo fresco era exclusivamente para os litóreos e ribeirinhos. No interior provinciano a miragem pantagruélica da míngua periodiqueira só era possível com esses seres marinhos salgados, secos ou fumados — sardinha, arenque, polvo e bacalhau... — os peixes espinhentos e moles das águas doces ou com as carnes oleosas de rãs, caracóis e lontras que a Igreja tolerava. Os vizinhos do mar, esses sortudos!, ainda engrossavam o prazer gastrófilo com as afrodisíacas ostras, os prolíferos caranguejos (...) as tartarugas de parição fácil (que até nos tanques de alguns mosteiros se procriavam). O impedimento religioso era extensível aos ovos, leite e queijo, por serem de origem animal, acabando esta proibição por ser revogada no decurso do século XVII. Porém, para muitos larpeiros do período renascentista, esta reposição ao despropositado veto alimentar haveria de se transformar numa alegria gastronómica. Provocou o abuso do leite nos “manjares de porcelana” dos cozinheiros gauleses, que conceberam o bacalhau com natas, fingiram o bacalhau com queijo e tramaram o escabeche de bacalhau com leite natado. Contudo, mesmo na tribo peixeira reinou a balbúrdia zoológica e a trapalhada teológica. Enquanto o rodovalho suscitava dúvidas moralistas por ser tão gordo,



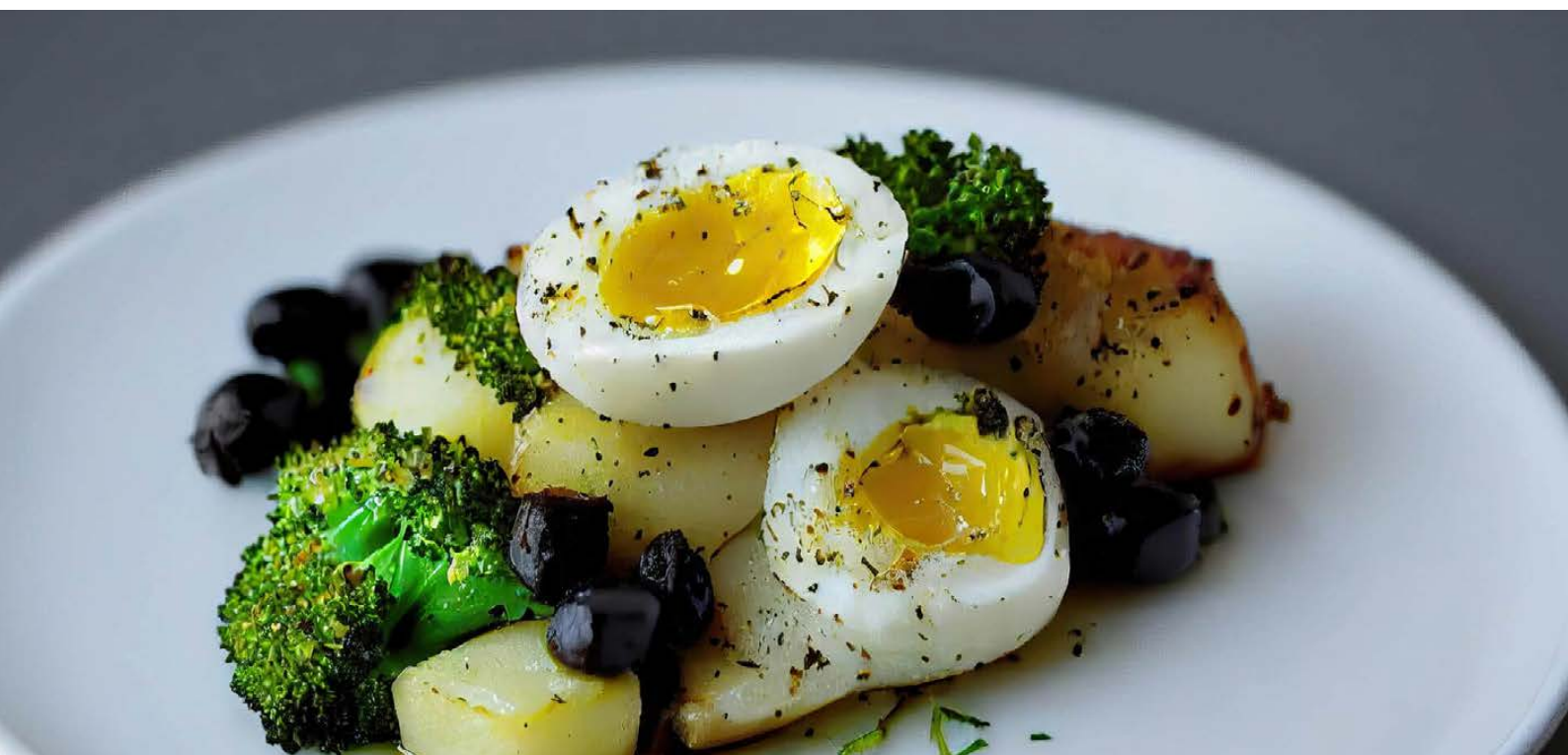
pelo contrário, o salmão, um peixe também gordalhudo, não levantava a mínima suspeita clerical e gozava de regalias como esta: “o sermão e o salmão, pela Quaresma, estão na perfeição”. Enigmas zoo-teológicos de difícil compreensão! Isto para não falar dos mistérios do prostituir peixe e carne na mesma refeição. Todavia, estes preceitos doutrinários não foram acatados geograficamente com idêntica obediência e resignação. Por exemplo, os povos das sestas do sol mediterrânico e de vocação cristã admitiram bem a invasão peixeira a que a dieta da “limpeza da alma” obrigava, aliás, completaram-na com mais este raçudo peixe facilmente conservável; por sua vez, os povos sombrios do centro e norte europeu, de temperamento tristonho e hábitos carnívoros, não acolheram pacatamente estes excessos proibitivos, principalmente as abstinências dos inúmeros dias de vigília.

Revoltas — silenciosas ou efectivas — não faltaram castigos e perseguições também não se rogaram. Já Carlos Magno, tornado primeiro Imperador do Sacro Império Romano pelo Papa Leão III, bem antes das imposições régio-papais, mandava sentenciar a pena de morte para os pecadores deste inocente acto gastronómico, e o poder religioso polaco prescrevia o desdentar dos pobres culpados desta ingénua desobediência. Por cá, mesmo no tempo do reinado da diabólica Inquisição, quase três séculos de torpidades, não havia regras certas nem nada democráticas: tanto podia ser a morte gratuita para xardos e cristãos-novos, a fogueira pírica para os amadores da alquimia, a excomunhão besta dos intelectuais e dos apoucados, como o perdão interesseiro dos «heróis da pátria», matronas da corte, aristocracia e burgueses apatacados. Por isso, não foram de estranhar as ideias esconjurantes do monge alemão — Martinho Lutero — contra

os jejuns decretados pela Igreja Católica Romana. No seu entender, esta interdição era irracional, desleal e mercantilista, quer pela venda permitida de Bulas e Indultos aos beatos endinheirados, quer pela protecção ao negócio pesqueiro capitalista.

Voltando ao peixe-bacalhau...

É aceitável que o jejum, a abstinência e a interdição carnívora sejam os pressupostos do crescimento bacalhoeiro e o infortúnio do pobre peixe. Pescadores, barcos e frotas, multiplicaram-se e reproduziram-se quase sem fim, incluindo nos países reformistas ainda hesitantes entre o consumo interno e a oportunidade de exportação para os povos de vassalagem papal... entre a engorda capitalista ou o mero equilíbrio das respectivas balanças comerciais. Enfim, a Europa cada vez mais empestava a peixe e Portugal a bacalhau — «cozido, assado ou estragado», para os odores do Rei Carlos I. [Durante o curto reinado deste diplomata, extravagante e azarado rei, numa obra editada no Porto e coordenada por Michaella Brites de Sá Carneiro, O Cosinheiro popular dos pobres e ricos ou moderno tesouro do cozinheiro, encontramos vinte e duas receitas de bacalhau; no primeiro compêndio de cozinha portuguesa, Tratado Completo de Cozinha e Copa, publicado por Carlos Bentoda Maia, aparecem vinte e seis receitas bacalhoeiras, muitas das quais com continuidade assegurada no receituário dos nossos dias. No entanto, naquele que é considerado o primeiro livro em que a cozinha é associada à nacionalidade, Cosinha Portuguesa ou Arte Culinária Nacional, publicado por um “grupo de senhoras” de Coimbra, já constavam trinta e sete receitas de bacalhau, entre as quais o bacalhau cozido e com grão.]



«Os meus romances, no fundo, são franceses, como eu sou, em quase tudo, um francês – excepto num certo fundo sincero de tristeza lírica que é uma característica portuguesa, num gosto depravado pelo fadinho, e no justo amor do bacalhau de cebolada!»

Éça de Queiroz (1845-1900) – carta a Oliveira Martins.

## Ilusões, pantominices e artimanhas

Perante aquele destino abstémio e mortificante...

freiras e monges, graças à disponibilidade de tempo, arrumaram os produtos permitidos (legumes e hortaliças), os admitidos (ovos, leites e queijos), as técnicas culinárias conhecidas, e legaram-nos uma infinidade de manjares bacalhoeiros, acrescentados por uma outra infinidade de receitas das cozinhas quotidianas e festeiras. Inventariá-las seria inglório, escusado, aborrecido, mesmo que se ordenasse à imaginação uma paragem paciente para essa recontagem irrealista. Registo, no entanto, a tentativa de alguns amancebados deste fiel amigo para o agrupamento das diferentes confecções, em famílias afins...O bacalhau das profissões – à alfaiate, à prostituta (ou bacalhau com todos)... dos lagareiros; o bacalhau dos estados de alma e do corpo – da mulher da vida, à landraia, pensado na cama...; o bacalhau dos petiscos – em bolinhos, pastéis, rissóis, pataniscas...; o bacalhau dos fidalgos – à aristocrata, à Conde ou à Marquês (daqui ou da-cólá) ...; o bacalhau da vida cidadina – à Congregado, à Conselheiro, à Deputado...; o bacalhau das individualidades – à Salazar, à Castro Ferraz, à Afonso Costa...; o bacalhau da popularidade – à Brás, à Gomes de Sá, ao Zé do Pipo...; o bacalhau da família – da avó Deolinda, da tia Helena, da mãe Rita, da madrinha Joaquina...; o bacalhau com outros – assado em folhas de couve, de cervejada, apimentado... com castanhas ou com cogumelos; o bacalhau regional – à Portuense, à moda do Douro... à transmontana; o bacalhau dos feitiços – à bruxa de Valpaços, à mil diabos... à sogra; etc... etc. Vale a pena sugerir a alternativa intelectual a estas mentes esforçadas: o bacalhau podredas terras barrosãs, o bacalhau assado com pão centeio, as migas de bacalhau dos moncorvenses ou o saforado bacalhau ciumento, porque, afinal, a versatilidade é tanta e tão permissiva que do bacalhau quase tudo se faz, até o odioso óleo de fígado da minha infância [a inesquecível emulsão Scott] para fortalecer os pulmões e outras doenças definhadoras. Ah! Como eram boas as peles de bacalhau

assadas na brasa!Infelizmente, com honrosas excepções de que ainda vos falarei, nas nossas bibliotecas e dos nossos ilustres académicos, não abundam os escritos bacalhoeiros sistematizados para se evitarem coisas de outros nada sensatos e pouco preocupados com os factos, tão varredoras do prestimoso contributo dos portugueses na arte marinheira e piscatória do mundo ocidental.

Quanto à etimologia da palavra-produto remeto-vos para os lexicologistas sabedores deste ofício, que acreditam que tem origem no latim *baccalaureu*, no basco *bakailoa*, no francês *cabillaud* ou no neerlandês *kabeljauw*, não esquecendo que o falar popular lhe destinou outros atributos: pessoa magra e esguia, madeira de pinho escaveirada, colarinhos excessivamente engomados, fatias de renda ou de cambraia branca pendentes do pescoço ao peito, cumprimento através de um aperto de mão... Bem! “Para quem é, bacalhau basta!” E para que não se fique “em águas de bacalhau”, atente-se à observação mariola de um cidadão à passagem de uma mulher janguista e bem arreada de arronchos: “tanta chicha e eu comendo bacalhau”.

## Pegilhos e condutos – transmontanices

O encanto lúbrico da palavra, ou este discurso encantatório também poderá ser espelhado nas práticas gastronómicas — na tal dúzia e meia de transmontanices. Por exemplo, com um bacalhau entalado, prelúdio de uma fantasiosa noite nupcial quando emparelhado com um vinho espumante de frescura sensual – isto na sabedoria de uma bela e atrevida mulher de virtude, mogadourense de corpo desabusado e alma assanhada... bem sabida nos feitiços gastronómicos! Parece, porque o escutei da boca dela, que é encalacrado desta forma... Em água gelada demolhe as postas de bacalhau, de um dia para o outro. Depois de retiradas as peles, que vão para uma assadura, desince-as das espinhas estorvantes e transforme-as em lascas amaneiradas. Descasque e corte uma cebola grande avermelhada, em rodela finas, além de uma batata média por cada um dos «conversados». No fundo do tacho acomode o rodelado da cebola, salsa bem picadinha, dentes de alhos laminados, cabeças de cravinho, malagueta ou colorau picante, sal e pimenta preta, as lascas bem desfiadas e as batatas brancas também rodeladas. Regue, azeitando à farta, e leve a lume brando, até cozer, abanando o caçoulo de vez em quando para que o bacalhau fique bem entalado.





Antes de servir, enfeite com as peles assadas e azeitonas alcaparradas ou quartilhadas e pétalas de silva-macha cristalizadas. Depois da companhia do espumante, termine com um doce de laranja xaropado de escaramujos. Agora, as outras e demais fantasias são por vossa conta (...) Dona Clotilde Eugénia Coelho, uma ilustre senhora de Vila Verdinho, Mirandela, herdou um “bacalhau de sua mãe” e através do seu filho, primata do petisco, transmitiu-me a base deste bacalhau de escabeche... Demolhe o bacalhau partido em pequenos tagalhos, em quantidade a seu gosto e em porções regulares. Afervente-os e retire-lhe as peles... e as espinhas que puder. Coloque bastante azeite numa frigideira e, enquanto este fica bem quente, bata ovos suficientes para envolver todas as postas e para que ainda fiquem sobejos dos ovos batidos. Frite todo o bacalhau, coloque-o numa terrina funda e reserve o restante da gemada. Descasque uma boa cebola, corte-a para o azeite da fritura e deixe-a alourar; quando bem loura, deite vinagre de vinho branco a gosto sobre a batida dos ovos guardada. Retire do lume a frigideira, ainda com a cebola, verta tudo sobre o dito até ficar mergulhado no azeite e guarde o escabechado durante pelo menos dois dias. Antes de servir, como petisco, no aconselhamento de uma outra benemérita

senhora, experimente besuntá-lo com uma pasta amendoada, como faziam com os peixes do rio nas casas ricas de algumas quintas vinhateiras do Vale do Douro (...) Não sei, nem me importa, como outros forasteiros aprenderam ou criaram os “bacalhaus” com legumes. O que sei é que por toda a Terra Fria Transmontana ainda se faz um bacalhau greleiro sem os molhos salamaleques da francesice e das fantasias da nouvelle cuisine... Atestem-no com um vinho bastardo de adegas aldeã e verão que o bacalhau é como o fado, tão poupado na pauta e tão esbanjador na garganta. Mas, em terras de soutos e castiçais, felizmente, ainda é costumeiro adornar desta forma o bacalhau com as bufas – o bacalhau com castanhas... E no Douro Vinhateiro, das lendas e dos encantos das essências caloríficas, ganhou lugar a doçura de um bacalhau melado... Neste rosário de contas incertas seria insensato da minha parte não elogiar a alma da arte bacalhoeira e sentimentalista dos transmontanos. Deixovos, por isso, a súpula dos produtos hortelãos, das arcas e das tulhas despenseiras, das adegas miraculosas e dos almoços requintados, em toda a região – o bacalhau à transmontana, tal como sempre o vi fazer de Torre de Moncorvo a Valpaços... aromatizado ou não de vinho fino (...) Demolhado o bacalhau,





tire-lhe as peles e as espinhas; abra as postas ao meio para as entremear com uma fatia de presunto, também demolhado. A seguir unte a assadeira com azeite e acomode as postas recheadas. Cubra-as com rodela fina de cebola, alouradas num estrugido de azeite; misture-lhe, na fritura sobrando da cebola, o tomate aos cubinhos (se for tempo dele), alho picado e um pouco de farinha diluída em vinho branco. Tempere o molho conseguido com uma pitada de sal e pimenta preta moída; junte-lhe uma cheirada de vinho generoso e folhas de louro. Com este adubo bem azeitado regue as postas de bacalhau já colocadas no caçoulo forneiro. Polvilhe com salsa picada e abafe este preparado com puré de batata; pincele com a gemada das marelas batidas. Leve ao forno e, quando estiver tostado ou estalado, volte a polvilhar com mais salsa picada e rodela de ovo cozido. Sirva ainda quente.

Bom! Antes que as pataniscas do Jorge da Raia

— que muitos vila-realenses afirmam serem as melhores dos “arredores do mundo” — fiquem alvoroçadas, o bacalhau da bruxa de Valpaços se envirote, as roupas velhas abusem do grão-de-bico, aquele inesquecível arroz de baca-

lhau da saudosa Estalagem do Caçadorfaça augar os teimosos ignorantes da dieta alimentar dos portugueses, as ganas às papas de bacalhau faça reviver pelintras de outrora, o bacalhau podre dos barrosões se abaste de um qualquer azeite transmontano ou as massadas de bacalhau dos durienses atestem o paladar dos beirões... ou o bacalhau entalado da morena Elisa atice os apetites mais lunáticos... testemunho e insisto que o bacalhau, cá entre nós, é e sempre foi com muito azeite e alho.

(...) À partida dos lugres bacalhoeiros, um apelo angustioso: — Tragam-me bacalhau e do bom e, se puderem, “pesquem” também um bocadinho de azeite (...)

Manchete do bi-semanário «Os Ridículos», de 5 de Junho de 1945, Ano 39, nº 3893.

Que gente sábia!

E o meu bacalhau favorito é, depois do bacalhau no borralho ... o bacalhau dos camponeses nas sopas rijadas da segada. (...) Sempre que vi fazer este bacalhau de borralhada, a pedido ou de circunstância, os recados das cozinheiras eram semelhantes: “há que aproveitar o lume!”; “as panelas são para o

caldo e para a cozedura das batatas e dos grelos”; “as folhas das couves têm que ser rijas”; “atenção ao chiado”... Puxava-se uma borralhada, ainda bem atizada, para um dos lados da lareira. As postas do bacalhau, previamente demolhadas e bem enxutas, eram encaixadas uma a uma entre duas fatias o mais finas possível de presunto atoucinhado, embrulhadas em folhas de couve penca ou galega e atadas com um fio da atadura das alheiras. A seguir iam para a lareira e eram cobertas com a borralhada apartada - “uma boa agasalhada de cinzas e brasas vivas”. Mal se sentisse o chiar do bacalhau era sinal de que já estava assado. Com a tenaz retiravam-se os embrulhos, abriam-se e ficavam só as postas de bacalhau. Numa travessa de ir à mesa, arranjavam-se as postas de pele virada para baixo, regavam-se com azeite até entranhar e alindavam-se com cebola crua às rodela. O acompanhamento, também bem regado de azeite, era com batatas cozidas com pele ou batatas a murro e grelos cozidos. “Haverá coisa mais simples e melhor do que isto?” (...)

Antes de concluir esta conversa, que pretendi aligeirada mas de estímulo ao debate, anoto estes dois derradeiros registos contraditórios. Auguste Escoffier, mestre incontestável da cozinha moderna do século XX e escritor de obras marcantes, escreveu a este propósito: (...) «Devemos aos portugueses o reconhecimento por terem sido os primeiros a introduzir, na alimentação, este peixe precioso, universalmente conhecido e apreciado»; Mark Kurlansky, jornalista e escritor, na [sua] biografia do peixe que mudou o mundo conseguiu retratar (!) a dieta alimentar bacalhoeira dos países lusófonos apenas com uns «sonhos de bacalhau» açorianos e um «bacalhau com leite de coco» brasileiro – É obra! Com um bocadinho mais de tempo acredito que o dra-

maturgo americano tivesse tido a oportunidade de dar uma pequena espreitadela às obras de Mário Moutinho, Álvaro Garrido, José Ferreira dos Santos, Jorge Simões, Manuel de Oliveira Martins, Manuel Luciano da Silva, Valdemar Aveiro (...) Carlos Consiglieri e Marília Abel... Saberá, então, que Portugal é o primeiro consumidor mundial de bacalhau salgado e seco, muito à frente dos outros grandes consumidores... Com mais alguma disponibilidade talvez lhe fosse possível visitar o Museu Marítimo de Ílhavo que alberga uma vasta colecção de objectos relacionados com a pesca à linha do bacalhau. Com mais um ligeiro esforço certamente teria o prazer de providenciar algumas das infinitas maneiras de cozinhar o bacalhau pelos portugueses... Enfim! Admito-lhe, por isso, a falta de tempo para estes esquecimentos. Como não faço menção de lhe emprestar algum do meu tempo, dedico-lhe o relambório do “bacalhau quer alho” do pequeno Saúl Ricardo ... [e] que se amanhe! Por último, espantem-se os salamurdos albardeiros, as seringonas resinadas, principalmente, os matutos ignorantes que esgotaram a minha paciência e ousaram desassossegar a minha ingénua tolerância, e todos os arautos do apedeutismo moicante que ainda pensam que o assunto bacalhau está esgotado. Experimentem aquele bacalhau de escabeche amendoado, aconcheguem-se no borralho do bacalhau e atrevam-se com aquela transmontanice de apresentar em vinho cheirante o pobre peixe e verão que o bacalhau pensado na cama será bem melhor que as bacalhoadas de tantas individualidades.

Conheço-te, bacalhau, mesmo que venhas disfarçado.  
Provérbio cubano



**António Manuel Monteiro**  
Engenheiro Agrónomo



SAÚDE E BEM ESTAR

# Prescrição Cultural



A Arte e a Cultura têm um impacto positivo na saúde e no bem-estar das comunidades. A ligação entre Arte e Saúde é aceita pela comunidade médica e reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS), definindo a Saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”. Iniciativas que juntam

profissionais de saúde e agentes culturais com o objetivo de promover a saúde e o bem-estar através da arte e da cultura são recentes no nosso país, apesar de estarem presentes em vários países, já há mais de uma década. A importância de integrar atividades culturais nas prescrições médicas, é reconhecida como um claro benefício na saúde das comu-





© Câmara Municipal de Guimarães

nidades e na melhoria da qualidade de vida. Por prescrição cultural entendemos o processo de encaminhamento de utentes, por profissionais de saúde, para ofertas artísticas e culturais. Reforçar a implementação da prescrição cultural, construindo amplas parcerias e implementando projetos e boas práticas é de vital importância na articulação entre a arte e a saúde, promovendo uma reflexão conjunta e abrindo horizontes profícuos, nas comunidades culturais e científicas, englobando-as na estratégia da promoção da saúde. A prescrição cultural, como modalidade de terapia complementar, pode englobar diversos tipos de atividades, de participação ativa ou observacionais, abrangendo as artes no geral, com as suas múltiplas formas de expressão visual, como a pintura, o desenho, a escultura, a cerâmica, a gravura, a fotografia, o vídeo, a instalação, a arte digital ou o design gráfico, as artes cénicas como as artes performativas, o teatro, a música, a dança e o cinema até à poesia e à escrita criativa, entre outras.

Programas e projetos já implementados, muito deles há décadas, nomeadamente na Europa e na América do Norte, são um incentivo no desenvolvimento desta temática no nosso país. Atualmente a Prescrição cultural está ainda numa fase inicial de desenvolvimento. Registemos alguns eventos, projetos e iniciativas nesta área da articulação da Arte e Saúde.

É de assinalar a realização, em novembro de 2023, em Lisboa, a 1ª Conferência Internacional de Arte e Saúde, organizada pelo Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia (MAAT) onde foram debatidos, numa abordagem transdisciplinar, os campos da Arte e da Saúde, no presente e numa perspetiva do futuro, na contribuição da melhoria da qualidade de vida. Foram abordados temas de Arte e Saúde, Arte e Neurociência, Arte na Formação Médica, Longevidade, Cuidados Paliativos, Terapia pela Arte, Criatividade e Saúde Mental, Papel e Experiência dos Museus no Processo de Bem-estar, Políticas Públicas e Estratégias Globais, passando pela conceção

hospitalar centrada no Ser Humano, em que o design e a arquitetura promovem espaços clínicos inclusivos, sensorialmente envolventes e adaptáveis numa abordagem da visão do hospital do futuro. É de distinguir a relevância e inovação de projetos artísticos de inclusão pela Arte na promoção da Saúde, como o Projeto Realces, integrado no Plano de atividades da Associação Internacional dos Lusodescendentes (AILD), projeto expositivo artístico, cultural e social de arte sensorial, que promove a divulgação, a acessibilidade e a oportunidade de explorar a arte através do toque, envolvendo as pessoas cegas ou com baixa visão. Estas exposições táteis têm sempre informação das obras em braille e em áudio. O projeto teve início em 2023 com a exposição Territórios Culturais, que decorreu no Centro Cultural Camões, em Luanda, Angola, e posteriormente, já em 2024, na Câmara Municipal de Guimarães. Neste ano de 2024, apresentou uma nova exposição tátil, Emoções, que está a decorrer até fins de novembro, na Câmara Municipal de



© Câmara Municipal de Torres Vedras

Torres Vedras. O projeto tem várias parcerias, nomeadamente com a Sociedade Portuguesa de Oftalmologia (SPO), e tem como objetivo a divulgação das exposições por todo o território nacional, em colaboração com os municípios, instituições e galerias de Arte, promovendo o acesso à cultura e a integração no universo das Artes. O desafio de produzir Arte Sensorial, com a capacidade de despertar nos outros emoções, sentimentos e realidades, é a motivação profunda da criação artística na produção das obras. Valorizar o singular de cada um é o que nos torna únicos e criativos. A beleza do sentir é uma capacidade quase mágica de fazer transparecer para o exterior a nossa essência e a da Arte. Em 2022/2023, iniciou-se o inovador projeto Prescrição Cultural, desenvolvido pela Comunidade Intermunicipal do Alentejo Central (CIMAC) através do Programa Transforma, em parceria com a Unidade Local de Saúde do Alentejo Central e a Escola Nacional de Saúde Pública -Universidade Nova de Lisboa. Este projeto reconhecido pela Universidade do Porto, como Boa Prática, com uma abordagem pioneira na promoção da saúde e bem-estar, foi apresentado pela CIMAC no 1º Encontro Nacional de Prescrição Cultural, com organização da Universidade do Porto, que se realizou em julho de 2024, no Museu Soares dos Reis, onde foi lançado, pela Universidade do Porto, a nova Unidade Curricular de Competências Transversais e Transferíveis de Prescrição Cultural, aberta a todos os estudantes de licenciatura, mestrado e doutoramento, particularmente vocacionada para estudantes de medicina e de psicologia, mas aberta a mediadores culturais e artistas estando também in-

cluída a formação de médicos e psicólogos em exercício neste projeto. Este encontro, numa reflexão conjunta de médicos, psicólogos, historiadores de arte e mediadores culturais reforçou a relevância da relação entre a arte, saúde e inclusão.

A Universidade do Porto vai assim coordenar um consórcio de prescrição cultural, implementando um programa na região Norte assente em três eixos: formação, ação e investigação. A colaboração neste projeto inclui desde a Faculdade de Medicina, a Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, a Faculdade de Belas Artes da Universidade do Porto, instituições como o Museu de História Natural e da Ciência da Universidade do Porto, o Museu Nacional Soares dos Reis até à articulação com Universidades do Brasil, Suécia, Espanha e França entre outras.

Unidades curriculares como Introdução à Poesia, Poesia e Fotografia em Medicina ou Medicina, Música e Mente, são desde já existentes, e são exemplos a assinalar nesta dinâmica de criação e construção de projetos e programas de articulação entre a Arte e a Saúde.

É necessário ainda registar múltiplos projetos piloto a decorrer em diferentes instituições de saúde, em particular no Serviço Nacional de Saúde (SNS), no âmbito da articulação da Arte e Saúde, bem como eventos, iniciativas e projetos de iniciativa de Museus como o Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia (MAAT) ou o Museu Calouste Gulbenkian ou os múltiplos apoios da Partis&Artfor Change, iniciativa conjunta da Fundação Calouste Gulbenkian e da Fundação la Caixa. A abordagem da Saúde Mental é fundamental nesta com-

plexa temática. EU no MusEU é um projeto de inclusão pela arte iniciativa do Museu Nacional de Machado de Castro em Coimbra, em Parceria com a Associação Alzheimer Portugal com a colaboração do jardim Botânico da Universidade de Coimbra (JBUC) e o Museu d Ciência da Universidade de Coimbra (MCUC), inspirado no Meet Me at MoMA, modelo de estimulação cognitiva aplicado pelo Museu de Arte Moderna de Nova Iorque (MoMA), que se destina a pessoas com défice cognitivo, demência e aos seus cuidadores, que se expandiu com parcerias e colaborações de outras instituições. Registemos igualmente o Projeto Marcar o Lugar que decorre no Museu de Lisboa e no Museu de Arte e Tecnologia (MAAT) em parceria com a Associação Alzheimer e as variadas ofertas culturais para Pessoas com Demência da Fundação Calouste Gulbenkian. É neste contexto que em 2023 foi fundada a Rede MID – Museus para a Inclusão na Demência.

Uma referência obrigatória para um dos mais antigos projetos que articula Arte e Saúde Mental, no país, o Manicómio, implementado pela P28 – Associação de Desenvolvimento e Criativo e Artístico, em 2018. É um espaço de criação artística dedicado à capacitação e reinserção psicossocial e profissional de pessoas com experiência de doença mental, através da arte. É o primeiro espaço de criação e inovação de Arte Bruta em Portugal, juntando artistas-doentes a outros criativos. O desenvolvimento de múltiplas atividades, para além dos muitos e variados projetos expositivos com ateliers e workshops, como as Consultas sem Paredes, com a realização de consultas de psiquiatria, psicologia e psicoterapia em espaços

inesperados como museus, bibliotecas, parques ou jardins, ou a produção em novas formas de disrupção em publicidade e branding, tendo criado a primeira agência criativa de design e comunicação no mundo com criativos com doença mental, até ao projeto Nós os Loucos (aqui vos esperamos) que visa a criação de novas práticas artísticas e abordagens em Saúde Mental com foco nos direitos humanos e na inovação em unidades psiquiátricas.

No passado dia 10 de outubro, celebrou-se o Dia Mundial da Saúde Mental. Este ano a Organização Mundial de Saúde (OMS) escolheu como lema It is time to Prioritize Mental Health in the Workplace. A livraria Lello, no Porto, escolheu este dia para o lançamento da Carta Aberta e da Petição Pública Leia, pela sua saúde, para a Prescrição Médica de Livros, reconhecendo esta prescrição cultural integrada na terapêutica e na promoção da Saúde, e defendendo que seja considerada como despesa de saúde dedutível em sede de IRS, assumindo que seja possível reunir o número de subscritores necessários para ser discutida na Assembleia da República. Esta iniciativa foi inicialmente lançada em 2021 e retomada este ano, acreditando que o Livro é um bem de primeira necessidade e de fundamental importância no apoio emocional e psicológico, e de promoção da saúde e do bem-estar.

Abrir horizontes no que diz respeito à articulação entre a Arte e a Saúde, é crucial no desenvolvimento e na expansão de programas de Prescrição Cultural, com evidentes benefícios do envolvimento artístico e cultural, na Saúde da população.



**Eduarda Oliveira**  
Médica Pneumologista





FUNDAÇÃO AEP

# Missões Empresariais e Encontro de Negócios com a Diáspora – novas ações

Num caminho de persistente inovação e criatividade, a Fundação AEP está a lançar uma nova geração de ofertas e instrumentos para a diáspora portuguesa.

Pretende-se que a Rede Global seja uma plataforma capaz de agregar o capital de relacionamentos e de networking junto da comunidade empresarial portuguesa dos vários países

aderentes, e simultaneamente, um elemento dinamizador de ações presenciais, capazes de acelerar o potencial de negócios e de parcerias entre as PME portuguesas e os empresários da Diáspora.

Desde o seu lançamento, foram realizadas ações de ativação desta Rede em vários países, para as quais a Fundação AEP

contou com a valiosa colaboração dos delegados da AICEP e da Rede de Câmaras de Comércio e Indústria Portuguesas, com a qual, aliás, firmou um protocolo de colaboração logo no início desta estratégia.

Assim, pretende-se dar seguimento às iniciativas de reforço do relacionamento com as comunidades empresariais instaladas nos diversos mercados, ativando o networking e a partilha de oportunidades de negócio, com suporte nas redes de cooperação já existentes.

Destacamos dois segmentos de intervenção

a) Missões empresariais em mercados maduros para consolidação das relações externas

As ações de ativação desenvolvidas no passado cumpriram vários objetivos relacionados com a divulgação da plataforma e a Rede Global da Diáspora, mas também e não menos importante, permitiram divulgar a oferta nacional enaltecendo a evolução das empresas portuguesas e o seu posicionamento na economia mundial. Ou seja, possibilitaram levar à nossa diáspora uma imagem de um Portugal moderno, inovador e competitivo, atributos que muitas vezes não são percecionados, fruto do desconhecimento e afastamento das nossas comunidades em relação aos seus locais de origem.

Esta constatação é tanto mais realista quanto mais distantes são os mercados, uma vez que as visitas a Portugal são menos frequentes e mais espaçadas no tempo, o que conduz a um desfasamento da perceção que as comunidades de emigrantes têm em relação à variedade e qualidade da oferta nacional. Foi esta a conclusão retirada das missões de ativação realizadas na costa este dos Estados Unidos da América, do Canadá e do Brasil, onde a Fundação AEP e os seus parceiros puderam constatar, por um lado, a profunda integração dos portu-  
ses no seio da comunidade empresarial e o elevado potencial para alavancar o relacionamento económico com as PME nacionais e, por outro lado, a expectativa criada com a presença da Rede Global nesses mercados em relação às oportunidades de negócio que podem emergir no âmbito do comércio internacional.

Na sequência das missões anteriormente realizadas, pretende-se agora dar o passo para uma nova fase que permita concretizar as oportunidades de cooperação identificadas nestes 3 mercados e que, com o apoio imprescindível da AICEP e das associações empresariais, possam despoletar o *match* entre a oferta nacional e a procura de produtos/serviços em setores onde apresentamos vantagens competitivas, com destaque para o agroalimentar e os materiais de construção.

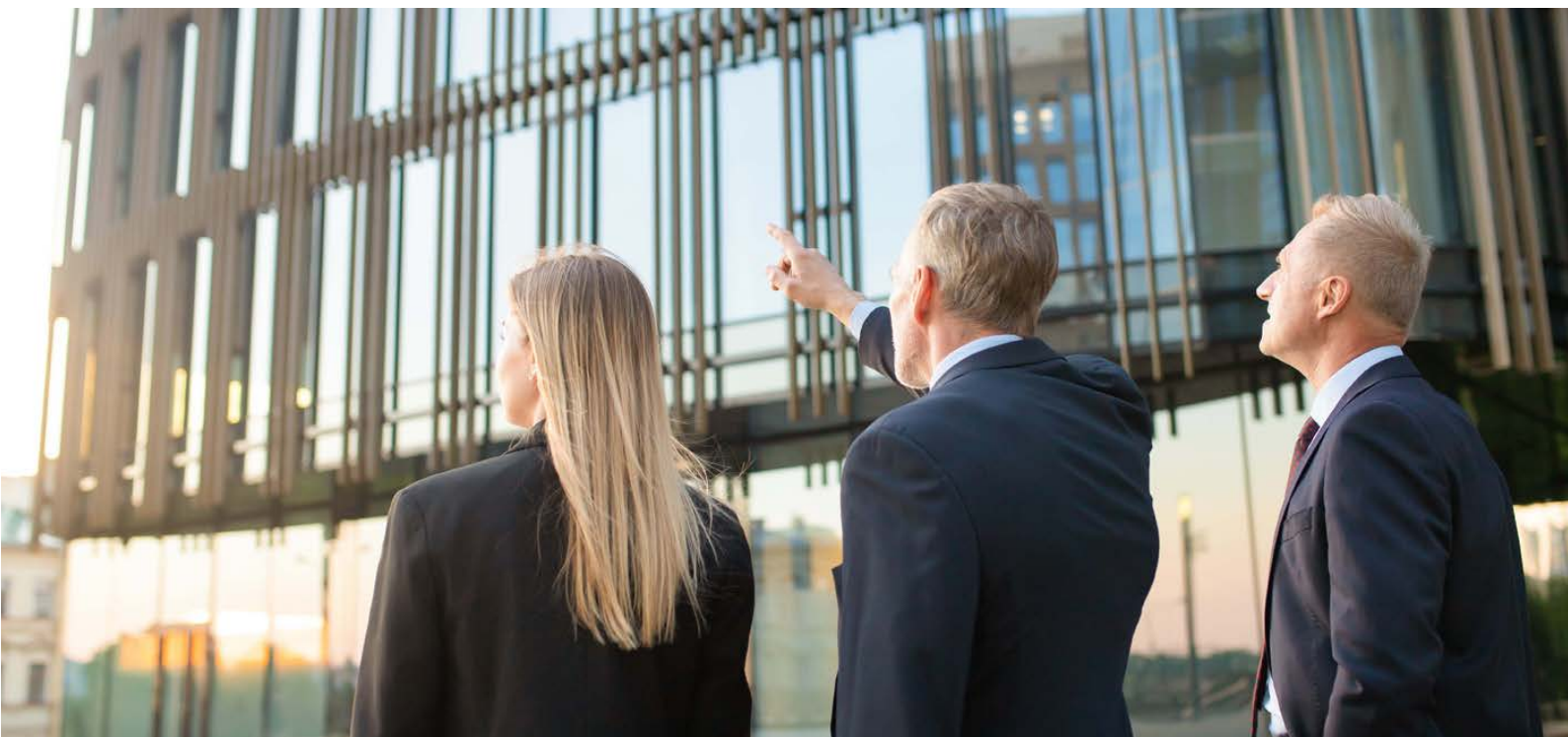
Assim, no plano consta a realização de três missões institucionais aos seguintes mercados: Estados Unidos América (New Jersey, New York, Boston, Providence), Canadá (Montreal e Toronto) e Brasil (Ceará, São Paulo e Rio de Janeiro), com um programa de missão que incluía:

- Eventos de apresentação da Rede Global da Diáspora, a plataforma e funcionalidades;
- Reuniões com empresários da comunidade;
- Visitas a empresas lideradas por portugueses ou lusodescendentes.

- Visitas e reuniões com outros players de mercado.

Cada missão terá a duração de 5 dias e será realizada pela Fundação AEP com apoio de uma equipa de consultores de mercado, responsáveis pela identificação de players e agendamento de reuniões, organização dos eventos e follow-up.

2.2 Roadshow empresarial com Câmaras de Comércio e Indústria Portuguesas em seis mercados.





A Rede de Câmaras de Comércio e Indústria Portuguesas, que integra mais de 60 associações espalhadas pelo Mundo, tem como missão promover e desenvolver relações comerciais e de negócios bilaterais, tendo como objetivo ser um contacto preferencial no país onde estão sediadas para as empresas portuguesas e o elo de ligação entre Portugal e empresas desse mesmo país interessadas em exportar ou investir no nosso país. É um dos parceiros fundadores da Rede Global da Diáspora, com uma participação ativa e permanente, mediante um protocolo de colaboração celebrado com a Fundação AEP. Todas as presenças institucionais desenvolvidas até ao momento contaram com a colaboração imprescindível da Câmara de Comércio nos respetivos mercados abordados, pelo que é assumida a sua relevância no prosseguimento desta estratégia. Importa, por isso, divulgar a sua existência junto das PME

portuguesas, divulgando as suas competências em matéria de internacionalização e promovendo as oportunidades de negócio identificadas e acompanhadas por estas estruturas associativas. Assim, esta atividade visa a dinamização de um roadshow de apresentação de um grupo de seis Câmaras de Comércio e Indústria Portuguesas nos mercados de maior relevância, a selecionar de acordo com uma grelha de avaliação que terá em consideração, entre outros aspetos, a capacidade técnica para responder às solicitações das PME e a relevância do mercado para as fileiras da oferta nacional.

Os eventos serão realizados em formato online, o que permite uma maior adesão de participantes e seguirão um Programa que deverá conter, para além da apresentação da RGD e da Câmara, potenciais oportunidades de mercado e testemunhos de empresários portugueses que atuam nesses mercados.



# Poema verde

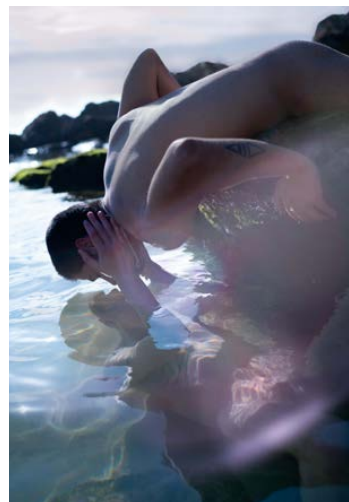
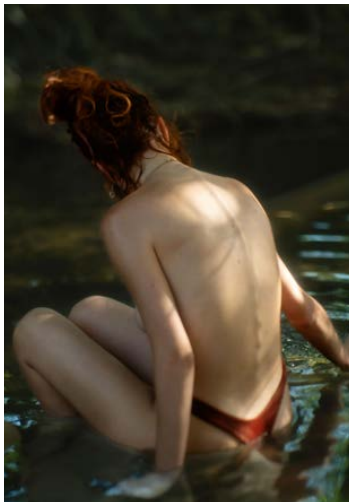
*Não me peças para amadurecer  
que não sou peça fruta,  
sou peça de outra engrenagem,  
e a vida não é árvore nem fruteira.  
Depois ninguém sabe o que é a vida,  
a vida vai-se fazendo,  
ou vai-se sem mais,  
sem chegar a ser inteira.  
E eu quero continuar verde  
como o mar, verde  
como um poema de Lorca, verde  
como o verde dos meus olhos, verde  
apesar do comprimento dos dias, verde  
às vezes de raiva, que com duas patas  
também se pode ser cão, verde  
por saber o que é a tristeza  
e a inutilidade da alegria ao ponto de cortar os pulsos,  
mesmo quando temos vários corações a bater fora do corpo.*

Raquel Serejo Martins



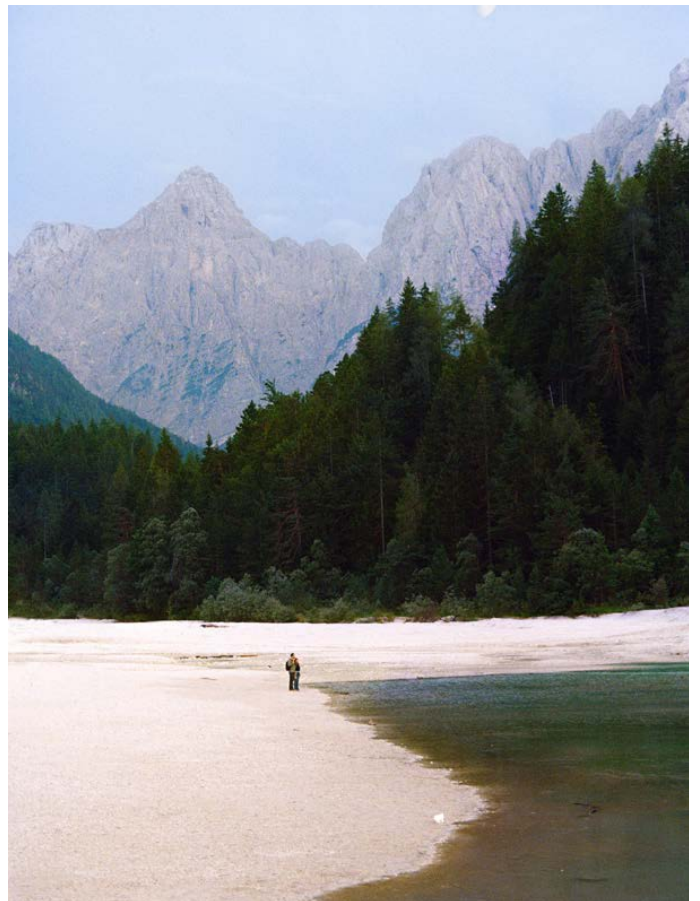
PELA LENTE DE

# Tatiana Saavedra



# DESCENDÊNCIAS

MAGAZINE





*As minhas obras são de alma nostálgica. Nascem da memória de sentimentos que muitas vezes ignorei ou silencieiei. São o sabor que ficou de ausências, vazios, esperas, culpa, solidão, do medo de crescer ou do amor que doeu. Por vezes, são lágrimas silenciosas de uma dor longínqua, e há em todas uma memória de mim e de quem somos.*

*O meu universo artístico quer falar do que é ser-se humano. Na fotografia encontrei o lugar ideal para explorar melhor as idiossincrasias em que a beleza e a dor se enlaçam, na doçura e na inquietação. São pequenas janelas de dentro, que a fotografia torna cristalinas.*

*Nas minhas imagens há uma angústia difusa que ecoa – seja o homem perdido em espaços infinitos, corpos entre quatro paredes, ou seres vivos em*







*paisagens serenas, como animais feridos em busca de isolamento no seu habitat.*

*É nessas representações das nossas contradições e antagonismos, em atmosferas de confinamento e letargia, que nos tornamos iguais. E, apesar das sombras que permeiam, sinto a necessidade de transmitir esperança. Mesmo que o tempo pareça escasso para cicatrizar as feridas mais profundas.*

*Sou uma ativista da paz e da compreensão, e uma crença firme nas possibilidades do humano. A minha inspiração nasce do que vejo nas pessoas, na Natureza, e dentro de mim.*

*Convido-vos a conhecerem-me, a olharem através das janelas que vos abro, na esperança de que se reconheçam a vós próprios. E agradeço-vos por partilharem comigo este sentimento íntimo e belo.*





## PROGRAMA REGRESSAR

# Sofia e Filipe

*Aprofundar os conhecimentos e realizar uma especialização em cirurgia de equinos, levou-os para a Bélgica e essa experiência permitiu-lhes um regresso inesperado.*

Que motivos vos levou a sair de Portugal em 2015?

**Filipe:** No decorrer da carreira profissional da Sofia, enquanto Médica Veterinária, rapidamente constatou-se que para aprofundar os conhecimentos e realizar uma especialização em cirurgia de equinos esta seria apenas possível no estrangeiro. Em 2015 uma primeira experiência na Bélgica, possibilitou a realização de um internato que mais tarde permitiu a candidatura a uma residência em cirurgia de equinos também na Bélgica, na Universidade de Liège. O caminho foi difícil dadas as poucas vagas disponíveis para residências aprovadas pelo Colégio Europeu de Cirurgia Veterinária e por essa razão deixei o meu trabalho em Portugal e aventurei-me para a Bélgica sem qualquer vínculo ou trabalho.

Foi difícil a adaptação num novo país? Como foi essa experiência?

**Sofia:** A experiência foi muito enriquecedora e desafiante. A aventura teve início no final de 2019 e em 2020 deu-se uma pandemia mundial o que gerou muitos receios e dificuldades para o Filipe encontrar trabalho na sua área de agronomia. A barreira linguística, dado que nenhum dos dois falava fluentemente francês, foi ao início um desafio a juntar à panóplia de situações que ocorrem quando se emigra para um novo país sem apoio de família ou amigos. Contudo, à semelhança de Portugal, a Bélgica providenciou cursos gratuitos nas mais diversas áreas e o Filipe mudou para área de logística e rapidamente passou com distinção no curso o que possibilitou o início de trabalho numa empresa.





### O que vos fez regressar?

**Filipe:** O regresso a Portugal foi inesperado e feliz. Poucos meses antes da Sofia concluir a sua residência de 4 anos, recebeu uma proposta de trabalho por um dos poucos diplomados em cirurgia de equinos em Portugal, o Professor Luís Lamas, que havia reunido uma equipa de médicos veterinários com diferentes valências na Faculdade de Medicina Veterinária de Lisboa e todos com vasta experiência no estrangeiro. Nesta mesma faculdade encontra-se um serviço de referência, o Serviço de Cirurgia e Urgências de Equinos, que se encontra aberto 365 dias por ano para prestar cuidados aos equinos provenientes de todo o país quando os médicos veterinários referentes se deparam com patologias que requerem tratamento hospitalar. Perante tamanha oportunidade foi com alegria que se aceitou o novo desafio para junto da família e amigos.

### Que papel teve o Programa Regressar nessa decisão?

**Sofia:** Foi também com grande surpresa que se constatou a existência do “Programa Regressar” junto das redes so-

ciais. O “Programa Regressar” foi sem dúvida um dos pontos preponderantes para o regresso dadas as vantagens e incentivos.

### Felizes com este regresso a Portugal?

**Filipe:** Retornados a Portugal, a Sofia iniciou o seu trabalho na Faculdade e encontra-se a concluir o seu doutoramento em medicina veterinária iniciado em 2018 e eu, tendo ganho várias apetências no estrangeiro nomeadamente linguísticas e computacionais abri uma empresa por conta própria. Não podemos deixar de incentivar os jovens a abraçar novos projetos sem medo, pois ainda que por vezes o caminho não seja o mais fácil é sem dúvida bastante enriquecedor.

O programa Regressar deseja-vos muitas felicidades neste regresso e muitos sucessos!

### Programa Regressar



**José Albano**  
Diretor Executivo do PCRE



## | FALAR PORTUGUÊS

# O que é um erro falso de português?

Um erro falso é uma qualquer expressão ou palavra da nossa língua que teve o azar de apanhar alguém num dia mau. No fundo, um erro falso é um pedaço de língua vítima de embirração — e, às vezes, embirração compulsiva.

Enfim, embirrações todos temos e todo o português tem o

direito inalienável de não gostar desta ou daquela palavra — não devemos é confundir tais legítimas e saudáveis embirrações com a gramática da língua...

Às vezes, o erro falso nem é uma palavra. É um prefixo, um mero prefixo...



Olhemos para três belos vocábulos do português:

«desfazer»;  
«desinquietar»;  
«desfalecer».

O extraordinário prefixo «des» tem, nestas palavras, três significados diferentes.

Em «desfazer», o prefixo «des» tem o significado mais comum: «desfazer» é o contrário de «fazer». Por essa língua fora, há muitas palavras em que o prefixo tem esse significado: «desobedecer», «desligar»...

Mas, se olharmos para «desinquietar», vemos que nesse caso o «des» significa «inquietar», talvez com um pouco mais de força — e é um facto que é este o significado que lhe damos nesta palavra.

Isto arreliá algumas pessoas. Não pode ser! O «des» marca o contrário da palavra! «Desinquietar» devia querer dizer «acalmar»! E, no entanto, não quer.

Pois chegamos ao «desfalecer» e a coisa descamba: aqui, o «des» não significa o contrário — «desfalecer» não é o contrário de «falecer» — mas também não intensifica. «Desfalecer» quer dizer algo como «parece que falece, mas não falece»... Ui! Este prefixo é uma animação.

O «des» significa coisas diferentes conforme a palavra em que aparece.

Um horror, não haja dúvida.

Ora, na verdade, estamos perante um fenómeno banalíssimo de todas as línguas: há palavras e pedaços de palavra que têm vários significados.

Pois, a partir deste facto banalíssimo, surgem alguns discursos inflamados: «desinquietar» não pode ser! «Desfalecer» é erro! Quem usar estas palavras não sabe pensar! A língua está a morrer!

Pois digo agora eu: acusar de ilógico o uso de «des» com sentidos diferentes é tão absurdo como afirmar, com ar muito inteligente, que o meu filho, quando diz que se vai sentar num banco, está a ser ilógico — com o argumento de que banco também pode querer dizer agência bancária. Esta necessidade de encontrar uma lógica superficial, muito limitada, no funcionamento da língua é, no fundo, uma demonstração de pensamento pouco rigoroso — ou, pelo menos, pouco realista — sobre a língua.

O português está cheio de repetições, redundâncias, palavras que significam o mesmo, vários significados numa só palavra — tudo numa floresta de pequenas subtilezas e, por vezes, faltas de sentido que são o sal da língua. As línguas são um fenómeno orgânico e natural (sim, natural: explico o que quero dizer com isto no livro). São — lembremo-nos — criadas por seres imperfeitos, que foram inventando palavras e criando regras, sem querer, pelos séculos fora. Não falamos uma língua de robots! E não falamos, acima de tudo, uma língua criada num qualquer Comité de Criação de Línguas Perfeitas, comité que decretaria o significado único, eterno e imutável da palavra «banco» e do prefixo «des».

Ah, não: falamos uma língua muito humana, ou seja, feita para seres inteligentes, com o coração a bater, às vezes com força, uma língua imperfeita, desarrumada, pronta para a literatura, para as conversas do dia-a-dia, para o riso e para o prazer. E também para as zangas e os gritos, claro está.



Marco Neves

Universidade Nova de Lisboa

| FISCAL

# OE 2025

Nunca se viu um Orçamento de Estado tão favorável às famílias e empresas, e que permite, finalmente, que nos comecemos a livrar do confisco fiscal imposto pela TROIKA.

Existe sem dúvida uma melhoria do rendimento disponível para as pessoas e empresas.

Para as pessoas, o aumento dos escalões de IRS em 4,6% e a expansão do IRS Jovem, permitem que mais cidadãos paguem menos impostos, incentivando a permanência no país de jovens até 35 anos, com a isenção parcial de IRS durante 10 anos. Além disso, o salário mínimo nacional será elevado para 870€o que, por si só, aumenta a isenção de IRS sobre parte dos rendimentos anuais. Está também contemplada a isenção de IRS para prémios de desempenho até 6% do salário base, beneficiando diretamente os trabalhadores. Estes prémios também estarão isentos de contribuições para a Segurança Social, proporcionando um benefício adicional, tanto para empregadores quanto para empregados.

Não esquecer que a dedução específica fixa da categoria A de IRS, passa de



4.104,00 Euros para 4.349,08 Euros, introduzindo mais um fator que contribuiu para a baixa de IRS a pagar.

Também o esforço de fazer horas extraordinárias será compensado, com a aplicação de somente 50% da taxa de retenção na fonte do que seria devido. As pessoas poderão ver ainda o seu rendimento disponível crescer, pois aumentou-se a limite da isenção do subsídio de refeição para 10,20 Euros, se pago através de cartões refeições.

Para as empresas existirá uma redução da taxa de IRC, de 21% para 20%, e para as PME uma redução da taxa para os 16% para os primeiros 50.000€ de

lucro. Existe também uma redução do impacto da Tributação Autónoma, para além de outras vantagens fiscais, se aumentarem o seu Capital Social e se realizarem determinados investimento. Muito boas notícias, portanto.

Coloca-se então a pergunta, se a receita fiscal não será inferior à de 2024, onde irá o governo buscar a compensação de toda esta perda de receita fiscal?

Pois bem, através de uma estratégia pertinente. Com a subida do imposto sobre a energia, muitos dos não residentes que vivem em Portugal e residentes com estatuto de residente não habitual, passaram a contribuir mais, de cada vez que consomem energia.

Esta estratégia deve ser prosseguida, deve-se diminuir os impostos pagos pelos residentes portugueses e aumentar os impostos pagos pelos não residentes, ainda há margem para prosseguir com esta estratégia. No próximo artigo darei alguns exemplos de como aumentar as receitas fiscais de Portugal, aliviando o fardo pesado que ainda recai sobre os ombros dos que cá vivem....



Philippe Fernandes  
CEO Cisterdata





Pronto para tornar sua marca inesquecível?  
A Amostra de Letras tem experiência e criatividade para ajudar a sua marca a causar um impacto duradouro. Deixe-nos ajudá-lo a expandir os seus negócios e a posicionar-se no mercado.

Entre em contacto para discutir o potencial da sua marca.  
[info@amostradeletras.pt](mailto:info@amostradeletras.pt)

amostra  
deletras.pt

# 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)