

DESCENDÊNCIAS

MAGAZINE



CRAFTING THE FUTURE ACROSS THE ATLANTIC:

A FORUM FOR EUROPE AND AMERICAS

EUROAMERICAS FORUM

17TH & 18TH DECEMBER 24
CASCAIS / PORTUGAL

CONTACT US FOR FURTHER INFORMATION:

info@euroamericasforum.org
info@diasporaportuguesa.org

Follow us:

 @Conselho da Diáspora Portuguesa
 @euroamericasforum
 @euroamericasforum



POWERED BY

CONSELHO DA DIÁSPORA PORTUGUESA
World Portuguese Network

euroamericasforum.org
diasporaportuguesa.org

p/ 06 e 07.

Plano de Atividades 2025. Por José Governo, Diretor Executivo AILD
Religião na Tradição. Por Philippe Fernandes, Presidente da AILD

p/ 14.

Grande Entrevista
José Cesário
Secretário de Estado das Comunidades Portuguesas

p/ 30.

Pé na porta
Por Tiago Soares, Conselheiro das Comunidades Portuguesas

N E S T A E D I Ç Ã O

p/ 38.

Artes e Artistas Lusos Cristina Troufa
Por Terry Costa, Presidente do Conselho Cultural da AILD

p/ 47.

Luso-Criança Dicas de bem-estar
Por Madalena Pires de Lima, Diretora Executiva AILD

p/ 70.

Falar Português A tradição portuguesa de dar livros pelo Natal
Por Marco Neves, Professor na Universidade Nova de Lisboa

Obra de capa

Artista Plástica: Cristina Troufa

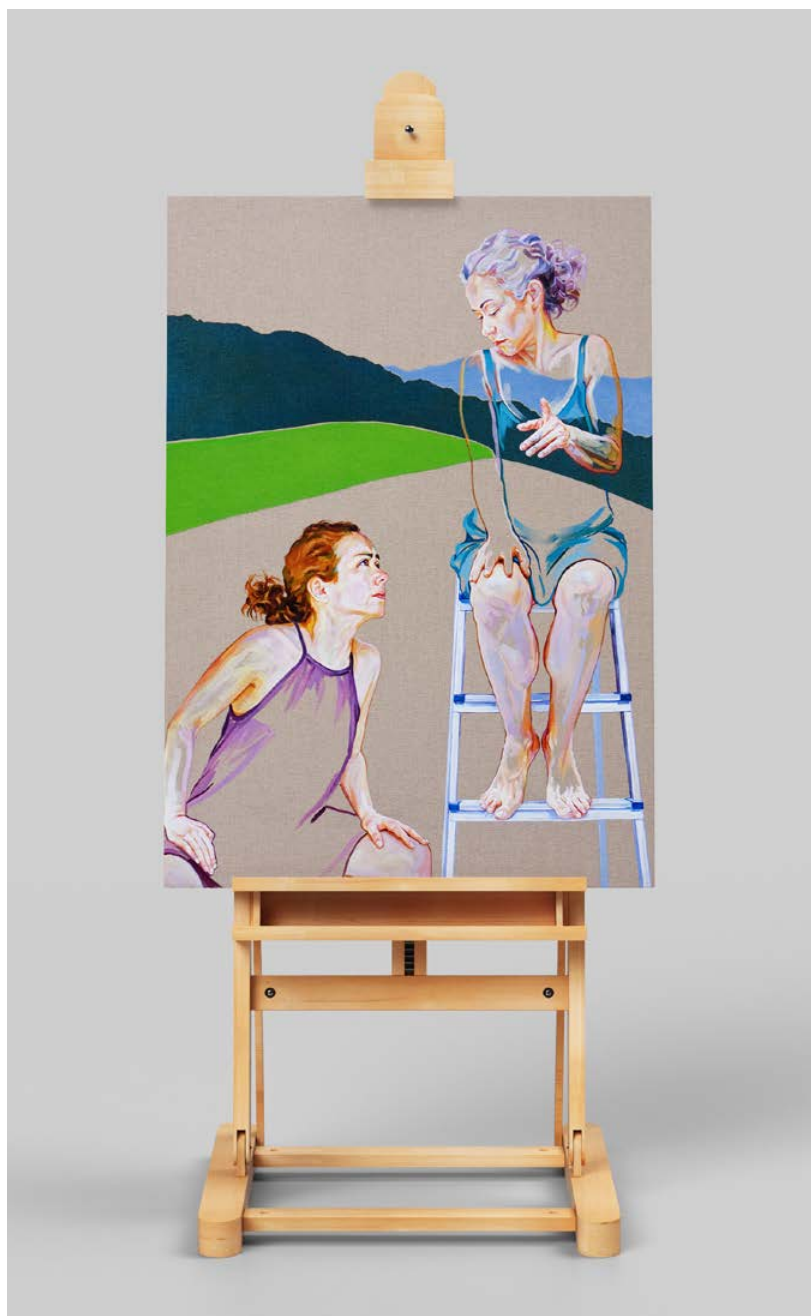
Dimensões: 100 x 80 cm

Técnica: Acrílico sobre tela

O Futuro está logo ali

O futuro é por ali, vês?
Atravessa o trilho verde, segue
o caminho azul e ruma ao céu
dos sonhos. Que sejam risonhos,
opostos à parança, antípodas às
noites insones. Alimenta o teu eu
indeciso com a melhor cor, rega
as pequenas coisas que te fazem
sorrir, mima as pessoas que te
aconchegam no calor interior.
Não precisas de subir os degraus.
Felicidade é esquecermo-nos de
que vamos morrer um dia, talvez
já depois de amanhã, quem sabe?
Portanto, ainda temos o amanhã.
Façamos dele o melhor, hoje.

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 W: descendencias.pt T: 309 921 350 | **Publicidade** E: publicidade@descendencias.pt | **Anúncios** A Amostra de Letras Lda, não é responsável pelo conteúdo dos anúncios nem pela

exatidão das características e propriedades dos produtos e/ou bens anunciados. A respetiva veracidade e conformidade com a realidade são da integral e exclusiva responsabilidade dos anunciantes e agências ou empresas publicitárias | **Direitos** Em virtude do disposto no artigo 68º n.º2, i) e j), artigo 75º n.º2, 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** 48, dezembro 2024 - GRATUITA.

Editorial

Caros Leitores

Contemplemos as últimas obras de Cristina Troufa e Pedro Almeida Maia, que nos deslumbraram ao longo de doze meses. Obrigada a ambos pelos momentos únicos que nos proporcionaram. Vemo-nos em breve numa exposição das “Obras de Capa”, porque a viagem, essa, só agora se vai iniciar. E por falar em início, a AILD já prepara a apresentação do seu plano de atividades para 2025, com a continuidade de diversos projetos que se apresentam nas suas quartas e quintas edições, mas também com imensas novidades e novas ações, bem demonstrativas de uma associação dinâmica, jovem e ambiciosa.

Uma palavra de parabéns ao seu Presidente, Philippe Fernandes que em breve terminará o seu mandato, e que conduziu a AILD a uma posição de referência no mundo associativo, e uma palavra também ao apoio incondicional e fundamental que nos deu desde a primeira hora. A Descendências agradece!

Descubra a 40+Lab, uma empresa única no setor da economia de longevidade e não perca a grande entrevista exclusiva do atual Secretário de Estado das Comunidades Portuguesas, José Cesário, onde partilha as prioridades do seu mandato, os projetos em curso e a visão para um futuro em que os emigrantes portugueses continuam a ser agentes fundamentais da identidade nacional. Tiago Soares, Vice-Presidente do Conselho Regional das Comunidades Portuguesas na Europa explica-lhe o que são os Conselhos Consultivos das áreas consulares e a sua organização, ou a falta dela. Recebemos de braços abertos o último depoimento desta série do projeto da História Social de Angola (já com saudades), de

Dionísia Freire Martins e deixamos um apelo para que o mecenato apoie de forma efetiva a HSA, permitindo a sua continuidade de desenvolvimento. Até breve Marinela Cerqueira, missão cumprida do nosso lado! Orgulhosos ficamos da artista em destaque ser a “nos-sa” Cristina Troufa, e como pode o “Asno de Buridan” relacionar-se com as alterações climáticas, as energias alternativas ou os recursos ambientais? E perante tantas catástrofes naturais, nada como estar prevenida e ter por perto a minha mochila de sobrevivência. Não me canso de vos sugerir a escrita única do António Monteiro, que desta vez nos traz para comer e muito aprender, os enxota-diabos – Rabos de polvo das bruxas. Já ouviu falar? Trazemos as gentes de “Cabo Verde”, de Eileen Barbosa e a primeira Floresta Terapêutica da Península Ibérica – a Mata Nacional do Bussaco. Preparam-se novas ações pela mão da Fundação AEP e entregamos a lente este mês a um novo talento: Carlos Ascensão. Nome a reter. Depois de 10 anos em Genebra, Sónia Vilela regressou a Portugal, e para já com zero arrependimento. Enalteçamos a tradição portuguesa de dar livros pelo Natal – pelo menos no que a sonhos diz respeito, e revelamos quem é o Pai Natal dos políticos.

Deixamos-vos por isso boas leituras, para acompanhar as festas que se aproximam. Uma palavra final de agradecimento a todos os colaboradores, entrevistados, equipa interna e leitores por mais um ano de crescimento e de posicionamento sólido, de um projeto editorial que tem vindo a ganhar o reconhecimento da sua importância para as comunidades de língua portuguesa, lá fora e cá dentro. Boas festas. Até 2025!



Gilda Pereira
Diretora Adjunta

A I L D

Plano de Atividades 2025



Um Plano de Atividades Ambicioso para Fortalecer e valorizar as Comunidades Portuguesas em 2025.

A Associação Internacional dos Lusodescendentes (AILD), desde sua criação, tem sido um importante vetor de ligação entre os portugueses espalhados pelo mundo. Num contexto marcado pela globalização e pelas transformações digitais, a AILD está em mãos e com enorme entusiasmo a preparar o seu plano de atividades para 2025, um documento que reflete a necessidade de fortalecer os laços entre as comunidades lusófonas e de promover a cultura e a língua portuguesa em todas as suas dimensões.

Neste novo ciclo, a AILD dará continuidade a projetos de sucesso, como o concurso literário, as exposições de arte, o “Obrigado e Boa Viagem”, o “Portuguese in

Translation Book Club”, o “Literanto”, Realces, Obras de Capa, entre tantos outros, e lançará novas iniciativas e novos projetos. Um plano de atividades com um olhar atento às necessidades das novas gerações, a associação procura construir um futuro mais promissor para todos os lusodescendentes, mais inclusivo e com forte ligação a Portugal.

A diversidade de ações previstas no plano de atividades da AILD para 2025 demonstra a abrangência dos seus objetivos, assim como a promoção de uma participação ativa, assumindo ainda um papel fundamental na construção de uma sociedade mais justa e solidária, através de projetos que visam o desenvolvimento social e o empoderamento das comunidades lusófonas.

O próximo ano, além da renovação de projetos que têm tido sucesso

e consistência e a introdução de novos projetos e iniciativas, contamos ainda com pessoas novas que se juntaram à equipa e à AILD, e que, naturalmente, irá enriquecer a nossa ação, trazer novas dinâmicas e alcançar novas metas e objetivos.

Estamos ainda a trabalhar no sentido de cimentar as parcerias com quem temos trabalhado, mas também, envolver novos parceiros, que permitam acrescentar valor e alimentar a nossa postura de ação e o nosso código genético, que “acompanhados iremos seguramente mais longe”.

Logo que concluído e aprovado, o Plano de Atividades para 2025 será divulgado publicamente e disponível no nosso site, convidando desde já todos aqueles que tenham interesse e se revejam em alguns dos nossos projetos, a participarem ativamente connosco.

Na minha última passagem por Paris, um familiar chamou-me a atenção de que ninguém regressava ao seu país para festejar em família as festividades laicas, como o 25 de Abril ou o 25 de Novembro, mas em contrapartida, várias festividades religiosas despertam a vontade de regressar a Portugal, para rever os seus e para festejar em comunidade, dando oportunidade aos lusodescendentes de se interessar por Portugal.

Talvez porque as festividades laicas têm um carácter histórico ou político, faltando-lhes por isso alguma profundidade emocional e espiritual, enquanto as festividades religiosas são a maneira de darmos significado ao tempo, permitindo manter vivos os laços familiares e a cultura portuguesa.

Basta ver a quantidade de lusodescendentes que mantiveram a sua ligação emocional a Portugal e à

cultura portuguesa, sendo o exemplo mais gritante, o povo de Timor ou as comunidades de lusodescendentes em Mianmar.

As festividades religiosas reforçam os sentimentos de pertença dos imigrantes, a uma comunidade à qual pertencem mesmo estando longe, e se não podem, por exemplo, festejar o Natal em Portugal, fazem questão de trazer Portugal a suas casas e se possível os seus familiares também.

As festividades acabam por recentrar os emigrantes na sua identidade nacional e focar o dia-a-dia no que realmente importa, os seus filhos, os seus pais, os seus amigos, as suas famílias, mantendo vivas as tradições portuguesas, familiares onde quer que estejam, preservando-se assim a cultura e os valores portugueses, hoje e amanhã.

As festividades acabam por ter um impacto mais

| A I L D

Religião na tradição

profundo em cada um, que vai além do imediato, abarcando várias dimensões da existência humana. Elas proporcionam momentos de reflexão sobre o transcendental, criando oportunidades de reconciliação consigo mesmo e com os outros, criando oportunidades de solidariedade com os seus e com os outros, criando enfim oportunidades de cada um ser melhor, ajudando os outros a serem ou a estarem melhor, fomentando a solidariedade. As festividades religiosas mantêm viva a celebração do amor, da generosidade, da humildade, da esperança (Natal), ou a renovação, o arrependimento, e a superação das dificuldades (Páscoa).

Não tenho dúvida que a religião, teve e tem, uma grande influência na maneira de sermos portugueses. Para que a nossa sociedade se mantenha

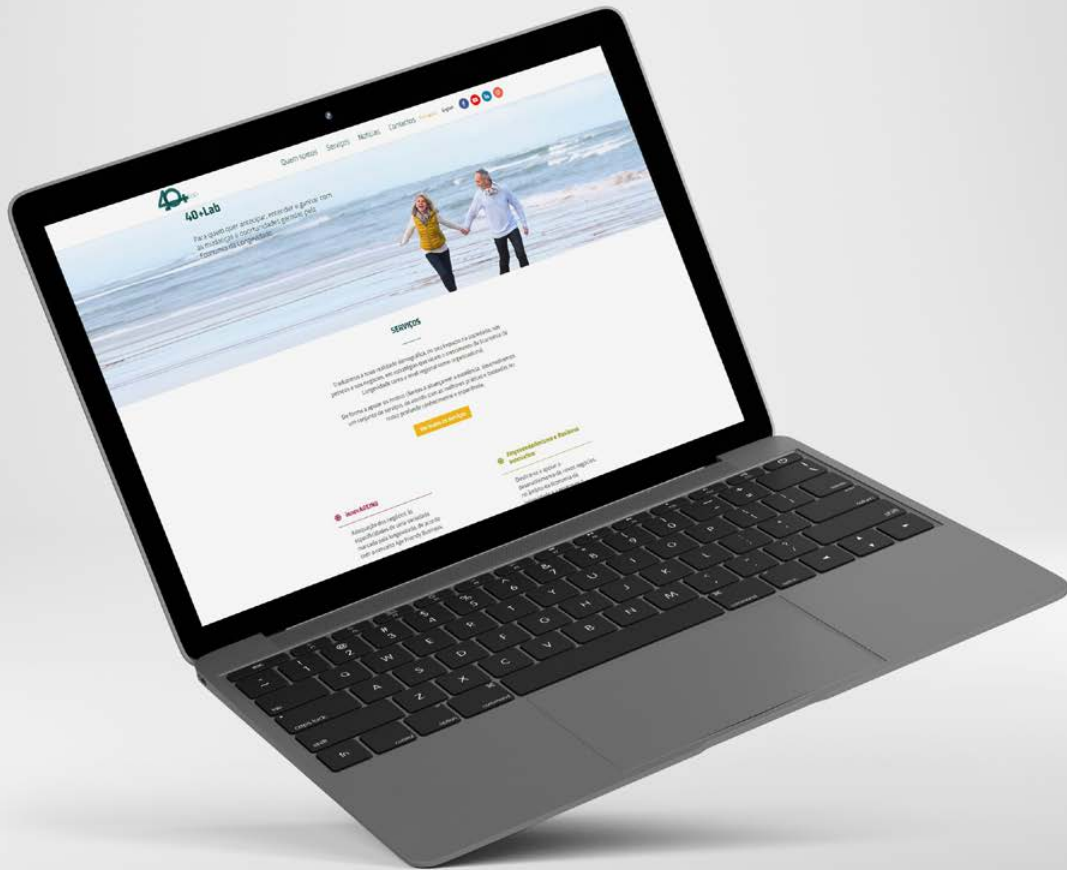
longe dos extremismos e fundamentalismos, é importante que o Estado garanta o ensino da filosofia e da ciência, fundamentais para o bom uso da razão e do sentido crítico que nenhum cidadão pode abdicar, sob pena de perdermos a liberdade, e com isto ver desaparecer todo o esforço que levamos para construir uma sociedade democrática. Em última análise, tanto a fé como a razão, procuram que vivamos em amor. Ora nada melhor que uma sociedade de amor para acolher o nascimento de uma criança.

Vivamos intensamente o Natal, como os nossos familiares, com as nossas comunidades e com os outros, recordando os ausentes e desejando conhecer quem nos vai suceder.

Feliz Natal.



Philippe Fernandes
Presidente da AILD



EMPRESA ASSOCIADA

40+Lab

Pode-nos contar um pouco sobre o seu percurso profissional da Ana João Sepúlveda antes de se tornar CEO da 40+Lab?

Eu comecei por estagiar em estudos de mercado, depois de fazer a licenciatura em sociologia pela Nova. Em seguida, e a propósito de um livro que escrevi (Marketing Político na Internet, em 2020) foi parar à MentorIT, na época a empresa de consultoria da Novabase. Quando saí, voltei aos estudos de mercado, numa multinacional que foi, entretanto, comprada pela Ipsos. Depois disso criei a 40+ Lab, onde estou até hoje.

Ana, fale-nos sobre a história da 40+Lab e como a empresa tem evoluído ao longo dos anos.

A 40+ Lab foi um feliz acidente de percurso, ou seja, não foi de todo algo que tenha sido devidamente planeado.

Quando em 2008 eu fiquei sem emprego, percebi que a área

do envelhecimento seria uma área interessante de se trabalhar, principalmente ajudando as organizações a tirarem o melhor partido disso.

Comecei a fazer uns projetos mais na área da saúde, como free lance e só montei a 40+ Lab em 2013. Durante muitos anos fiz projetos em áreas paralelas, até que o mercado começasse a perceber a minha oferta e posicionamento.

A empresa cresceu a muito custo e com forte investimento financeiro da minha parte, porque não quis desistir, embora percebendo que teria de esperar uns anos até que o contexto me fosse favorável. Neste tempo fui construindo uma forte e muito bem qualificada rede de contactos, mais lá fora que em Portugal, e isso permitiu-me também crescer muito em termos de visão de mundo. Ao longo do tempo fui criando uma capacidade de perceber caminhos.

Hoje estamos num novo momento de crescimento, com a internacionalização e com um afinar de foco e de oferta, que



Ana João Sepúlveda, CEO 40+Lab

nos vai posicionar como uma das grandes empresas de consultoria estratégica, e não só, para a longevidade.

Que momentos ou projetos considera mais marcantes na sua trajetória profissional?

Tenho vários momentos que foram muito marcantes, e fofo-me nestes tempos da 40+ Lab. Destaco alguns me que foram para mim marcos, tanto de crescimento pessoal como de crescimento da empresa.

Recordo-me de um quando nos chamaram para fazer um projeto de desenho de proposta de valor para um banco. Foi um bom momento, porque ganhámos o projeto pela nossa expertise, embora o resultado final, por questões internas do banco, não tenha sido aquele que queríamos. Mas foi um bom momento.

Outro, foi em 2021 quando a Gulbenkian nos chamou para um projeto em que fizemos um Benchmark para Portugal, na área da economia da longevidade. Foi a primeira vez que isso aconteceu, em que se colocou a economia da longevida-

de num estudo sobre cenários de desenvolvimento da economia nacional e por ser algo que eu queria que acontecesse faz muito tempo, fiquei muito feliz.

Mais tarde, quando a Impresa comprou e nossa ideia de fazer um projeto dedicado à longevidade, foi também um marco importante, porque sempre soube que o tema tinha de sair da bolha dos experts e passar para as ruas e a forma mais fácil e eficaz seria que o tema fosse adotado por um grupo de media. Hoje temos o Expresso Longevidade, que vai nos seu terceiro ano de vida, e que está a ser muito gratificante, tanto pela forma como tem evoluído como pelos temas que têm sido debatidos. Tem sem dúvida, cumprido o seu papel, embora ainda haja muito espaço para crescer.

São 3 momentos que marcam objetivos que eu tinha traçado para a empresa e para o tema da longevidade, porque sou uma defensora da sua importância para Portugal e para as pessoas, em geral.

Qual é a missão da 40+Lab e como se diferencia de outras iniciativas na área do envelhecimento ativo?



A 40+ Lab, até ver, é a empresa de consultoria estratégica que é totalmente especializada na longevidade, em Portugal. Nós já não trabalhamos o tema do envelhecimento ativo, porque o incluímos na nossa visão da longevidade.

A nossa missão é trabalhar com os nossos clientes, parceiros, fornecedores e demais stakeholders para que todos tiremos o máximo partido da longevidade.

Acreditamos que a longevidade é um ativo para a sociedade, para as organizações e para as pessoas, que se deve manifestar na capacidade de que as sociedades têm de proporcionar a felicidade e a criatividade de todos, em todas as etapas da vida e em qualquer contexto. Isto quer dizer, que em termos ideais, a longevidade deve ser um veículo para o pleno florescimento das pessoas. Sabemos que é hoje uma nova área da economia global, em desenvolvimento num cenário de envelhecimento das populações e de crescente intergeracionalidade. Por ser algo novo e complexo, a 40+ Lab posiciona-se como um agente que tem como missão trabalhar com os seus clientes / parceiros e outros stakeholders auxiliando-os a navegar neste novo “mar”, que tem tempos de bonança, mas também de tempestade. Ou seja, que tem aspetos muito positivos e outros muito complicados.

É este foco na longevidade, esta expertise construída ao longo de todos estes anos, a rede global onde nos inserimos e a maturidade da nossa equipa, onde contamos inclusivamente com uma pessoa altamente especializada na Inteligência Artificial, o que nos permite desenvolver projetos que unam longevidade e IA.

Pode destacar algum projeto ou iniciativa da 40+Lab que tenha tido um impacto significativo?

Aquele que teve, e tem tido, mais impacto foi sem dúvida o do Expresso Longevidade. Foi um projeto que teve de conquistar embaixadores internos, no Grupo Impresa, e que angariou logo o interesse tanto da Novartis, que se mantém como patrocinadora, como da Fidelidade.

Nestes 3 anos, ganhou espaço dentro dos canais do Grupo Impresa, passando para a antena da SIC e agora com podcast, que mantém um conjunto de entidades no Conselho Consultivo e que tem vindo a crescer em termos de público em geral. Era o projeto que queríamos para ter porque sabíamos que o tema da longevidade tem de estar na praça pública, por isso continuamos interessados em projetos que nos permitam amplificar a temática da longevidade, porque esta é um dos nossos objetivos de impacto social, enquanto empresa.

Como vê o impacto do aumento da esperança média de vida na sociedade e nos mercados de trabalho?

Esta é uma área muito interessante de se trabalhar, porque temos hoje 3 ou 4 gerações a conviver num mesmo espaço de trabalho e com muitas semelhanças, mas também muitas coisas que não são comuns.

Esta pluralidade de gerações vê-se também, obviamente, na sociedade e a grande questão é como desenvolver uma sociedade onde queremos que todos vivam mais e melhor e que



seja, simultaneamente, um espaço de significado para todos. Isto impacta, em primeiro lugar a forma como pensamos a sociedade, as gerações e o contributo de cada uma. Ainda há um enorme trabalho a fazer na mudança de mentalidade para que todos percebam que necessitamos uns dos outros.

A longevidade trabalha-se hoje nos futuros pais e esse trabalho de hoje tem impacto nos netos daquela criança que vai nascer, assim o diz a ciência.

Isto quer dizer que, por exemplo, a forma como lidamos com a imigração hoje tem impacto nos futuros portugueses, filhos daqueles que hoje imigram.

Se continuarmos a promover uma sociedade que não está preparada para novos habitantes, e que os que vêm, das classes mais baixas, não têm hoje boas condições de vida, iremos pagar uma dura fatura mais adiante, porque os filhos destas pessoas vão ser portugueses com menos longevidade.

Isto para dar um exemplo de algo que se fala pouco, mas que terá um tremendo impacto na economia e na sociedade. A bem dizer, a longevidade é transversal a praticamente todas as áreas da sociedade e por isso é fundamental que se perceba a sua importância e que existam políticas públicas que enderecem esta realidade demográfica, que é o facto das pessoas viverem mais tempo.

Em Portugal, o que falta para promover um envelhecimento mais ativo e saudável?

Eis uma pergunta de difícil resposta, porque se já foi feito muito, ainda não fizemos o suficiente. Já temos algumas boas políticas públicas, já temos alguma estratégia para procurar endereçar esta problemática, mas do meu ponto de vista, falta ainda muito. O caminho é longo e complexo e parece-me, muitas vezes, que já se fala em longevidade, mas usa-se a palavra para falar de envelhecimento. Ainda não se mudou o chip, como se diz.

É preciso mudar mentalidades, não somente em relação ao ser-se velho, que não deveria ter nada de negativo, deveria ser encarado como algo normal, mas em relação ao que é longevidade.

Do meu ponto de vista estamos na cauda dos países que estão a liderar este mercado. Insistimos em falar de envelhecimento quando a economia global fala, de facto, em longevidade. Não temos uma visão de ecossistema para a longevidade, enquanto país, o que é fundamental para que esta nova área da economia global se desenvolva em Portugal.

Deveríamos nos posicionar como um ecossistema internacional para a longevidade, naquela perspetiva que acima referi e, do que sei, são os privados que andam a trabalhar nisso. Aliás, nós mesmos estamos envolvidos num projeto com a AESE Business School para a reflexão do que deveria ser um ecossistema para a longevidade de forma que ela venha a ter um real impacto no quotidiano das pessoas.

Em síntese, já se fez muito, mas não temos uma visão de liderança, alguém que nos aponte um caminho e que seja galva-

nizador dos stakeholders que tem mais impacto na mudança da realidade.

Como vê o futuro da 40+Lab nos próximos 5 a 10 anos? Quais são as grandes ambições e objetivos da empresa?

Eu tenho mesmo muita dificuldade em pensar a empresa a 10 anos. Ainda mais no atual contexto mundial.

O que posso dizer é que fizemos um forte trabalho de casa, para percebermos como nos podemos posicionar a nível internacional. Estamos neste momento a trabalhar o crescimento da equipa, a entrada de novos sócios e vamos começar a internacionalização.

O nosso objetivo é sermos em 2026 uma das 5 principais empresas de desenvolvimento da longevidade, nas perspetivas económica e social da Europa, sendo que queremos ser uma referência internacional também nos mercados de língua portuguesa.

Há alguma parceria futura que esteja particularmente entusiasmado em anunciar?

Nós estamos a fechar um conjunto de parcerias e não só. Estamos a estudar a aquisição de algumas pequenas empresas, de forma a acelerar o crescimento e a internacionalização. Mas por agora não posso revelar.

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

A portugalidade é um tema para mim. Vivi 15 anos no Brasil e uma das coisas que trago é esta ânsia de colocar Portugal no mundo. É por isso que defendo de forma tão acirrada a necessidade de posicionar o país no mundo da longevidade. É por isso que vejo o ecossistema como uma forma de promover Portugal e de atrair para aqui uma tipologia de stakehol-

ders que são estratégicos e que nos permite crescer.

É também por isso que lancei um livro sobre a economia da longevidade – Economia da Longevidade, visão macro – em parceria com um vasto conjunto de autores internacionalmente reconhecidos, porque é uma forma de posicionar Portugal. Algumas das novas aquisições da 40+ Lab são portuguesas e isso é muito bom, porque é uma forma de valorizar a nossa gente e o tremendo know-how que temos nesta área.

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?

É fundamental.

Portugal tem um ativo que ainda explora pouco, que é a nossa diáspora e os seus descendentes.

Um dos desejos que tenho é de criar uma rede de portugueses e lusodescendentes que tenham a temática da longevidade em comum, quase como uma rede da diáspora para a longevidade. É uma forma de promover a exportação da nossa economia, mas também de reforçar os laços daqueles que são nossos descendentes, com Portugal e com a sociedade portuguesa, principalmente os mais jovens que são o futuro e que, devidamente “evangelizados” terão, sem dúvida, na longevidade um mercado de trabalho de relevo.

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?

Mais que uma palavra, deixo uma convocatória: vamos nos unir para fazer da longevidade um eixo estratégico da economia nacional, dos nossos negócios e com isso tirar partido dos ativos que temos, de portugueses que já hoje dão cartas nesta área, mas também deste tremendo ativo que são os portugueses espalhados pelo mundo e os seus descendentes.



João Vieira

Diretor Geral AILD - Negócios & Empresas

BOAS FESTAS PARA TODOS
OS NOSSOS CLIENTES



GRANDE ENTREVISTA

JOSÉ CESÁRIO

SECRETÁRIO DE ESTADO DAS
COMUNIDADES PORTUGUESAS

Com uma longa trajetória ao serviço das causas públicas, José Cesário é um nome incontornável na política portuguesa, especialmente no universo das comunidades emigrantes. Licenciado em Gestão e Administração Escolar e professor do ensino básico, o atual Secretário de Estado das Comunidades Portuguesas acumula décadas de experiência que o levaram a abraçar múltiplos desafios, desde o Parlamento à liderança local e nacional no PSD. Agora, no regresso a esta pasta, José Cesário encara com determinação um conjunto de novos e antigos desafios: melhorar os serviços consulares, fortalecer a ligação com as comunidades espalhadas pelos quatro cantos do mundo e renovar o ensino da língua portuguesa no estrangeiro. Nesta entrevista à Descendências Magazine, o atual Secretário de Estado das Comunidades Portuguesas partilha as prioridades do seu mandato, os projetos em curso e a visão para um futuro em que os emigrantes portugueses continuam a ser agentes fundamentais da identidade nacional.



© Tiago Araújo

Licenciado em gestão e administração escolar, professor do ensino básico, foi quase tudo na política, desde presidente da distrital do PSD de Viseu, membro das Assembleias Municipais de Viseu e Cinfães, Secretário-geral Adjunto do PSD, deputado à Assembleia da República em várias legislaturas, Secretário de Estado da Administração Local e Se-

cretário de Estado das Comunidades Portuguesas. Deixando as posições e ofícios de lado, quem é José Cesário?

Sou um homem do interior, viseense convicto, com convicções muito fortes, que acredita que a política serve para fazer coisas boas para a generalidade das pessoas.





De novo de regresso à Secretaria de Estado das Comunidades Portuguesas. Que políticas e desafios para esta nova legislatura? Que bandeiras traz para os desafios de se colocam nas Comunidades Portuguesas?

Neste novo mandato estou fortíssimamente empenhado numa política de muita proximidade com os portugueses em geral e, muito especialmente, com os residentes no estrangeiro, de forma a ter uma plena noção dos seus reais problemas e da forma de os tentar resolver. É igualmente altura de ser honesto com os nossos compatriotas, dispensando a tentação da demagogia barata, falando verdade e evitando o recurso ao sistemático adiamento da resolução das dificuldades e dos problemas.

Nos dias 8, 9 e 10 de outubro reuniu o plenário mundial do Conselho das Comunidades Portuguesa (CCP), em que os Conselheiros elegeram o Conselho permanente deste órgão consultivo do Governo. Como pretende trabalhar com este órgão consultivo? Este órgão consultivo do governo, será para o SECP um parceiro ativo e um instrumento de valorização das Comunidades Portuguesas, ou pelo contrário dar-lhe-á um papel secundário?

Sempre trabalhei com o CCP de uma forma leal, respeitadora e intensa. É isso que já estamos a fazer, reunindo o Plenário e formalizando consultas aos seus membros. O Conselho será, como sempre foi connosco, um órgão essencial para o desenvolvimento das políticas a dirigir às nossas Comunidades.

Do périplo que tem vindo a fazer pelas diversas comunidades portuguesas espalhadas pelo mundo, já terá feito com certeza uma radiografia dos principais problemas. Identificados, que soluções e prioridades tem já para apresentar e colocar em prática?

A maior parte das queixas das pessoas tem a ver com a enorme dificuldade de imensa gente tratar os seus problemas administrativos e de aceder ao agendamento do atendimento nos consulados. O funcionamento da nossa administração, em Portugal, é igualmente muito criticado.

Enquanto oposição foi sempre muito crítico ao funcionamento dos serviços consulares. Que soluções tem em curso para melhorar o funcionamento dos serviços consulares?

Já concretizamos várias medidas que serão fundamentais para o futuro destes serviços... Estamos a contratar cerca de 170 novos funcionários, já concretizamos a substituição dos computadores dos postos, já tomámos a decisão da substituição do atual modelo do passaporte eletrónico por outro mais seguro e com um prazo de validade alargado para 10 anos, a partir de 2026, e já estamos a trabalhar para substituir as máquinas de recolha dos dados biométricos, o que deverá acontecer num prazo de 2 a 3 anos. O agendamento do atendimento nos consulados já está a ser diversificado, deixando de estar unicamente dependente da plataforma on-line em muitos casos.



© Tiago Araújo

O programa “Regressar” uma medida dos governos do partido socialista para promover o regresso dos nossos emigrantes tem tido resultados positivos. Já afirmou ser um programa com potencial, mas que pretende melhorá-lo. Que melhoramentos tem preconizado para o tornar ainda mais atrativo?

É uma matéria em que ainda estamos a trabalhar com os restantes ministérios. Oportunamente falaremos nisso...

Temos verificado que pretende recuperar projetos antigos, nomeadamente, o apoio ao movimento associativo através do Programa de Formação de Dirigentes Associativos? Irá



© Tiago Araújo

ser nos moldes anteriores? Que critérios para a seleção dos dirigentes associativos?

Já retomamos a realização dos cursos de formação para dirigentes associativos. Realizámos os dois primeiros em Braga e em Santa Maria da Feira e estamos prestes a realizar o terceiro em Faro. Será um projeto fundamental para a mudança do nosso movimento associativo no estrangeiro, que nestes 4 anos, deverá permitir formar cerca de 600 dirigentes, maioritariamente jovens, que estou certo que darão um contributo determinante para a mudança de muitas das nossas associações, passando igualmente a trabalhar em rede. A sua seleção, para já, foi feita através

de um processo de candidatura, que foi divulgado através da nossa rede consular. No futuro iremos convidar diretamente certas personalidades, que sabemos serem essenciais para esta mudança.

O movimento associativo foi precisamente uma das apostas na sua passagem pela Secretaria de Estado das Comunidades Portuguesas, enquanto motor e instrumento de promoção da língua e da cultura portuguesa.

Pretende continuar a olhar para o movimento associativo das Comunidades Portuguesas como uma das prioridades? Que projetos e desafios pretende implementar?



© Tiago Araújo

É evidente que sim. Para já estamos a apoiar largas dezenas de projetos um pouco por todo o mundo e estamos a formar imensos dirigentes, como já referi. Estamos também a trabalhar para rever e simplificar o regulamento dos apoios. O reforço da vertente social das associações também já é uma grande prioridade a par com a mobilização dos mais jovens.

Ao longo das décadas foram sendo registados picos migratórios, como o ocorrido entre 1969 e 1973. A procura por melhores condições de vida levava milhares de pessoas a encontrar no estrangeiro a única solução de futuro. Con-

tudo, a emigração, como a víamos há 20 anos, mudou radicalmente. A nova emigração é abundante, variada e com percursos diversos. Estas alterações fazem com que a Secretaria de Estado tenha que enfrentar novos desafios?

Estamos, de facto, a enfrentar novos e difíceis desafios. Temos muitas novas comunidades em países ou regiões onde os nossos meios são mais escassos. Os países do norte da Europa e do Médio Oriente são os melhores exemplos disso. Estamos assim a estudar a melhor forma de alargar os serviços que aí temos, quer no plano consular, quer no domí-



© Tiago Araújo

nio cultural e da Língua. Espero que consigamos vir a dar passos positivos, mas vai ser um desafio muito difícil.

A dinamização cultural e o ensino da Língua Portuguesa são pilares essenciais que devem estar na agenda política em termos de política externa e das Comunidades Portuguesas. Assim, e assumindo que a Língua Portuguesa tem um papel agregador e de coesão da nossa identidade, que

representa em si mesma um fator de unidade nacional, em particular nas nossas comunidades espalhadas pelo mundo, e portanto, a aposta e o investimento do seu ensino no estrangeiro deve efetivamente estar na agenda política, que projetos e ações tem previstas para a necessidade de adaptar a rede do Ensino Português no Estrangeiro e de Escolas Portuguesas à nova realidade social das nossas Comunidades?



© Tiago Araújo

Como acabei de referir, teremos de reajustar a rede de cursos à nova realidade das nossas comunidades e dos fluxos migratórios. O tipo de ensino que desenvolvemos também terá de ser repensado. Prefiro fazer menos, mas melhor, do que muito e mal.

Enquanto Secretário de Estado das Comunidades Portu-

guesas ficou associado à polémica da introdução da propina dos cursos de rede do Ensino Português no Estrangeiro, no entanto, estranhamento, afirmou em campanha e já o afirmou após assumir funções que pretende eliminar as propinas dos cursos de rede do Ensino Português no Estrangeiro. O que mudou para agora propor o seu fim? Mudaram os argumentos que na altura usou para a sua introdução?



© Tiago Araújo

Mudaram os tempos. Sei que é altura de acabar com este “irritante”, que já cumpriu o seus objetivos, mas que sinto que já é dispensável. Por isso, iniciaremos no próximo ano letivo a sua extinção.

O PSD na oposição foi muito crítico ao anterior governo por não avançarem com o voto eletrónico, sendo uma promessa eleitoral. Chegados ao governo esta promessa eleitoral está na agenda do atual governo?

Está como sempre esteve. Porém, quero que fique bem claro que a sua concretização dependerá da verificação, por parte dos especialistas, da existência de plenas garantias de segurança informática.

Com o aumento muito significativo do número de eleitores com capacidade eleitoral nas nossas comunidades portuguesas, que assume hoje uma dimensão muito considerável e cujos resultados eleitorais têm registado isso mesmo, já



© Tiago Araújo

afirmou publicamente que vê com bons olhos alterações na representatividade em termos do número de deputados nos círculos eleitorais das Comunidades Portuguesas. Para quando a passagem das intenções e das promessas para os atos?

É uma matéria em que o Governo e os partidos políticos representados na Assembleia da República terão de trabalhar. Pessoalmente, tenho a maior das disponibilidades para tal.

Quais os principais desafios que as comunidades portuguesas enfrentam atualmente e como pretende o Governo trabalhar em conjunto com estas comunidades para encontrar soluções e superar estes desafios?

Tenho referido esses problemas desde o início desta entrevista: agendamento do atendimento nos consulados, resposta mais célere dos serviços públicos, modernização



do movimento associativo, mobilização dos jovens lusodescendentes, acompanhamento das novas comunidades, ajustar a rede de ensino português no estrangeiro, apoiar os casos mais frágeis e os mais pobres, fomentar a participação cívica e política, etc...

Muitos portugueses no estrangeiro são empreendedores. Que medidas estão a ser tomadas para apoiar estes empreendedores, nomeadamente no acesso a financiamento, à informação e à criação de redes de contacto?

Essa matéria implica um grande envolvimento do Ministério da Economia. Pela nossa parte, já estamos a trabalhar com a rede das câmaras de comércio nesse sentido.

Quais as principais medidas que o Governo está a implementar para promover a integração e a inclusão dos portugueses no estrangeiro, nomeadamente, no que diz respeito ao acesso a serviços públicos, à educação e ao mercado de trabalho nos países de acolhimento?

A integração das comunidades nos países de acolhimento não é função exclusiva do governo. Quando muito, devemos

sensibilizar as pessoas nesse sentido, procurando evitar as tendências para a criação ou a perpetuação dos guetos. O apoio ao nosso movimento associativo vai nesse sentido, procurando desenvolver ou apoiar ações que fomentem tal integração.

Que políticas estão a ser implementadas para apoiar os portugueses que enfrentam dificuldades económicas, especialmente em contextos de crise? E quais as medidas para facilitar o acesso a serviços sociais básicos?

Para além da manutenção dos programas tradicionais do ASIC e do ASEC, temos vindo a apoiar de forma reforçada as associações que mais e melhor trabalham no apoio aos mais carenciados e isolados. Países como a Venezuela, a África do Sul e o Brasil têm sido as nossas primeiras prioridades.

Quais as prioridades da diplomacia portuguesa para fortalecer as relações com os países de acolhimento das comunidades portuguesas, de forma a garantir a proteção dos direitos dos cidadãos portugueses e a promoção da cooperação bilateral?





© Tiago Araújo

Todos os países em que temos grandes comunidades têm sido alvo de visitas e uma atenção específica por parte dos nossos responsáveis políticos e diplomáticos. O Senhor Presidente da República e o Primeiro Ministro têm igualmente procurado desenvolver ações com grande simbolismo no plano desse apoio, de forma a garantirmos um permanente acompanhamento da execução dos mais variados acordos bilaterais em matéria de direitos sociais e fiscais. A esse nível, a relação com as autoridades locais é extraordinariamente importante, sendo igualmente fundamentais as redes de políticos do origem portuguesa.

A revista Descendências Magazine já chega às Comunidades Portuguesas espalhadas pelos 4 cantos do mundo. Que mensagem gostaria de deixar aos nossos leitores e às Comunidades Portuguesas além fronteiras?

Espero que tenhamos grande fé e esperança no futuro de Portugal como um grande País, respeitado por todos, mais desenvolvido, aberto aos estrangeiros que nos procuram e mais capaz de fixar os nossos jovens, dando-lhes perspectivas de futuro.

CONSELHO DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS

Pé na porta



Nos tempos que correm, o papel do Conselho das Comunidades Portuguesas (CCP) nunca foi tão relevante, assumindo a responsabilidade de representar e defender as nossas comunidades espalhadas pelo mundo. O Conselho Regional das Comunidades Portuguesas na Europa (CRCPE) iniciou a sua ação pós-plenário (em outubro, em Lisboa) focando-se em fazer cumprir os direitos e deveres que a Lei do CCP estabelece. Começar pelo princípio, portanto.

Deixando de parte, por agora, os suspeitos do costume como o voto electrónico na diáspora, a representatividade decrescente dessa diáspora no Parlamento ou até matérias de índole fiscal, foquemo-nos em questões que não carecem de coligações, do saudoso “tempo político”, muito menos de dinheiro.

O Regulamento Consular prevê, desde 2009, a existência de Conselhos Consultivos de áreas consulares (CCAC). O ob-

jectivo do legislador é óbvio: criar uma via de comunicação entre as comunidades de cada posto e o próprio, sem nenhum balcão que os separe.

Até 2021, os representantes eram nomeados pelas associações e/ou pelos titulares dos postos consulares; a eles se juntava o coordenador do ensino de português no estrangeiro, por inerência do cargo. Havia assim oportunidade de se questionar directamente o estado Português na figura dos seus representantes, sentados àquela mesa, sobre tudo o que a comunidade trouxesse à ordem dos trabalhos.

Mas haveria real necessidade ou obrigatoriedade de resposta da contraparte? Todos sabemos que um “realmente, tem que se ver isso” seria mais do que suficiente para fechar a agenda do dia. E quanto à concretização das reuniões, quem obrigava a que essas acontecessem? Como se efectivaria um *follow-up* do que se teria discutido na reunião passada? Se não fossem marcadas, qualquer um dos representantes seguiria com a sua vida e os conselhos consultivos na prática eram inertes.

Em 2021, o governo decide então acrescentar um elemento a esses conselhos consultivos: a legitimidade democrática, na figura dos Conselheiros das Comunidades Portuguesas. E sem mais demoras, o CRCPE comunicou à Secretaria de Estado das Comunidades Portuguesas que, depois de quase um ano após a eleição do CCP, de entre os vinte e três postos e secções consulares na Europa onde a lei obriga à existência de CCAC, **apenas sete** estão em conformidade com a lei. Dos incumpridores, metade (!) tem origem em apenas dois países: França e Suíça.

Vamos centrar-nos no que são na prática os conselhos consultivos: uma reunião por semestre. Ninguém está a pedir nem mais consulados nem mais funcionários consulares, melhores vencimentos para professores de EPE, mais cursos e mais locais na rede EPE, mais representatividade política, mais celeridade nos serviços, mais espírito de serviço público, mais interesse pelo que se passa do lado de lá dos pesados portões diplomáticos, nada disso. Uma. Reunião. Por semestre.

Por isso, e em jeito de introdução a este novo CRCPE, sempre que questionarmos vamos também apresentar soluções. Em minha opinião, um conselho consultivo nomeia-se em dois dias e uma reunião marca-se em sete. Seria também bastante diplomático que as reuniões fossem marcadas de acordo com as limitações profissionais daqueles que estão de forma gratuita e com sacrifício profissional nessas reuniões, como já aconteceu em Estugarda (num sábado), e não só.

A nova emigração da qual faço parte (embora farto da expressão) está habituada a cumprir normas de controlo interno seja no ramo de actividade que for. E chega a altura do informalismo que inunda as nossas instituições públicas portuguesas, basear-se menos em grupos de WhatsApp que só dão falsa sensação de controlo e mais em PDFs devidamente datados e assinados. Esses sim controlam. É muito simples e, como tinha prometido lá atrás, gratuito: um e-mail interno e vinte e três actas de reuniões dos CCAC submetidas até às doze badaladas.



Tiago Soares

Vice-Presidente do Cons. Regional das Comun. Portuguesas na Europa
Conselheiro das Comunidades Portuguesas nos Países Baixos



© História Social de Angola

HISTÓRIA SOCIAL DE ANGOLA

Dionísia Freire Martins

Dionisia Freire Martins leva-nos à infância dos assimilados residentes nas fazendas do Dondo e a relação entre as famílias nacionais assimiladas e as indígenas.

Fala-nos das diferenças da educação na sua época e de agora. Na época, estar na rua seguia regras de conduta: não se conversava, as pessoas saudavam-se e caminhavam do lado direito tal como o trânsito em Angola é a direita, aprendia-se a estar na mesa, a receber alguém que batesse a nossa porta de casa para pedir um copo de água, etc.

Apresenta detalhes, de outras relações humanas, por exemplo os vizinhos eram uma extensão da educação familiar, bem assim como os padrinhos de baptismo e outras pessoas mais chegadas. O namoro era aprendido no Manual dos Namorados e as tias desempenhavam o papel de orientadoras da vida marital.

Conta as novas gerações a sua infância marcada pela educação no período colonial e exemplifica a violência exercida recordando prisões e mortes na região de Massangano. Corajosamente, revela como seu pai, assimilado, trabalhador rural na Fazenda Lima, aguardou serenamente, sentado, pelos colonialistas que o vieram buscar para o matarem, e ter dito aos filhos “saíam das camas e escondam-se”. Descreve a falta de humanidade: os indígenas e outros eram enterrados até a cabeça, no terreno adjacente à administração e depois o trator decepava-lhes as cabeças.

Sobre o conflito armado pós independência realça as dificuldades dos deslocados e o papel da Igreja Católica no apoio a estas famílias e a outras mais carenciadas, não importando a origem religiosa, a sua família beneficiou destas ofertas.

Esta Serva de Deus, responsável pelo grupo Bom Pastor, da Igreja Nossa Senhora de Fátima e São Domingos, continuou a prestar ajuda ao próximo da mesma forma que seus pais a ensinaram durante a infância. Cuidando dos mais necessitados na Maternidade Lucrecia Paim, Hospital São Paulo e de militares com traumatismos do conflito armado no Hospital Militar em Luanda: lavava-os, alimentava-os, costurava roupa de cama e passava o dia 24 de Dezembro com eles.

No Pós Independência, as irmãs da igreja criaram, novos mecanismos de solidariedade, como a Roda dos Óbitos, durante a qual entoam cânticos, dançam e fazem uma oferenda monetária à família.

No extenso muro da sua residência, para além dos miúdos da Rua Fernando Pessoa no bairro Vila Alice fazerem as conhecidas sentadas dos jovens, à tarde e depois do jantar, também descansavam desconhecidos aos quais oferecia generosamente um copo de água.

Aconselha os jovens a ouvirem e a interpretarem melhor o que os mais velhos dizem “na boca de um velho apodrecem os dentes, mas não apodrece conversa”. Exemplifica, como os filhos podem ajudar os pais, seu filho primogênito contribuiu para a reabilitação da habitação e para o início do seu negócio.

Esta depoente foi sensibilizada pelos laços de vizinhança e familiares de um membro da História Social de Angola.

Introdução

Chamo-me Dionisia Correia Freire Martins, nasci aos 29 de Outubro de 1946, filha de José Correia Freire Júnior e de Mariquinhas de Jesus Mendes, nasci na fazenda Canganji, Cassualala, Município de Cambambe, natural da província Cuanza Norte. Eu deveria chamar-me Dionisia Correia Mendes Freire Martins. A partir de 1963, houve uma excepção do governo colonial, os filhos fora do matrimónio e de mãe solteira passaram a ter direito ao apelido da mãe constar no seu nome “dos vinte filhos do meu pai nenhum leva o apelido





© História Social de Angola

da mãe e o meu pai também não levou o apelido da minha avó Vitória António Paulo. Os meus filhos levam somente o meu apelido paterno, o da família Freire.

O meu pai já tinha bilhete de identidade, estudou na Missão Católica, o Cônego Frotta da Missão Católica do Dondo foi seu padrinho de casamento. Ele vivia com condições diferentes às dos indígenas e contratados, vivendo na fazenda. Nós tínhamos de estudar na escola da Missão Católica. Naquele tempo, os indígenas, como eram chamados os que não tinham bilhete de identidade, eram analfabetos, nós já tínhamos outro nível de vida, éramos assimilados. O Namoro

O namoro tinha de ser permitido pelos pais. Por exemplo, o filho de um senhor que conhecesse o meu pai se gostasse de mim, eram os pais dele que faziam o pedido de namoro, não eram os jovens que se conheciam na rua a tomarem a decisão de namorarem. Os pais do menino pediam autorização aos pais da menina para que os meninos pudessem conversar. Foi assim que começou o namoro com o meu esposo. “Nós viemos pedir a autorização ao Sr. José Correia, se por acaso o nosso menino pode conversar com a vossa menina” e o meu pai disse “está bem, eu vou conversar com ela, isso dependerá dela”.

Eu cresci nesta fazenda no seio dos meus familiares, eu não sabia namorar, não sabia responder, mas havia livros onde aprendermos. Não me lembro onde encontrei o Manual dos Namorados e o meu pai encontrou-me a ler este livro, perguntou-me: “estás a ler esse livro, já queres namorar?”.

Recebeu-me o livro e repreendeu-me, por isso eu não sabia como namorar, tão pouco responder a um pedido de namoro.

Certo dia, meu pai adoeceu e fomos ao hospital da vila do Dondo e foi internado. Havia um funcionário da Fazenda e Contabilidade que o ia visitar e gostava de mim, ele falava-me e eu não sabia responder-lhe. Estava tão inocente, a tia do meu pai vivia connosco, Maria Simão dos Santos Leal ensinou-me a namorar: quando o menino te dirigir a palavra, tu tens de responder dessa forma...

Em 1961, fui para a casa do meu marido, após ele sair da prisão. Esteve preso três anos e ainda não reunia condições para nos casarmos, tinha começado a trabalhar. “Quem me ensina como estar com o marido?”. Até ele falecer nunca me viu nua, fui ensinada a trancar a porta sempre que me tivesse a vestir, ele podia dizer “sou eu”, mas eu não devia abrir a porta. A tia Maria ensinou-me como me comportar no leito matrimonial. No início era um martírio, também existiam aquelas regras todas, fiquei irritada durante o período de adaptação, com o passar do tempo habituei-me.

Quer dizer, as boas maneiras não são “apanhadas” na rua, estão dentro de casa.

Estar à Mesa

Quando estávamos sentados à mesa havia regras. A mesa de jantar era comprida, em casa havia sobrinhos, filhos e netos. O meu pai sentava-se à cabeceira da mesa, observando to-



dos, o uso dos talheres, o posicionar das mãos “quando não se usa os dois talheres (faz os gestos)” e quando tivéssemos comida ou água na boca, não devíamos falar, primeiro engole-se, depois é que se responde “ai de ti se respondesses daquela forma”, apanhavas seis palmatórias depois do almoço.

Todos comportamentos incorretos eram assinalados.

Registos de Natalidade e a Vacinação

O meu pai tinha a agenda familiar e a agenda do povo. Na agenda do povo registrava as datas de nascimento dos filhos dos trabalhadores indígenas, oriundos dos vários municípios do Cuanza Norte. Quando chegasse a época da vacinação as famílias precisavam destes dados escritos, pois eles apenas referiam as datas de nascimento e outras, como as do plantio, da colheitas do milho ou do algodão e a outros períodos da actividade agrícola, eles sobreviviam da produção agrícola.

Os pais vinham perguntar os dados de nascimento ao meu pai porque ele apontava as datas de nascimento na agenda do povo, escrevia os dados de nascimento em um papel para eles puderem levar os filhos à vacinação no posto médico, ou ao Senhor Administrador do Posto, Senhor Frende. Por exem-

plo, o meu pai foi um dos responsáveis pelos registros dos filhos dos trabalhadores indígenas quando foi construída uma nova estrada entre o Km 34 e o Dondo, a caminho do Massangano, a mata foi aberta com recursos a machados e a catanas, foi asfaltada, foi um trabalho duro, a picada foi asfaltada até Massangano, a esta empreitada deram o nome Tira Teimas, por ter sido um desafio.

A Origem do Nome Colonial do Lugar Histórico Massangano

Massangano é um lugar da história de Angola. Quando os ingleses foram os primeiros a chegar a Massangano, levantaram paredes para quem chegasse encontrar aquele marco e identificasse a ocupação daquele espaço.

Quando os portugueses chegaram, perguntaram as velhas que semeavam milho:

- Oh Maria, como é que se chama aqui esta área, desta sanzala?

Elas não entenderam, não falavam português, havia velhas que não falavam e nem entendiam português e responderam em kimbundo:

- Estamos a semear milho, senhor

A pergunta foi uma e a resposta não se coadunou. Então, eles

escreveram “Massangano”. **Porque o nome era Guni Songo.** Então, eles se instalam. Os holandeses quando regressaram encontram o terreno ocupado. Até hoje a construção erigida pelos holandeses está intacta.

Massangano, é a terra da minha família paterna. O nome do meu avô Gomes de Carvalho, meu pai era irmão da tia Ildebranda Gomes de Carvalho e da tia Isabel Gomes de Carvalho, irmãs paternas. Meu pai explicava-nos a genealogia, guardamos estes dados.

Os Templos Católicos, Muxima e Massangano

A campa de Paulo Dias de Novais está à frente da Igreja Nossa Senhora da Vitória, a campa original era mesmo em frente da igreja, mas os padres Capuchinhos afastaram a campa.

A nossa família era católica e frequentava ambas igrejas. Talvez por isso, a nossa tia Ildebranda Gomes de Carvalho era devota e fazia rezas, as pessoas confiavam e recorriam às suas rezas. Por exemplo, o Senhor Alfredo era caçador, todos os filhos morriam, um dia foi pedir a tia Ildebranda para ela fazer uma novena, ela fez a novena, e tiveram uma filha a quem queria dar o nome dela, ela não aceitou “não fui eu que fiz o milagre, então dá a tua filha o nome da Nossa Senhora do Rosário”. Onde eu nasci havia muitas meninas e meninos com o nome de Rosário em virtude do resultado dos trabalhos da tia Ildebranda, era esse o seu trabalho, era devota da Nossa Senhora do Rosário.

Nós aprendemos práticas religiosas com a tia Ildebranda. Ela ia às igrejas de Massangano, da Nossa Senhora da Vitória e da Muxima. Naquele tempo, ela dizia-nos “eu vou a Muxima”. Quem tivesse problemas ou desentendimentos, ia à regedoria e se não ficasse resolvido pelos regedores ou pelos sobas, o assunto era levado à Administração. Nossa Senhora da Muxima era a última instância, e neste caso a resposta vinha de Deus, “ou se ficava maluco ou morria”. Para isso não acon-

tecer, pediam perdão: reuniam, pela última vez, as famílias e eram perdoados, em muitos casos estabeleciam amizade.

Não se ia a Muxima por se querer, hoje qualquer pessoa vai a Muxima. Porque quando se fosse a Muxima, tudo que se pedisse a Muxima, recebia-se. Isto não é mentira! Dizem que a Igreja Católica trabalha com fios e miçangas. O Espírito Santo também existe na Igreja Católica Apostólica Romana, e tudo que nós pedimos na igreja, Deus nos concede a Graça. Ninguém é semelhante a Deus, Deus está acima de tudo e de todos, ele conhece os nossos pensamentos.

A minha mãe confessava-se em kimbundo e aqui em Luanda os padres que viveram na província aceitavam que ela se confessasse nesta língua. Porém, havia alguns que nunca viveram nas províncias e não aprenderam a falar kimbundo, estes não aceitavam confissões em línguas nacionais, diziam-lhe:

- Não sabe falar em português?
- Sei, mas expresso-me melhor em kimbundo
- Está bem, não vamos entender, mas faça a sua confissão, depois absolvo os seus pecados

E a mamã confessava-se.

O acto de contrição em kimbundo é tão bonito. Naquele tempo eu não mostrei interesse em aprendê-lo. Hoje me arrependo, já não tenho ninguém para me ensinar. Uma vez, oiço uma irmã da igreja, do meu grupo de oração.... Tivemos um retiro em Portugal durante o qual a missionária dizia “quem tem mãe em vida e aquelas que não a têm, peçam a Deus que vos deem uma mãe espiritual”, pedi e deram-me a irmã Maria Luísa. Ela é da Quibala e faz o acto de contrição nesta língua. Gostava de ouvi-la a contar histórias do passado, fazia-me lembrar a minha mãe e apenas temos diferença de dois anos de idade, uma senhora muito inteligente.



História Social de Angola



NOVOS DESAFIOS PARA 2025

A I L D . P T

| ARTES E ARTISTAS LUSOS

Cristina Troufa

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[Linkedin](#)



Cristina Troufa nasceu no Porto em 1974. Em 1998 conclui a Licenciatura em Pintura na Faculdade de Belas Artes da Universidade do Porto e em 2012 conclui o Mestrado em Pintura na mesma Faculdade onde também é formadora nos Cursos de Formação Contínua. Desde 1995 que participa em exposições coletivas e individuais em Portugal, Itália, Espanha, Austrália, Canadá, Dinamarca, Escandinávia, Taiwan, França, Inglaterra e EUA. Em 2021 foi artista convidada na exposição “Women Painting” no Museu Europeu de Arte Moderna em Barcelona. Em 2014, 2016 e 2018 foi artista convidada na “Bienal de Arte Contemporânea de Salerno” Itália. Em 2011 obteve uma bolsa da FA-DEUP em cooperação com a Fundação Calouste Gulbenkian. Em 2015 foi artista convidada e membro do júri na seleção de artistas portugueses do projeto “PortugArt” em Londres. Referenciada e entrevistada em vários meios de comunicação social, dentro e fora de Portugal, o seu trabalho ilustra a capa e miolo de revistas e livros de autores nacionais e internacionais. A sua obra está presente em coleções de arte de instituições públicas e privadas.

Quando e como iniciou a sua atividade artística? Veterinária, ficou pelo caminho?

Desde muito cedo estive focada em seguir uma carreira artística na Pintura. Poderia referir a primeira exposição coletiva em que participei, no entanto creio que só depois de finalizar a licenciatura em Pintura na Faculdade de Belas Artes do Porto é que penso o meu percurso teve início. Veterinária nunca chegou a ser um caminho, foi apenas um sonho de infância por gostar muito de animais.

Como tem sido a evolução da sua carreira? É um sonho ser artista?

A evolução na minha carreira artística tem sido gradual, com alguns obstáculos pelo caminho e muitos sucessos pelos quais são imensamente grata, principalmente fora de Portugal. As redes sociais foram sem sombra de dúvida uma rampa de lançamento para a evolução da minha carreira internacional pois permitiram que o meu trabalho fosse partilhado pelos mais diversos públicos

de todo o Mundo. Ser artista foi sempre um sonho e sinto-me muito feliz por o ter conseguido concretizar.

Quais foram as principais influencias que marcaram o seu percurso de artista plástica?

Foram imensos os artistas cuja obra influenciou o meu trabalho e a partir dos quais aprendi imenso, nomeadamente: Paul Gauguin, Toulouse Lautrec, Paul Degas, Egon Schiele, Gustav Klimt, Edvard Munch, Francis Bacon, Xenia Hausner, Jenny Saville, Paula Rego, Graça Morais, Júlio Pomar e muitos outros.

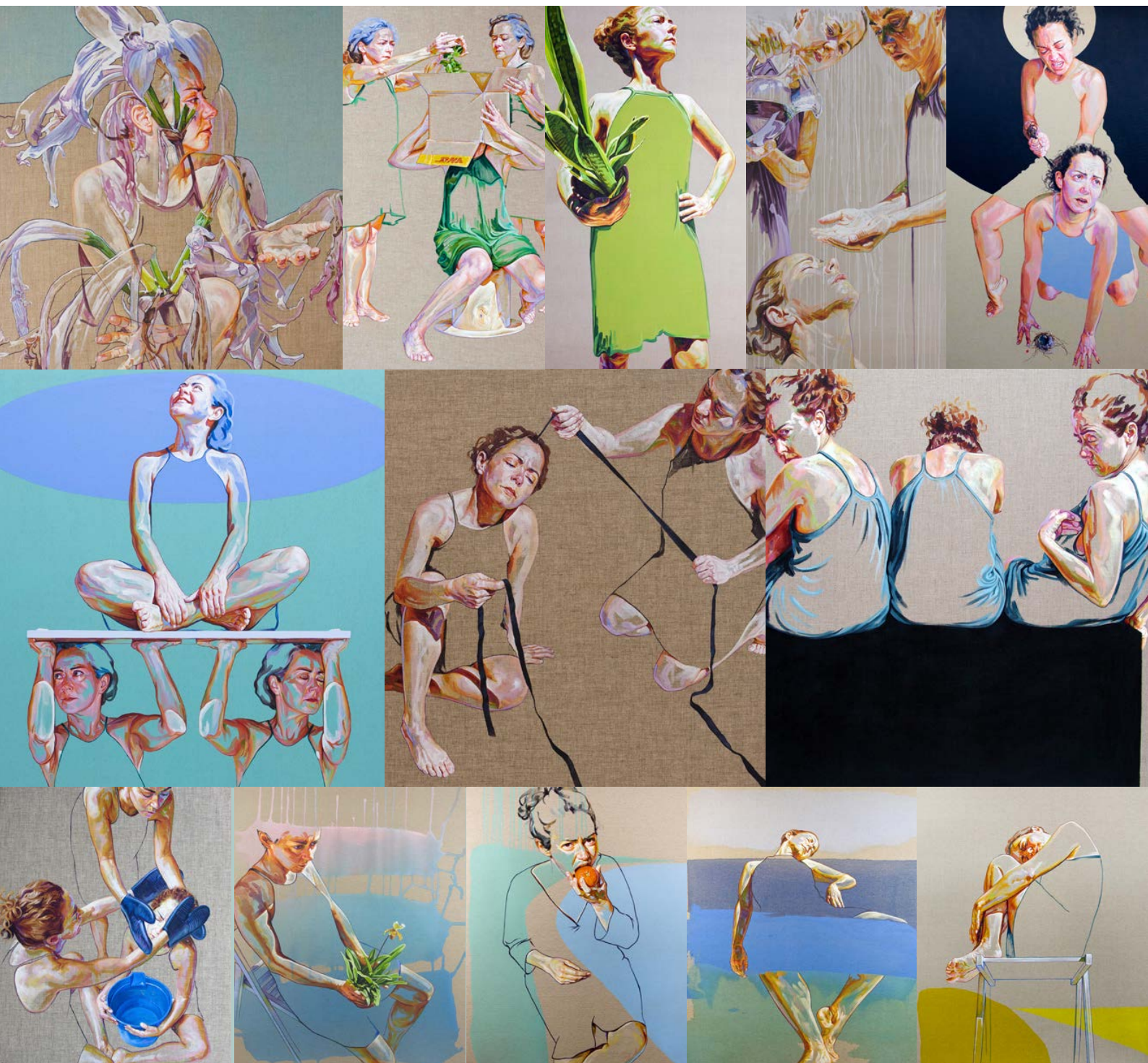
No seu meio artístico, o que é necessário para alcançar o sucesso/êxito?

Creio que não existe uma fórmula que funcione a 100 %. Na minha modesta opinião, temos de trabalhar imenso para que a obra possa evoluir em qualidade, ser resilientes, conhecer as pessoas certas e a cima de tudo, ter muita sorte.

A sua obra desenvolve-se no autorretrato, que é já uma marca sua. Porquê?

A obra foi evoluindo nesse sentido de forma orgânica, não houve uma intenção. O meu trabalho passou por diferentes fases até atingir um esti-

lo estético próprio pelo qual sou hoje conhecida. Creio que teve início quando comecei a pintar ditos e provérbios populares. Nesta altura pedia a familiares e amigos para servirem de modelo, mas já eram autorretratos porque já colocava na tela a minha própria história, vivências, traumas, me-



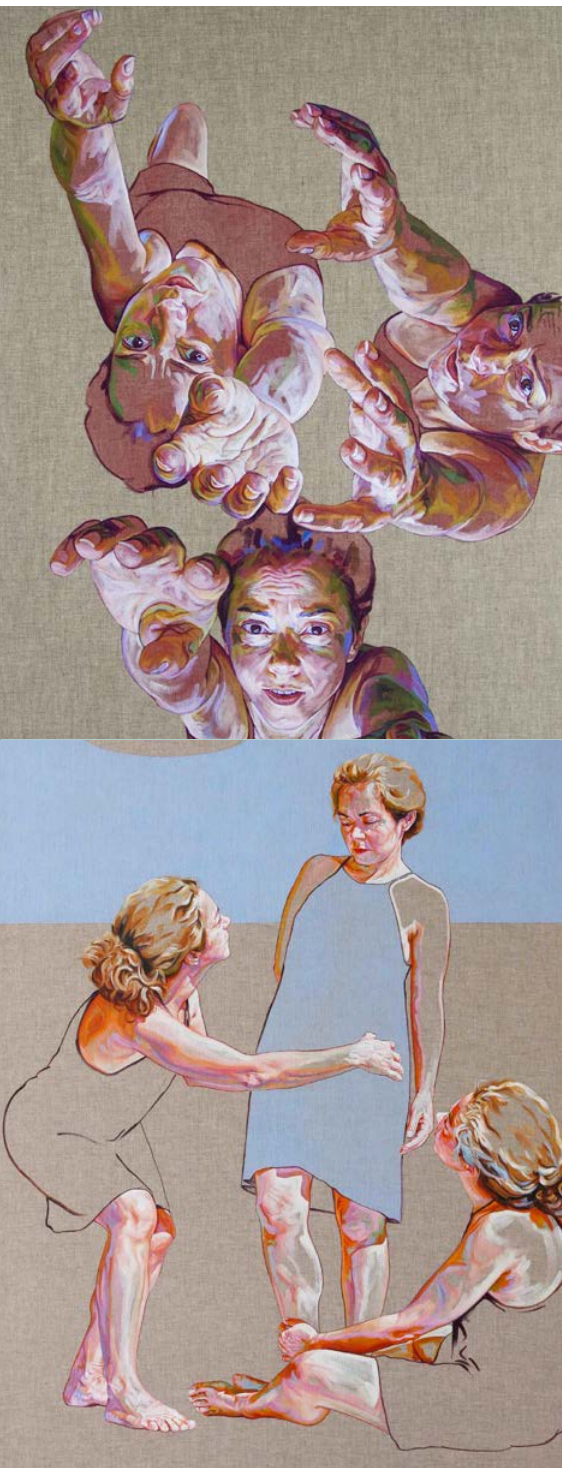
dos, crenças, coisas mal resolvidas desde a minha infância etc... A minha imagem começou a aparecer nas telas por ser mais fácil. Eu sabia que papéis encenar e era um modelo que estava sempre disponível.

Como se processam essas composições? Cria os cenários, define as expressões, vai fotografando até atingir o momento perfeito?

Tudo começa com uma ideia que surge em forma de metáfora, algo que ouço, algo que recordo, algo que vejo e me leva a refletir. Essa reflexão normalmente leva-me a viajar num mundo de metáforas. Essas metáforas sugerem uma ideia para uma pintura e faço vários esboços com pequenos apontamentos escritos para não perder a ideia. Depois esse esboço vai evoluindo em termos de composição e às vezes até noutras formas de representar a mesma ideia. A fase seguinte é tirar fotografias nas quais enceno tudo o que foi realizado em esboço. Por vezes as fotografias levam-me para uma composição diferente, mas a ideia ou conceito original mantém-se. Depois é a fase de escolha da melhor fotografia, desenhar e finalmente pintar.

É também uma forma de se autodescobrir?

Sim, o meu trabalho é uma autoanálise constante. Muita coisa foi sendo resolvida em mim a partir da realização das minhas pinturas. Foram feitas muitas catarses. Neste momento sinto-me uma pessoa mais em paz e resolvida e por isso creio que o meu trabalho transmite essa serenidade.





Se tivesse que referenciar uma obra sua, qual escolheria? Porquê?

Já pintei tantas obras, que seria difícil escolher uma, mas a que surgiu de forma imediata foi “O Eu Inferior” é uma pintura que está em acervo na FBAUP e é um reflexo da minha luta interior e da forma como a pintura foi um meio para me curar e conhecer ao longo do meu percurso artístico.

Autora das Obras de Capa deste ano, tem ao seu lado o escritor Pedro Almeida Maia que escreve um texto sobre cada uma das obras. Como vê esta ligação das duas artes e como foi esta experiência de ilustrar as 12 capas da Descendências?

Ter o Pedro como companheiro nesta aventura foi um privilégio. Os textos maravilhosos que criou e a forma como se inspirou em cada uma das obras



foi muito enriquecedor, permitiu-me ver as minhas obras a partir dos olhos de outro artista. A oportunidade de ilustrar as 12 capas da Descendências foi muito enriquecedor e por isso agradeço ao Jorge Vilela o convite e todas as oportunidades que virão a partir desta parceria.

Quais são os seus projetos para 2025?

Alguns dos projetos artísticos para o próximo ano estão relacionados com as

Obras de Capa outros são exposições coletivas e individuais.

Uma mensagem para todos os artistas do mundo.

Continuem a trabalhar com o coração. Como artistas temos de trabalhar principalmente para nós mesmos, só assim criaremos uma obra autêntica e por isso, com toda a certeza, haverá pessoas que se irão identificar e apaixonar por ela.



Terry Costa

Presidente do Conselho Cultural da AILD

| AMBIENTE

O Asno de Buridan

Para a posteridade ficou o “Asno de Buridan”. Todavia, se as evidências históricas não deixam dúvidas perante a existência de Buridan, o mesmo não se poderá dizer do “seu” burro. Em abono da verdade, a teoria do conflito defendida por Buridan referia-se a um cão. Sendo assim, metaforicamente dizendo, como é que o cão se transformou em burro? Ao que parece, terão sido os opositores daquele filósofo medieval que trataram de fazer passar uma versão satírica da história para atacarem as suas teorias. Se não era um burro,



mas sim um cão, também a teoria original deste paradoxo não remonta ao filósofo francês Jean Buridan, mas sim ao grego Aristóteles, um dos maiores filósofos da antiguidade clássica, que abordou pela primeira vez a temática na sua obra “Sobre o Céu”.

Independentemente da abordagem, a teoria do “Asno de Buridan” está relacionada com o livre-arbítrio e poderá ter várias interpretações. Se no campo da lógica e da filosofia se trata de um paradoxo, em psicologia é um conflito de atracção. Filosofias e psicologias à parte, o “Asno de Buridan” aborda o conflito mental perante uma tomada de decisão que se afigura difícil pelo facto de duas possíveis escolhas se encontrarem equidistantes e, a opção por

uma delas, implica, naquele momento, a abdicação da outra. Vem-nos à memória, antigas imagens impressas nos livros escolares onde imperava um pensativo e indeciso burro entre dois fardos de palha, ou de um outro, não menos pensativo e não menos indeciso, entre um fardo de palha e um balde de água fresca. A indecisão prolongada no tempo, resultaria, inevitavelmente, na morte dos animais por inanição.

Serviu esta introdução alegórica para aclarar o actual paradoxo que estamos a viver entre a urgência de se criarem energias alternativas para combater e mitigar as alterações climáticas e a necessidade de se protegerem e preservarem os recursos ambientais e a biodiversidade.



Que hoje existe uma maior qualidade de vida é facto indelmentível, fruto da evolução dos tempos, consubstanciada nos imensos progressos relacionados com a produção de alimentos, com a inovação tecnológica e com os avanços em termos de cuidados médicos. Contudo, esta considerável evolução tem sido, em parte, conseguida através de elevados custos em termos ambientais. Não é aceitável que a melhoria das condições de vida humanas se faça, de uma forma quase proporcional, à custa da degradação ambiental.

Se a industrialização e a urbanização contribuíram para a melhoria das condições de vida das pessoas, no reverso da

moeda, aquelas foram responsáveis, em larga escala, pela desflorestação, pela poluição das águas e do ar e, em último caso, pelas alterações climáticas. Também a agricultura, apesar de ser o sustentáculo da alimentação humana, contribuiu, fortemente, para a aceleração da perda de habitats e para o declínio da biodiversidade.

Uma vida moderna onde proliferam as comodidades dos plásticos descartáveis e da moda rápida é inoportável com a saúde do planeta; assim como é inoportável que se esburaquem montanhas e se sacrifiquem comunidades rurais com a abertura de minas a céu aberto para descarbonizar as



idades com a proliferação de carros eléctricos movidos a baterias de lítio; assim como é incomportável abater milhares de sobreiros para “plantar”, no seu lugar, amontoados de painéis fotovoltaicos. Estes são apenas alguns exemplos, mas há muitos outros. O colapso ambiental está à vista de todos. Apesar do dito paradoxo ambiental existir, este apresenta um desequilíbrio claro e evidente entre ambas as partes em considerando.

Estamos, pois, a viver um grande desafio existencial – a dicotomia entre progresso e preservação, entre a vida de uns e a morte de outros. Estamos perante uma encruzilhada: continuar a explorar o planeta Terra ou promover a inovação e o desenvolvimento rumo a um futuro mais equilibrado entre a qualidade de vida das pessoas e a saúde do planeta. Este é o grande paradoxo do nosso tempo – o nosso “Asno de Buridan”.



Vítor Afonso
Mestre em TIC



LUSO-CRIANÇA

Dicas de bem-estar

Perante tantas catástrofes naturais, refleti sobre a eventualidade de ser surpreendida por uma situação em que apenas uma série de instrumentos e outros numa mochila pronta antecipadamente me pudesse salvar e facilitar a vida, no período em que esperamos por ajuda efetiva. Da análise que fiz das opiniões de alguns especialistas em sobrevivência, elaborei e resumi a minha própria mochila. Antes de tudo há a considerar que a mochila é pessoal e deve ser o mais leve possível, pensando na pior das hipóteses de que teria de me deslocar a pé à procura de auxílio e eventualmente ferida. A minha mochila será impermeável e elenco as minhas escolhas: uma faca forte, multiusos que consiga entre outras coisas cortar lenha, uma corda fina mas forte que permita subir a um poste ou árvore, um recipiente em alumínio onde possa aquecer água e cozinhar alguma comida, um isqueiro, um canivete multiusos, um rolo de fita de algodão embebida em parafina de modo a servir de acendalha, duas mudas de

roupa térmica e fina, incluindo meias, umas botas de montanha, uma toalha e um saco cama, de preferência com capuz. Para o imediato, uma garrafa de água potável, mas incluindo na mochila um filtro de água. Nas bolsas laterais da mochila irei colocar barras energéticas, algumas sementes, alguns enlatados pequenos com alimentos proteicos e vitamínicos, como leguminosas. É bom considerar um pequeno rádio a pilhas e um carregador de telemóvel autónomo de energia elétrica. Finalmente, algum dinheiro em moedas. Possivelmente nunca irei precisar deste recurso de sobrevivência, mas tem o valor de um seguro: é preferível ter e nunca usá-lo do que não o ter e um dia ser necessário. É sempre bom incluir na mochila um estojo de primeiros socorros, cujo curso deveria ser obrigatório no primeiro ciclo do ensino básico. Gostarias de fazer a tua própria mochila de sobrevivência? Gostarias de fazer um curso de sobrevivência e outro de primeiros socorros?



Madalena Pires de Lima
Escritora



TRADIÇÕES LUSAS

Rabos de polvo das bruxas

comer enxota-diabos?

A alimentação é o conteúdo de um aperto fisiológico, enquanto a gastronomia permite elevar e sublimar essa função...

Para mim, o polvo sempre foi uma paixão simples (sem prazeres de sofreguice nem apetites crápulas), reportada às poucas sabenças familiares, populares ou eruditas. É, no entanto, o meu ponto de partida para esta conversa acerca da receita polveira mais caprichada que me deram a conhecer [os rabos de polvo das bruxas] — a transformação do polvo num preparado enxota-diabos, diga-se dos demos libertinos!

A receita

Foi desta maneira que m'a contaram pela primeira vez.

«(...) Limpa-se a polveira e introduz-se num tanchão sobre lume brando para uma cozedura lenta. Ao ficar adiabada tira-se de lá com um forquilha. Cortam-se os rabos em pequenos pedaços, apenas sete, que vão a fritar em azeite juntamente com metade do peso do polvo desrabado de cebolas picadas... até estas ficarem douradas. A seguir acrescentam-se sete dedaladas de vinagre de vinho branco, três copos de tinto velho ou de corpo feito, tomate desgrainhado e bem esmagado, em idêntica quantidade à das cebolas, também uns ralos de tomelo fresco, uma ou duas folhas de louro, três cabeças de cravinho, um cibito de canela e mais qualquer coisa...

Dito em surdina: uma pitada de açúcar amarelo diluída em vinho fino, uma ou duas guindilhas picantes e o oitavo rabo partido em mais de vinte e um pedacinhos...

Mexe-se bem, sem abusos... tapa-se a caçarola e fica a

cozer mais um tempinho. Retiram-se os rabos destaçados, passa-se o molho por um coador e vaza-se novamente sobre os ditos (...)» Julgo que a reproduzi tal qual uma frequentada mulher de virtude de uma aldeia de Freixo de Espada à Cinta a contou. Segundo ela trata-se de uma receita enxota-diabos que pode ser tomada para devolver o desejo aos homens pelas esposas abatidas pela idade, ou pelas canseiras do dia-a-dia, e afugentar o diabo da tentação por outras mulheres mais leventadiças e bem mais retoçadas.

Não será antes um manjar bem apetitoso para devolver desejos a amantes tacanhos?

Acerca do polvo

O denominado polvo-comum [*Octopus vulgaris* Cuvier] — esse bicho omnipresente em todas as nossas mesas — é a espécie de polvo mais corriqueira na costa portuguesa e existe praticamente ao longo de toda a sua extensão. Trata-se de uma espécie com vastíssima distribuição mundial, sendo muito vulgar por toda a orla mediterrânica, Atlântico Leste, Noroeste Africano e águas nipónicas. Aliás, segundo consta nos registos estatísticos dos mercados piscatórios, só os japoneses consomem mais de metade do polvo comercializado por todo o mundo, seguindo-se a Grécia, Espanha, Portugal e Itália (...) É um animal de porte médio, podendo atingir mais de um metro de comprimento e um peso total a rondar uma dezena de quilogramas, embora a média seja de mais ou menos de três quilogramas. O seu corpo é mole, flácido e languinhento, constituído por um manto sacular e oito braços de arreio bucal, raramente excedendo o triplo do comprimento do manto, sendo o primeiro par o mais curto e o segundo e terceiro mais longos e espessos. E uma das características mais notórias que permite a sua distinção com



o polvo-do-alto, [*Eledone cirrhosa* Lamarck], o segundo mais abundante nas zonas costeiras portuguesas, consiste na existência de duas fiadas de ventosas em todos os braços do “nosso” polvo, enquanto este “polvo-cabeçudo” só possui uma.

A coloração destes solitários invertebrados é muito variável

acinzentada, acastanhada ou avermelhada, de padrão mosqueado ou reticulado, dependendo do seu estado e idade. São animais de difícil localização, principalmente para os pescadores amadores e “alcatruzeiros”... são excelentes nadadores à mínima ameaça, tintureiros nas fugas apressadas e na camuflagem defensiva, zagucho e esquivos, introvertidos, excepto durante a azarenta corte nupcial... e estão adaptados a viver em habitats muito diversos, ocupando desde recifes de coral até fundos arenosos. Aproveitam ainda pequenas fendas e buracos existentes nas zonas rochosas para se protegerem de possíveis predadores (...) Tal como a maior parte dos cefalópodes, o polvo-comum é um animal carnívoro e de grandes ganas durante todo o seu curto ciclo de vida; ou seja: alimenta-se de uma grande variedade de presas, embora a sua preferência vá para os crustáceos, especialmente caranguejos, seguindo-se os outros moluscos e, por fim, os pequenos peixes ou outros menos astutos. Por sua vez, estes apetitosos bicharocos também não deixam de ser componentes fundamentais da dieta de alguns peixes mais guichos e grandotes, dos poucos mamíferos marinhos e de certas

aves mareantes – tipo ganso-patola e pardela-patagarro.

O que nos dizem aqueles que mais sabem sobre as suas propriedades nutricionais e terapêuticas?

Que o polvo possui baixas calorias, sendo uma [boa] fonte de proteínas e aminoácidos essenciais, como a leucina que não é produzida pelo corpo humano. Com alta concentração de zinco, é razoavelmente abastado em vitaminas do complexo B, outros sais minerais [potássio e ferro] e taurina — aminoácido não essencial que tem o poder de proteger as artérias sanguíneas, prevenindo as doenças cardíacas e cerebrais, actuando ainda no fortalecimento da actividade hepática e como desintoxicante. Por ser rico em lipoproteínas de baixa densidade (LDL), é desaconselhado a quem tem excesso de mau colesterol no sangue ou para quem sofre de processos alérgicos. E o seu consumo deve ser muito moderado quando for introduzido na alimentação das crianças ou nos regimes dietéticos das grávidas.

De Paris às feiras transmontanas

Com a excepção do Japão — do sashimi que devorei em Paris como sendo um sushi de peixe e polvo, servido com molho de soja e wasabi, aos takoyaki [pequenas pelotas assadas ou fritas, tipo bolinhos de bacalhau] — direi que não abundam receitas imaginativas de polvo, quer em Portugal, quer nos outros países de hábitos polveiros. Não teve os

adeptos lusos do fiel bacalhau e das suas mil e uma maneiras de o idolatrarem. Sorte, muita sorte mesmo, para os cozinheiros de hoje! Pese embora a minha memória se afadigar cada vez mais com o decorrer do tempo, as capacidades financeiras de agora pouco mais permitirem do que sobreviver de apontamentos passados, registo apenas algumas dessas referências gastronómicas que ainda avivam os meus créditos de jovem viajante. Por exemplo... Os polvos “à provençal” acompanhados de arroz meio maladrinho — em bourride com tomate e vinho branco, ou em daube — temperados com cognac e preparados em vinho tinto, sempre aromatizados com ervas da Provence, servidos em qualquer restaurante de Marselha a Nice, ou, depois de cozidos, fritos em azeite, alho, vinho branco e salsa; o risotto ou a tagliatelle piccanti al polpo que recordo de Taormina e, inclusive, do Vale de Aosta, onde o mar já fica bem longe; as estimulantes saladas de Korčula, que os croatas dizem ser a terra natal de Marco Polo (?), quando a polvada vem com a ajuda de um vinho Grk — um branco bem encorpado desta ilha dalmata que atordoia qualquer incauto; os variados estufados de polvo greco-macedónicos — com uma variedade de ervas condimentares, tomate, cebolinhas, vinho branco, vinagre e canela — que não dispensam a frescura de um Retsina nem uma visita à teocracia e a tantas estórias gastronómicas do Monte Athos; os keftedes de polvo — espécie de almôndegas temperadas de orégãos, cominhos, tomilho fresco, salsa, canela e azeitonas — feitos um pouco por toda a Grécia; o chtapodopilafo, arroz de polvo, presente em qualquer restaurante da ilha de

Creta; o popular polvo de salmoura servido como entrada ou a tradicional salada de polvo com tomate, azeitonas, alho e cebola, temperada de azeite, louro, orégãos ou basílico e erva-doce, limão e vinho tinto, que se encaixa bem na simpatia discreta de um Assyrτικο de Santorini...

Por todo o Mare Nostrum é o povo grego quem melhor se entende e melhor trata este eremítico animal. E por cá? Ou pelo país vizinho? (...) Antes de listar algumas das nossas receitas polveiras mais populares, desafio-vos a um lastro merendeiro com “ovas de polvo secas” tostadas no carvão e regadas com um molho de azeite, alhos picados e folharicos de coentros, [que bem se fazem na Fuzeta ou em Olhão!], seguidas de umas “pataniscas” de polvo à maneira das terras aquilínias.

Com o apetite já engrolado e antes que ele destrave outros menos atilados

vamos ao prometido elencar do alegado receituário polveiro (...) Arroz de polvo... A forma mais vulgarizada de cozinhar o polvo é na companhia do arroz. É também aquela que mais o faz render, variando a sua confecção, não de região para região mas de cozinha para cozinha, com a metodologia de cozedura [cozido em aguardente bagaceira, água temperada com sal ou com uma cebola inteira descascada, salsa e uma ou duas folhas de louro], o preparo do refogado [acrescentando alho e tomate], a soltura do arroz [no forno, mais ou menos solto, maladrinho ou não], o tempero da calda de suporte [com ou sem pimenta] ... e por aí adiante! Filetes de polvo... Não me recordo de nenhuma vindima a





que faltasse na merenda de recobro os filetes de polvo fritos envolvidos em farinha e gemas de ovos batidos. Serviam-se, ainda se servem, acompanhados de arroz de feijão vermelho, chícharos com couves, raramente com arroz do mesmo e, tantas e tantas vezes, no trato de um simples cadorno de pão. Experimentem acompanhá-los com umas migas de bispo [migas de feijão pequeno, couves-galegas ripadas e ovos mexidos à mistura] e verão que os atrevimentos da pacatez dos chícharos e dos sanocos de polvo são bem capazes de desordenarem as posturas à recepção bispal! Polvo guisado... O guisado de polvo mais acomodado, familiar e despretenso, o mais tradicionalista nos nossos meios rurais, até à chegada dos congelados e dos supermercados, era confeccionado com polvo de meia-cura ou de meio-sal. Quando na horta se dispunha de tomates e pimentos e na despensa não faltassem cebolas, alhos e malaguetas, colorau e pimenta, não havia guisado que os dispensasse. Polvo à lagareiro (a)... Tão simples! O polvo é cozido e, em seguida, grelhado. É servido com um regado abundante de azeite bem quente, onde deverão ter sido alourados uns dentes de alhos e pequenos pedaços de cebola. Como acompanhamento, generalizado a toda a ruralidade portuguesa, são utilizadas as batatas a murro. É um dos pratos mais típico de Portugal, de norte a sul, que se faz durante todo o ano e em qualquer restaurante digno desse desígnio, sendo as lagaradas de bacalhau e polvo - comerem de inverno associados ao fabrico do azeite novo - a sua origem. Vinagretes de polvo... Era um dos petiscos merendeiros de Verão - de taberna, casa de pasto ou mesa patronal - mais usual por terras durienses. Da polveira cozida retiravam-se os rabichos e a cabeça, partiam-se em pequenos pedaços e avinagravam-se para o empurrão diário do inevitável copo de vinho do fim de tarde dos jornaleiros das vinhas do Douro.

Polvo cozido... O polvo cozido acompanhado de batatas, ovos cozidos, salsa esfarrapada, tudo regado de azeite e vinagre, ainda é um prato natalício por todo o Trás-os-Montes e Alto Douro. Polvo no forno em vinho do Porto... Nas casas mais abonadas do Vale do Douro, das casas vileiras ou das quintas vinhateiras, a utilização do vinho fino, cheirante, tratado, generoso, mesmo nos assados de polvo, era uma constante, marcando a diferença em relação às cozinhas mais populares ou do dia-a-dia. Polvos secos... Sova-se a polveira para a amolecer, escala-se, passa-se por salmoura e seca-se ao sol. É bem agradável este polvo seco ao sol assado na brasa, [que ainda se faz em muitos locais do litoral alentejano, Nazaré, Feira das Mercês-Sintra] ou no forno, servido em alguns restaurantes algarvios de Tavira, Lagos e Ferragudo. Polvo à moda dos Açores... São várias as receitas de polvo açorianas. Muitas, mesmo! Porém, julgo que não existe um “polvo à moda dos Açores” mas variados polvos à moda ou à maneira do povo açoriano.

Augusto Gomes, ilustre gastrónomo, escritor e jornalista terçoense, na sua obra gastronómica descreve algumas dessas receitas mais emblemáticas. No entanto, aquela que aqui tento reproduzir resulta de uma misturada de conversas gastronómicas, acabando por não reproduzir nenhuma das receitas conversadas nem por ele referidas. Todas têm os seus segredos e respectivas variantes (...) O melhor foi desafiar o apetite num Verdelho dos Biscoitos, acertar contas com um bom bife do «Alcides» na companhia de um surpreendente Terras de Lava da Ilha do Pico, e desatar a impingir-vos este pretense resumo consensual como mais uma das receitas de polvo à moda dos Açores... Amanhe o bicho e coza-o em água e sal, cortando-o depois em pequenas rodela. Numa frigideira funda faça um refogado com azeite e cebola picada.

Logo que esta esteja dourada, acrescente o tomate já esmagado, os alhos bem picados e um pouco de salsa. Deixe apurar durante alguns minutos. Adicione ao refogado as rodelas de polvo, o vinho branco de cheiro, uma ou duas folhas de louro, mais um pouco de salsa, massa de malagueta, pimenta preta, cravinho e canela. Com o tacho tapado, tempere de sal e deixe em lume brando, durante alguns minutos até o polvo estar macio. Se necessário incorpore um pouco mais de vinho. Sirva bem quente, acompanhado de arroz ou de batatas cozidas, cortadas aos quartos, incorporadas no molho. Polvo à galega ou polvo à feira ... Após a cozedura, o polvo é cortado em rodelas finas, polvilhadas com pimentão e sal grosso e regadas com azeite. Trata-se de um prato tradicional das feiras e romarias da Galiza servido em pratos de madeira, mais leves para transportar, ainda que estes tenham tendência para desaparecer por motivos de higiene. Por vezes, é acompanhado por batatas cozidas na própria água do polvo. Também é conhecido por pulpo à Ria, quando cozido em água do mar de Padrón, ou por pulpo a la palancha, em Zamora e Salamanca. Por todo Trás-os-Montes e Alto Douro, primeiro através do fluxo migratório dos galegos para trabalharem nas vinhas do Douro, depois durante o refúgio da Guerra Civil Espanhola, principalmente nas zonas mais raianas, o polvo das feiras ou polvo à galega passou a ser uma realidade na região. Lembro-me bem das nossas feiras e romarias quando se ia à tenda dos Manolos comer o dito polvo preparado pelas pulpeiras galegas!

Rebuscos bibliográficos

Retomando o mote que me propus abordar neste cibo de conversa

Rabos de polvo, comer enxota-diabos (ou manjar erótico?) – apenas “guisado de rabos de polvo”, porque «das bruxas» é um insinuante acrescento popular à receita destas mulheres de virtude... Depois de escutar da parte de quem conhece e ainda pratica a receita, com destinos e utilidades contraditórias, naturalmente que fiz o que qualquer curioso faria: bisbilhotar junto daqueles que sabem destas artes e catar mais alguma bibliografia. Acrescento que procurei e cozinhei a informação sem grandes preocupações, porque o assunto também não o justifica e a especulação, neste caso, não deixa de ser oportuna e burlesca. Por sua vez, a temática em questão pode bem cair na dinâmica dos denominados comeres afrodisíacos, quer eles sejam enxota-diabos quer sirvam para os atraírem. Além disso, não é por agora meu propósito discutir euforias da mente perante os alimentos, apetrechados ou não de elixires espevitantes às diatribices do corpo, fico-me, por isso, por esta afirmação de Isabel Allende: – “A gula é um dos caminhos mais directos para a luxúria, e se avançarmos um pouquinho mais, para a perdição da alma.” Agrada-me esta perspectiva e aceito-a como um bom donativo para esta conversa polveira; no entanto, a autora nem uma palavrinha animadora diz sobre o nosso polvo.



Nesta procura apressada de elementos que me ajudassem a enxergar um pouco melhor os atributos científicos, fantásticos ou apoucados, deste apetitoso mas azarado animal, poderia anotar o desconcertante apólogo do Padre António Vieira ou outros polveiros comentários — de Jules Verne que, na epopeia marinha Vinte mil léguas submarinas, nos faz acreditar que a culpa dos estragos provocados aos navios e embarcações seja do monstro kraken, um polvo gigante que mandava nos mares há mais de 200 milhões de anos, idêntico ao monstro da mitologia nórdica que aterrorizava os marinheiros... à saga aos quadrinhos do Homem-Aranha, onde um dos vilões mais maquiavélicos é o famoso Dr. Octopus, conhecido pela sua mente megalomaniaca e pelos seus braços criminosos de titânio, certamente inspirados na manha e destreza das “suas caçadas” (...)

Regressando novamente à pesca de informações mais dignificantes para o nosso polvo

recordo uma das leituras que fiz ao trabalho do psiquiatra, investigador da medicina psicossomática e divulgador da história da sexualidade, Prof. Willy Pasini – *Il Cibo e l'Amore*, excelente obra antropológica e clínica – onde nos oferece uma panorâmica retrospectiva das funções não-alimentares da alimentação que podem substituir o sexo. Entre as várias referências a uma multiplicidade de produtos e a outras tantas resenhas históricas acerca das funcionalidades eróticas da gastronomia, apenas cita o polvo uma única vez. (...) “Polvo à moda de Creta – a tradição de Miconos atribui aos polvos um papel importante no processo de iniciação sexual; tempera-se o polvo com funcho, rega-se abundantemente com vinho tinto, e está pronto a servir” (...) A excelência da obra não foi nada promissora para o andamento deste debate, nem o tempo bem passado naquelas duas aquecidas ilhas gregas. Porém, foram vários os livros que me vieram à memória na convicção dos valores esotéricos deste solitário animal... Mas sobre polvo! Nada, ou quase nada, digno de referência.

Rebusquei alguns tratados de bruxos e bruxas famosas e dos seus estudiosos: – de Montse Osuna [a “bruxa ecológica”] ao sacerdote claretiano Francisco Rodríguez Pascual e à sua interessante publicação antropológica *Sobre magia*

y brujería. Suportei potadas de palestras, imensas palradas inúteis, embusteiros quanto baste, vários disparates, algumas intervenções profícuas e relevantes, as sempre agradáveis e enciclopédicas conversas com o padre Lourenço Fontes... A mesma conclusão: sobre polvo, nada, nadinha de nada.

Dado que o meu tempo não é assim tão esticado como isso...

nem o desafio é suficientemente estimulante para desassossegar a minha pachorrice, desisti de espreitar as receitas aconselhadas para o amor de Ugo Tognazzi ou as cent et quelques recettes pour mettre le coeur en fête de Odile Godard, os filtros de amor de Charles D’Albi, los mejores afrodisíacos de Sara Messao Espinho (...) a magia sexual de Pascal Bewerly Randolph ou os segredos para fazer-se amar do Prof. H. Ridley, os vários guias de afrodisíacos (de Josef Neumayer a Diana Wardburton), etc., etc., em favor de outros prazeres mais voluptuosos: repetir um tal “polvo afogado em azeite com arroz de forno”.

Mesmo sabendo de outras leituras que o polvo já era consumido pelos japoneses desde a Era Yayoi... que Aegis de Rhodes, um dos sete cozinheiros lendários da Grécia Antiga, o trouxera definitivamente para a cozinha aristocrática grega... que seria uma iguaria muito apreciada na época do Império Romano, constando como ingrediente de vários pratos de Marcus Gavius Apicius... que o famoso polvo de Yucatán continua a ser muito cobiçado em diversos mercados, principalmente no esotérico e afrodisíaco. Enfim, já tinha desistido deste intento quando vi os meus propósitos satisfeitos no livro de Emma Cohen, pseudónimo de Emmanuela Beltrán Rahola, actriz catalã que recordo dos filmes “*Mambrú se fue a la guerra*” e “*El rey pasmado*” (também com o português Joaquim de Almeida) e escritora de *Hechizos*, filtros e conjuros eróticos que nos dá conta do *Diário de Maria Branca Dentrago*, «feiticeira» espanhola assassinada na sua casa de Madrid em 1988. Escreveu, Maria Dentrago, no seu diário, a 23 de Janeiro de 1982...

[...] Quando o homem a quem dei a minha primeira fórmula musical voltou, estava eu a preparar um saboroso polvo,



considerado pelos antigos como um dos afrodisíacos mais activos. Diócles, poeta ateniense que viveu no século V a.C., dizia: «Os moluscos, em geral, excitam o prazer e despertam o desejo, e do polvo, então, nem se fala.»

O que está a preparar?

Uma velha receita ateniense: ochtapodi krassato.

Limpa-se o polvo e, depois de limpo, introduz-se numa caçarola sobre lume brando. Quando ficar encarnado, tira-se e corta-se aos pedaços. Entretanto, aqueço um pouco de azeite e frito ligeiramente os pedaços de polvo juntamente com meio quilo de cebolas picadas muito finamente – se o peso do polvo é de um quilo – até elas ficarem douradas. Agora, acrescento meio copo de vinagre, três copos de vinho tinto seco, meio quilo de tomate pelado e cortado em pedaços, um raminho de alecrim, uma folha de louro, uma colherzinha de canela, dois cravinhos-da-índia e uma colher bem cheia de polpa espessa de tomate. Mexo bem, e tapo a panela. Agora deixo cozer até o polvo estar bem tenro: duas a três horas. Tiro os pedaços de polvo do molho e passo-os por um passador, para depois, o deitar por cima do polvo [...] As semelhanças receituárias são notórias, bastante próximas, com excepção do pequeno segredo. Mas uma velha receita

ateniense? Com tanto tomate!?

O tal manjar

O povo transmontano-duriense sempre foi um povo cheio de temores pelas forças ocultas e de fortes credences populares, fenómeno que se tem arrastado até aos nossos dias. Ainda hoje, em muitas das nossas vilas e aldeias, existe um curandeiro (a), bruxo (a), talhadeira, mulher de virtudes, derindaina, saraçeira, benzedeira, ou alguém que se movimenta muito bem no sobrenatural e tem comunicação com o oculto. Por isso, não é de estranhar que não falem mezinhas, esconjuros, fórmulas de atalhar (...) para qualquer maleita do corpo, da mente ou da alma! No caso da nossa receita de rabos de polvo das bruxas, da qual tenho conhecimento desde o ano de 1984, julgo não ter origem na dita “velha receita ateniense” nem no desvendado dos saberes gastronómicos de Maria Branca Dentrago. Quem m’a transmitiu, se ainda estivesse entre nós, teria hoje bem mais de cem anos de idade e, segundo ela, a receita foi-lhe legada por uma tia paterna. Pelas minhas contas, nas mãos daquela família, esta receita terá à volta de dois séculos. E, acredito que será mais um

manjar de perdição de almas que pode ou não devolver desejos a amantes mesquinhos que um comer excomungador de boas tentações!

Um bom prato e uma boa bebida sempre foram excelentes pretextos para o erotismo.

Procure-se antes, ou depois, uma alentada, saborida e desenfadada, companhia para ambos.

Vamos então ao acto — mezinha e benzedura — e à refeição completa para revitalizar um “casamento atrapalhado” pelas tais canseiras!

Numa noite de Lua Nova, primaveril, após o bater das nove horas e antes da meia-noite, pegue em meio copo de água de uma fonte encantada e adicione-lhe sete colherzinhas de mel de rosmaninho, acrescente sete de vinho fino branco, sete pitadas de sal grosso e sete de pimenta preta. Junte-lhe, também, sete temperos aromáticos: orégão, sal-purinho, poejo, alecrim, sálvia, manjerição e hortelã. Deixe tudo a serenar no meio de um prato branco, em cima de uma fotografia do casamento dos cujos, até deixar de ver-se a Lua. No dia seguinte, já depois do nascer do sol, beba sete pequenos golinhos desta água de simpatia, depois verta a restante na corrente da ribeira mais próxima de casa e repita sete vezes o seguinte: “nas curvas desta ribeira/entulhos estão parados/o amor de outras vidas/se apagou, hoje é passado”. Ponha a foto casamenteira por debaixo do travesseiro do marido ou da mulher, conforme a culpa do dito cansaço, durante todo o dia, depois guarde-a normalmente. Nos almoços dos sete dias seguintes, a pessoa visada deverá comer no prato usado neste esconjuro. Repita a cada sete anos.

Agora, o mantimento recobrador...

Toma-se de boquejo uma boa cocharra de azeite ma-

chote para prevenir ressacas e excessos de apetite. Depois há que fazer o lastro à boca com três cebolas fritas embrulhadas em batidura de gemas de ovos pateiros e sete dedaladas de aguardente bagaceira... A seguir, e sem nenhum acompanhamento que não seja o de um ou de dois canecos de vinho tinto benzido no dia de S. Vicente, comem-se os rabos de polvo bem apurados para enxotar os tais diabos mafarricos e devolver outros mais testigos. Após a limpeza do prato comedouro, com um cadorno de pão, serve-se uma porção de compota de figos vindimos..., três amêndoas amargas e sete não amargas, peladinhas e polvilhadas de canela à fartura, tudo abuchado com vinho fino de três, sete ou treze anos. À deita deve-se inspirar o fumo suflado de um pote de cobre colocado no lado esquerdo do leito, para requebrar as dores de cabeça e os arrepios resultantes das possíveis consequências da briolada e regressar, na manhã seguinte, à vida de apetite reanimado. Ah! Este defumadouro de simpatia arranja-se “colocando treze brasas vivas no fundo do pote e, por cima, três colheres de sementes de nabiça, treze areias de sal grosso, sete folhas bentas de oliveira, três raminhos alecrinzeiros, também benzidos no Domingo de Ramos, e três doses de três tipos de azeite”. Depois assopra-se até conseguir-se a dita fumarada contra os maus-olhados.

Creio que não resolvi o pretense enigma, nem isso me atormenta

... mas estou certo que vos poupei muitas horas de pesquisas bibliotecárias e mais certo estou que um dia irão atestar estas dúvidas gastrófilas, ensaiando o dito manjar polveiro. Amanhem-se!



António Manuel Monteiro
Engenheiro Agrónomo

A minha gente

A minha gente

Parece ter brotado

Desta terra seca

Brotada dos vulcões

Nascida de uma concha

Que o mar depositou na areia.

A minha gente

Tem rugas de olhar o longe

Rugas de rir

De sofrer

E de morrer

As de morrer são mais bonitas

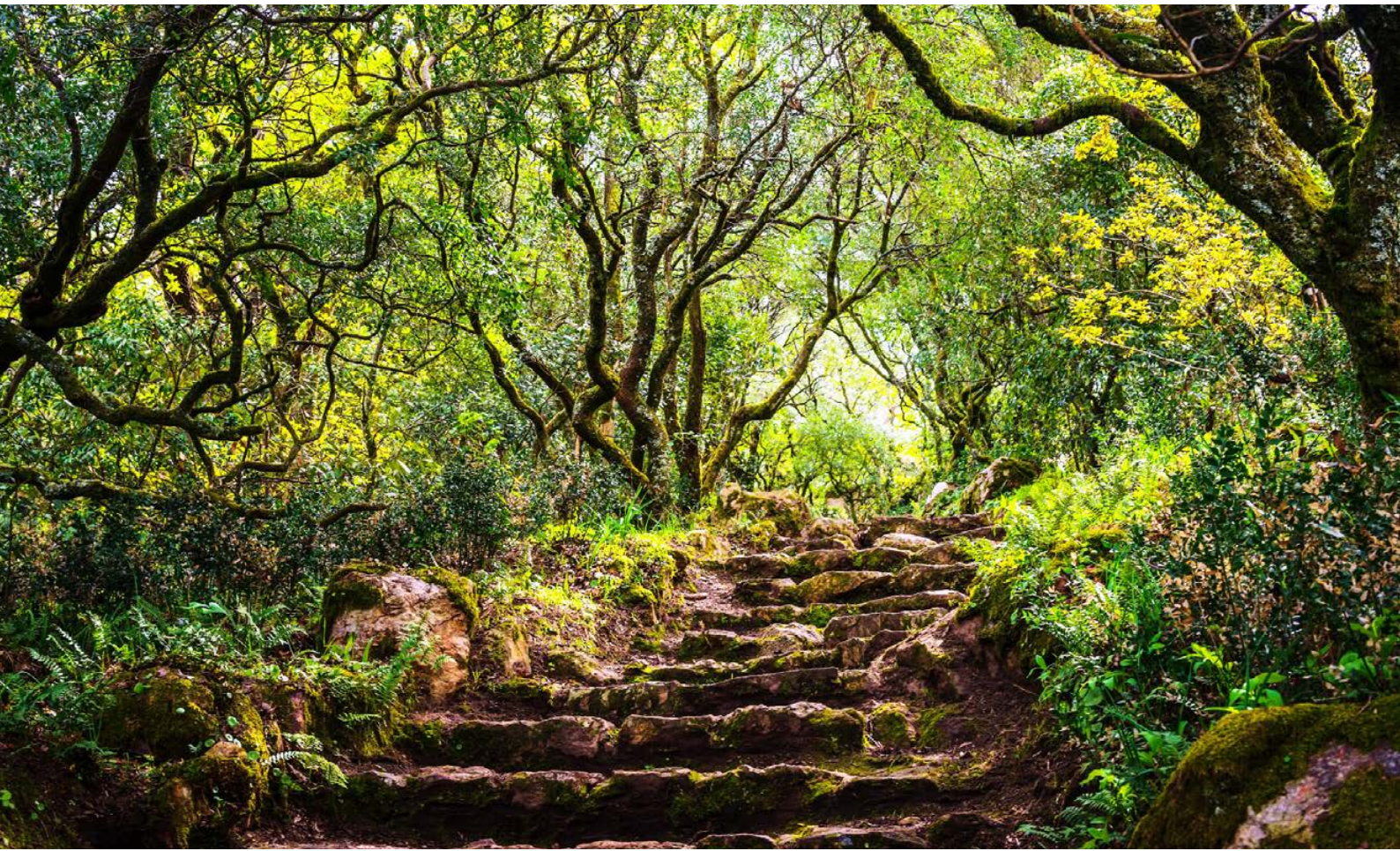
Provam o renascer

A cada dia.

Eileen Almeida Barbosa

| SAÚDE E BEM ESTAR

Florestas terapêuticas



A Mata Nacional do Bussaco foi a primeira floresta a ganhar o estatuto de Floresta Terapêutica na Península Ibérica. No final de outubro de 2024, foi oficialmente classificada como Floresta Terapêutica pelo International Certification Body Healing Forest (ICBHF), que também coordena as atividades da International Society of Forest Therapy (ISFT).

As florestas oferecem um enorme potencial para a saúde humana no âmbito da prevenção terciária, desde a prevenção nos seus vários níveis à promoção da saúde e bem-estar e à reabilitação de várias doenças e suas complicações, para além das valências recreativas.

As propriedades das florestas trazem vários benefícios à saúde e bem-estar, e embora o poder regenerador das árvores seja desde há muito reconhecida, nem todas as florestas podem ser consideradas terapêuticas. A certificação pelo International Certification Body Healing Forest (ICBHF) passa por critérios definidos e verificados por especialistas de silvicultura, medicina e terapia florestal, na forma de inspeção local. A floresta deve ser o mais natural possível, o ar tem de ser de comprovada qualidade e a floresta deve possuir proteção visual contra o vento, a par de circuitos pedestres com diversos graus de dificuldade e de esforço. Deve igualmente

oferecer atividades regulares e tratamentos relaxantes com terapeutas de floresta, com formação e treino específicos. Concomitantemente o desenvolvimento de terapeutas qualificados com programas certificados de educação contínua, com planos terapêuticos adequados à doença e à resiliência individual do paciente é fundamental nesta abordagem das terapias de floresta.

A melhoria das capacidades cognitivas e da plasticidade cerebral, da capacidade de memória e da concentração, a diminuição de risco de doença mental na sua generalidade, a promoção do relaxamento, a diminuição do stress, da ansiedade e da depressão, a diminuição da pressão arterial e a melhoria da saúde cardiovascular na sua globalidade, o incentivo ao movimento com melhoria do aparelho locomotor músculo-esquelético, no que respeita à mobilidade em geral e no particular no que concerne ao equilíbrio e coordenação, o fortalecimento do sistema imunitário acelerando a recuperação e reabilitação de doenças dos vários aparelhos e sistemas, a melhoria da qualidade do sono

e a melhoria das patologias do aparelho respiratória, particularmente as inflamatórias, com um impacto positivo resultante nomeadamente da alta qualidade do ar e da elevada humidade, são entre outras, benefícios das Florestas Terapêuticas.

Em vários estudos sobre a saúde mental e os espaços verdes, nomeadamente na Universidade de Harvard, as árvores são reconhecidas como motores fundamentais na Saúde e no bem-estar e prosperidade dos seres humanos. Em 2020, em estudos publicados no International Journal of Environmental Research and Public Health, investigadores reconhecem a correlação positiva e significativa entre a natureza e a qualidade de vida e o bem-estar físico e psicológico.

A Mata do Bussaco, no extremo sul da serra do Bussaco, no Luso, com 105 hectares, onde a montanha atinge os 547 metros de altitude, é rica em património nacional, arquitetónico e cultural, com uma enorme biodiversidade com propriedades botânicas extraordinárias e únicas com mais de 700 es-

pécies endógenas e exóticas, em que o cedro-do-buçaco, é uma referência obrigatória pela sua importância local e nacional.

De acordo com o estatuto de Floresta Terapêutica, foram instalados alguns equipamentos ao longo da Mata, com o intuito de dotar o espaço com melhores condições de apoio aos percursos pedestres e como complemento ao desenvolvimento das várias atividades no contexto da saúde e bem-estar e da melhoria da qualidade de vida.

A entrada pode ser feita através das 11 portas existentes ao longo do perímetro da Mata, e é gratuita se for feita a pé ou de bicicleta.

A Fundação Mata do Bussaco tem como objetivo, acreditando que será uma realidade, que a Mata do Bussaco seja considerada Património Mundial da United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO).

Valorizar as florestas é contribuir para a consciencialização do valor da natureza, para a sensibilização da situação climática atual e para a melhoria global da saúde do planeta.



Eduarda Oliveira
Médica Pneumologista



FUNDAÇÃO AEP

Diáspora Industrial Tour

A Rede Global da Diáspora tem permitido divulgar a oferta nacional em diversos mercados onde existem comunidades de portugueses estabelecidas na esfera empresarial e com intervenção ativa no mundo dos negócios. Para tal contribuíram as ações de ativação e as jornadas empresariais realizadas nos anteriores projetos, nas quais houve um esforço de divulgação coletivo que envolveu os parceiros da rede, desde a AICEP às associações empresariais e Câmaras de Comércio e Indústria Portuguesas.

O maior impacto destas iniciativas registou-se numa melhor perceção das comunidades portuguesas em relação à enorme diversidade e qualidade da oferta que Portugal apresenta atualmente, associado à inovação e capacidade exportadora, elevando o posicionamento competitivo no mercado global. Torna-se agora necessário demonstrar esses atributos, de forma a garantir que essa nova perspetiva se converta em negócio.

Para o efeito, o projeto prevê a realização de Industrial Tours

direcionadas aos principais compradores/distribuidores/importadores da diáspora, com o objetivo de proporcionar o conhecimento sobre as PME portuguesas, através de um programa estruturado de visitas, onde poderão constatar in loco os processos de fabrico, as tecnologias e as infraestruturas.

Considerando o seu elevado potencial exportador e o facto de serem setores onde a diáspora portuguesa tem uma forte influência, estas missões irão ser focadas nas seguintes fileiras: **AGROALIMENTAR:** Esta indústria ocupa um espaço de relevo na economia portuguesa, não somente pelo seu peso económico, mas também pela criação de produtos genuínos e frescos, merecedores da confiança dos consumidores. Nos últimos anos, tem-se registado um crescimento significativo das exportações desta fileira, demonstrando o aumento do seu reconhecimento internacional.

Composta por cerca de 126.810 empresas e 307.101 colaboradores, que se diferenciam pela sua elevada qualidade e capacidade técnica.

Em 2023, as exportações da fileira Agroalimentar totalizaram 9,954 mil milhões de euros representando 12,83 por cento das exportações totais portuguesas de bens e um crescimento de 6,5 por cento face ao ano anterior, demonstrando

a relevância do setor agroalimentar para a economia e a competitividade do país. Portugal exportou para 177 mercados em 2023, representando os cinco principais mercados (Espanha, França, Brasil, Países Baixos e Reino Unido) cerca de 58,95 por cento das exportações totais do setor. Os produtos agrícolas (azeite, vinho, frutas, hortícolas), são os mais exportados, em comparação com os outros produtos alimentares transformados (conservas de peixe, tomate em conserva, sumos de fruta) (Fonte: AICEP)

CONSTRUÇÃO CIVIL E MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO: A fileira da Construção Civil e Materiais de Construção portuguesa caracteriza-se pela sua vocação exportadora, pelo talento e qualificação dos seus trabalhadores, pelo dinamismo e por um conjunto diversificado de vantagens competitivas que asseguram o seu sucesso no mercado internacional.

A construção civil conta com mais 99 mil empresas, que empregam cerca de 350 mil trabalhadores. Representa 2,09% das exportações portuguesas e está presente em 32 países. O setor dos Materiais de Construção, que inclui os subsectores dos metais, cerâmica, madeira, cortiça, rochas ornamentais, cimento, gesso e betão, plásticos, tintas e vernizes e vidro, está fortemente orientado para os mercados externos.





O setor dos Materiais de Construção português irá continuar a ser um exemplo de crescimento constante ao nível das exportações, não só pela qualidade dos materiais em si, mas também pela qualidade das empresas que têm apostado constantemente na inovação do produto e na melhoria de eficiência do processo produtivo. Em 2022 registaram-se exportações para 180 mercados, com um volume de negócios que ascendeu aos 4,7 mil milhões de euros. (Fonte: AICEP)

LIFESTYLE (MODA E CASA): A fileira Moda portuguesa é reconhecida pela sua capacidade de inovar e pela confiança que o seu património de saber-fazer inspira no mercado internacional. Composta por oito setores onde se destacam o vestuário, o calçado, a marroquinaria e a joalheria, reúne, no total, 15.085 empresas (dados 2022), na sua maioria PME de estrutura familiar, que empregam mais de 167 mil trabalhadores. A fileira, que representa cerca de 22 por cento das empresas da indústria transformadora portuguesa, gerou um volume

de negócios de mais de 11 mil milhões de euros.

Em 2023, as exportações da fileira atingiram um valor de 7,5 mil milhões de euros, com um peso de cerca de 10 por cento nas exportações nacionais. Exportaram para cerca de 200 mercados, sendo os principais: Espanha, França e Alemanha, que representam cerca de 51 por cento do volume total de exportações. A fileira Casa portuguesa abrange os setores do mobiliário, têxteis-lar, utilidades domésticas (cerâmica, cutelaria, louça metálica, pequenos eletrodomésticos e vidros e cristais) e iluminação.

Marcada pela tradição na arte de saber-fazer e pela qualidade, associada à resiliência, capacidade de adaptação e uma clara orientação para o cliente, a fileira é reconhecida pela sua capacidade de inovar, de criar tendências e, acima de tudo, pela confiança que o seu património de know-how inspira no mercado internacional. Destacam-se igualmente a elevada eficiência operativa e a capacidade de produzir rapidamente



te pequenas séries como vantagens competitivas da fileira. (Fonte: AICEP).

Para cada uma destas fileiras haverá um trabalho de pesquisa sobre os principais players de mercado inseridos na diáspora, que permitirá criar um grupo de seis (6) elementos que serão convidados a participar na missão.

A seleção destes elementos terá em consideração vários fatores associados à empresa e ao seu representante. Em relação à empresa, será avaliado o posicionamento no mercado, reconhecimento e notoriedade, networking e capacidade de influência junto da comunidade. Quanto aos participantes na missão deverão ter capacidade de decisão e ligação ao departamento comercial/compras. A pesquisa será realizada com o apoio dos delegados da AICEP, e irá procurar-se alcançar três mercados europeus e três mercados fora da Europa.

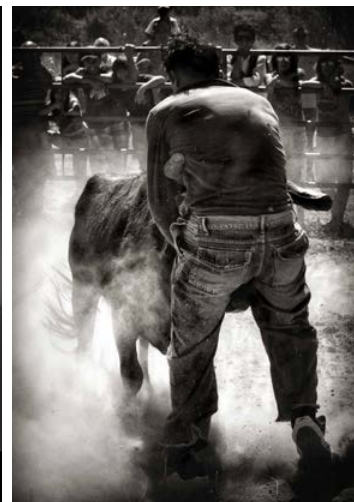
Após a identificação do grupo da missão, será definido um programa estruturado de 5 dias com visitas a empresas, com foco nas regiões Norte, Centro e Alentejo, que permitam responder às expectativas da comitiva e que permitam demonstrar e representar a capacidade exportadora nacional da fileira.

Esta atividade pressupõe um elevado envolvimento dos territórios, apelando a uma estreita colaboração das Comunidades Intermunicipais. O envolvimento das Comunidades Intermunicipais no âmbito da RGD tem vindo a ser reforçado e consolidado nos últimos anos, algumas delas já celebraram protocolos de cooperação com a Fundação AEP e têm tirado partido das ferramentas e do network para a implementação de várias iniciativas de natureza empresarial com a sua diáspora.



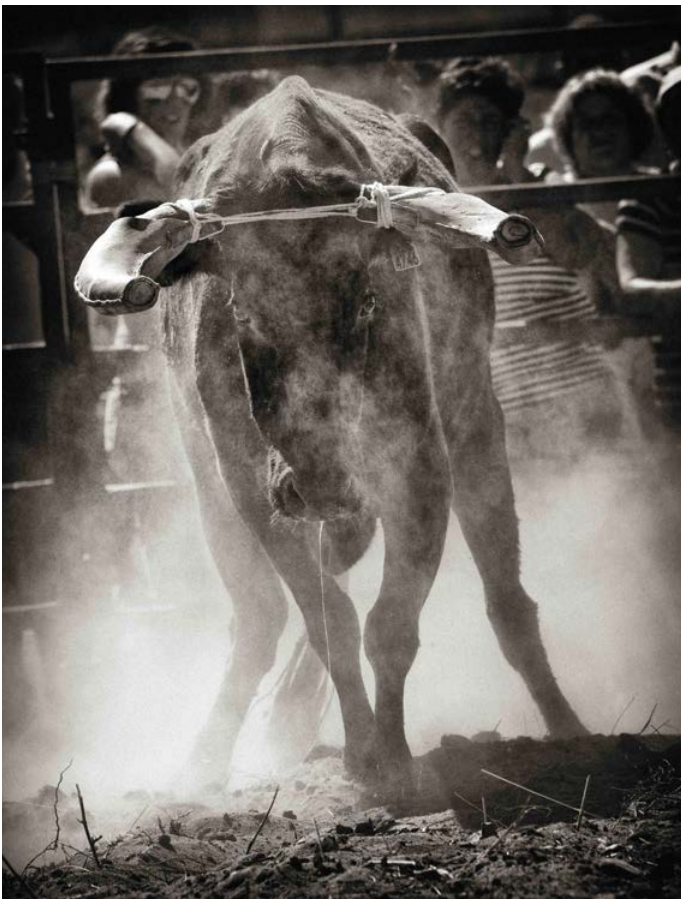
PELA LENTE DE

Carlos Ascensão

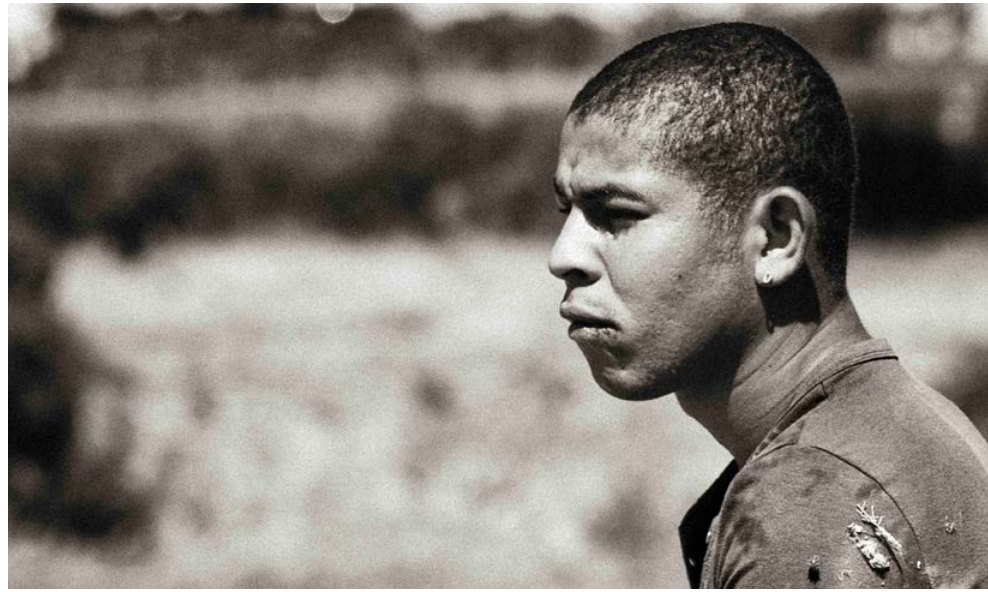


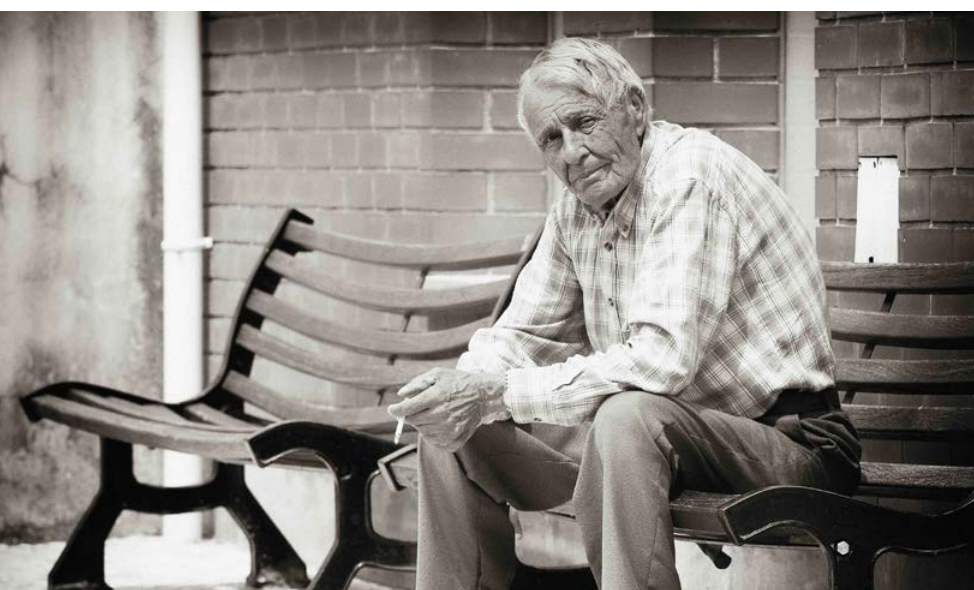
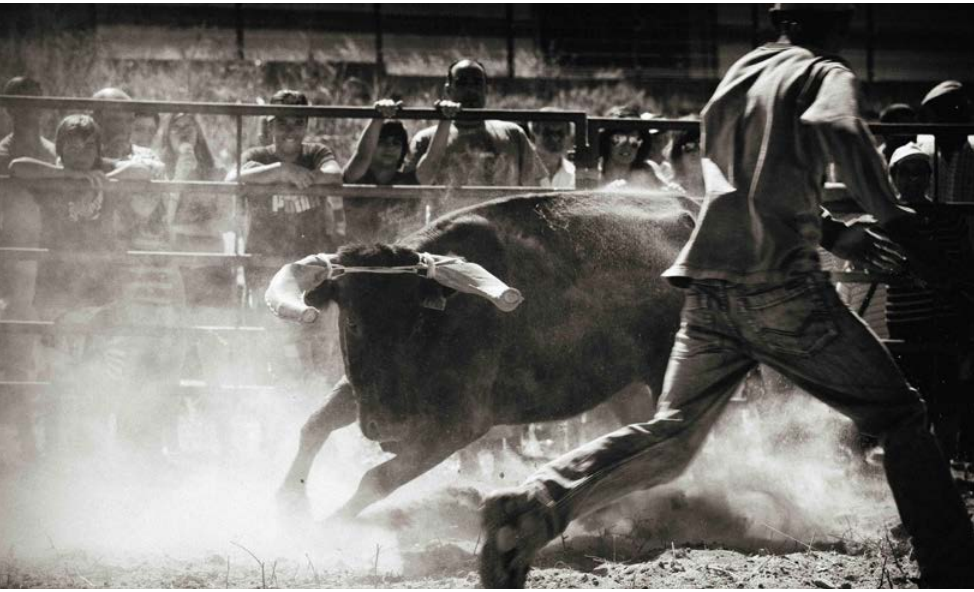
DESCENDÊNCIAS

MAGAZINE



Como sabemos, não basta gostar de uma coisa, é necessário empenharmo-nos e receber orientação para organizar as ideias. Em 2009, inscreveu-se na escola profissional de fotografia “Oficina da Imagem”, coordenada pelo professor Carlos Marques. Esta formação mais técnica percorreu as áreas do digital e do analógico, complementada com workshops específicos, tais como de fotografia de arquitetura ou da natureza.





*Aprender a observar paciente-
mente é uma virtude que se vai
adquirindo sempre que deixamos
a visão humana binocular para a
visão da máquina fotográfica
monocular e focarmos numa só
direção. A diferença como vemos
e interpretamos o mundo e como
a máquina o vê é uma aprendizagem
constante e às vezes difícil, mas
gratificante quando o resultado
imaginado se aproxima com o
desejado.*



PROGRAMA REGRESSAR

Sónia Vilela

Esteve 10 anos a viver em Genebra, mas o coração falou mais alto e voltou para se reunir com a família, com o apoio do Programa Regressar.

O que a motivou a sair de Portugal em 2015?

A crise de 2014! o impacto da crise económica afetou o poder de compra das minhas clientes que foi diminuindo e as vendas começaram a baixar, causando-me alguma instabilidade profissional e pessoal. Imigrei para Genebra com o pensamento de ir apenas por uns 3 ou 4 anos, no entanto o país deu-me mais oportunidades e acabei por ficar 10 anos.

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

Não, não foi difícil a adaptação, mas confesso que nem tive muito tempo para pensar nisso, tal era o volume de trabalho. Posso dizer que as experiências mesmo não sendo tão boas como inicialmente pensava, são sempre enriquecedoras. Trabalhei muito, tive muitas oportunidades de trabalho o que me deu alguma estabilidade para conseguir regressar.



E, o que a fez regressar?

Um dos motivos que me levou a regressar a Portugal foi a reunião familiar, uma vez que tinha deixado uma filha aqui em Portugal. Outro motivo, foi o meu sonho de voltar a criar o meu negócio na área da moda. Sonho esse, que não conseguia concretizar na Suíça. Regressei em Agosto de 2023, com a minha filha mais nova. Escolhi esta data para que a minha filha iniciasse os estudos em Portugal. Abri a empresa dos meus sonhos de moda - vestuário para mulheres - com o objetivo de empoderar todas elas.

Que papel teve o Programa Regressar nessa decisão?

Foi um grande incentivo! Conheci o Programa Regressar através das redes sociais, vi um anúncio em que anunciavam uma sessão de esclarecimentos em Genebra. Fui assistir e a simpática Dra Isabel Jorge do Programa Regressar, incentivou-me a submeter uma candidatura e em boa hora o fiz. Ajudou-me na despesa das viagens, para além da redução de 50% do IRS durante 5 anos.

Feliz com este regresso a Portugal?

Até à data... zero arrependimento.

Programa Regressar



José Albano
Diretor Executivo do PCRE



| FALAR PORTUGUÊS

A tradição portuguesa de dar livros pelo Natal

Não é que não haja quem dê livros pelo Natal. Mas não é uma tradição portuguesa, sei-o bem. É apenas mais uma opção, entre muitas. E é pena. Porque um livro sabe melhor do que chocolates.

Já que importamos tantas tradições, por que razão não havemos de copiar os islandeses?

Na Islândia, é comum oferecer livros pelo Natal — a toda a gente! Novos e graúdos levam com livros no sapatinho e há quem diga que é possível a uma família islandesa passar a Consoada a ler. A comida que espere...

Há até uma palavra islandesa para este fenómeno: «Jó-

labókaflóð» — a inundação («flóð») de livros («bók») do Natal («Jól»). Só a palavra já é uma delícia, com aquele «ð» a fazer lembrar velhas sagas islandesas. (Olha, uma ideia para um livro neste Natal: uma saga islandesa...)

O leitor que me perdoe o capricho. Vou imaginar o Natal português de 2064. Por esses dias já ninguém se lembra que a ideia veio daquela ilha lá no Norte. O mundo, agora, já sabe: em Portugal, o Natal significa uma rajada de livros. Os portugueses nem eram os maiores leitores do mundo, mas — por alguma razão que ninguém sabe explicar — ganharam a estranha inclinação por comprar

livros e livros e mais livros pelo Natal num certo ano da segunda década do século.

Dizem alguns que tudo começou num artigo publicado no dia 1 de Dezembro de 2024 — quem o leu sentiu de repente uma estranha vontade de ir comprar livros para oferecer. A partir daí, a peculiar compulsão tornou-se numa bola de neve e, anos depois, já ninguém resistia. Natal que é Natal tem de ter livros!

É bom sonhar, não é?

Enfim, podemos não conseguir impor esta nova tradição, mas oferecer livros não deixa de ser uma boa ideia. Digo eu. Mas por que razão é tão bom dar e receber um livro?

Sim, é verdade: há muita gente que não gosta de ler. Pode parecer estranho oferecer-lhes um livro. E, no entanto, o desafio de encontrar um título que interesse mesmo a quem não gosta de ler tornará a prenda inesquecível.

Depois, mesmo se o feliz contemplado não chegar a terminar o volume, irá folheá-lo, lerá a nossa dedicatória, perceberá onde queremos chegar — talvez, um dia, distraído, se ponha a folhear de novo a nossa prenda (daqui a muitos anos) e já não consiga largar o livro que lhe oferecemos. E lembrar-se-á desse Natal antigo...

Não é fácil. É arriscado. Podemos oferecer um livro errado. Mas as prendas são sempre arriscadas. Ora, há livros de todo o tipo e feitio. Boa literatura, relatos de viagem, livros de História, divulgação interessantíssima, livros que ensinam, divertem, arrelham, dão-nos uma chapada na cara,

deixam-nos comovidos ou com aquele apertão na garganta de quem está perante o Belo (assim mesmo, com letra grande) — ou então a desbravar algumas belas páginas sobre a miséria humana.

E tudo isto — o belo, a miséria, o riso, o choro... — num livro, que podemos ler num autocarro, enquanto esperamos alguém, enquanto vemos os números das senhas a passar lentamente numa repartição de finanças... É um prazer que dura horas, que não precisa de carga, que tem cheiro e peso e é bonito só por existir.

Os guardadores de memórias

Ah, e há a estranha capacidade destes objectos para recolher as nossas memórias. Nem é preciso escrevinhar ou sublinhar. Às vezes, abro um livro e lembro-me do momento em que o comprei, em que o folheei, em que comecei a ler — ou passei os olhos por aquele parágrafo em particular. As palavras dos livros que lemos misturam-se subtilmente com as histórias dos nossos dias.

Haverá melhor prenda? O prazer do livro, essa estranha mistura entre ritual e surpresa, não está assim tão longe do sabor de estar à mesa, no Natal, com a família, entre boa conversa e boa comida, com as crianças à nossa volta à espera das prendas. Ritual e surpresa: abrir um livro, passar os dedos pelas folhas, começar a ler — é uma sensação tantas vezes repetida e, de todas as vezes, sentimos água na boca pelo que vem aí.

Abrimos a capa, viramos a página, olhos a brilhar, e somos como crianças com um embrulho nas mãos: o que será que nos espera?



Marco Neves

Universidade Nova de Lisboa

FISCAL

O Pai Natal dos Políticos

Na semana passada, entrando num táxi para fazer uma viagem longa, tive a sorte de ser acompanhado por um motorista que poderia ombrear com qualquer um destes comentadores políticos que vemos todos os dias na televisão a explicarem ao povo as notícias do dia-a-dia, não vá ele não as perceber.

Este taxista anunciava-me que o parlamento tinha acabado de chumbar a intenção de se criar um grupo de trabalho para deparar — desculpem, taxar — o património de certos cidadãos. E acrescentava: “Sabe, não sei se reparou que, normalmente, quem tem uma grande apetência para cobrar impostos sobre o património dos outros são pessoas que nunca tiveram sucesso com negócios próprios e que estão habituadas a viver do orçamento público ou de entidades financiadas pelo Estado.” Não se ficando por aqui, alertava-me ainda que havia deputadas — as mais agueridas neste domínio — cujo património familiar provinha de um assalto a um banco durante a revolução de Abril. Sem hipótese de argumentar, concordar ou discordar, continuava: “Sabe, essa gente somente se sabe governar com o dinheiro dos outros. Governar com os meios que se têm, isso sim são bons políticos. Agora, aqueles que somente sabem dizer para aumentar os impostos porque têm o poder... desses



não precisamos. Qualquer um sabe fazer isso; nem é preciso ter a primária.” Acabei por sair do táxi, e, enquanto eu esperava pelo meu cliente, fiquei a refletir nesta maré de argumentos. Não posso deixar de reconhecer que os políticos, muitas vezes, esquecem — é um modo de dizer — que há pessoas que, por mérito, conseguem acumular património para si e para os seus, poupando os rendimentos que sobram depois de pagarem os impostos devidos. Existem outros cidadãos que privilegiam outros interesses, gastando tudo em jogo, álcool, fruta e frivolidades, deixando os seus em necessidade. Os primeiros estão em melhores condições para proporcionar estudos aos filhos e favorecer o aparecimento de novos negócios e empresas. Já os segundos contribuem para o aumento de pessoas que dependem de habitação social e todo o género de apoios públicos. No entanto, os primeiros têm de enfrentar “aves de rapina” que procuram,

de todas as formas, taxar um património que foi acumulado após o pagamento de impostos elevados. É um contrasenso: procura-se penalizar quem sabe administrar bem o seu património.

Não será por acaso que não encontramos nenhum grupo português presente na bolsa de valores de Lisboa com a sua holding em Portugal. Procuram, sim, colocar as suas sedes em países que tratam com respeito e valorizam quem produz riqueza.

O Estado, antes de exigir mais impostos aos cidadãos, devia dar provas de que consegue fazer cada vez mais com cada vez menos. Deveria concentrar-se nos cidadãos que, sem terem fonte de rendimento, conseguem gastar, gastar e gastar. Talvez, focando-se nesses últimos, se descubra um bom primeiro-ministro que, sem receber qualquer imposto, consiga financiar todo o tipo de serviços e despesas públicas. Temo, porém, que haverá uma desilusão quando perceberem como conseguem gastar com tanta facilidade...

Em vez de confundir os contribuintes com o Pai Natal, esperando obter cada vez mais impostos — pois, pelos vistos, o saco não tem fundo — os políticos deveriam gerir com inteligência os impostos que já arrecadam e permitir que os contribuintes tenham um Natal cada vez mais próspero.



Philippe Fernandes
CEO Cisterdata



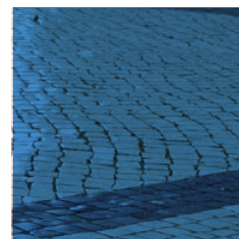
Pronto para tornar sua marca inesquecível?
A Amostra de Letras tem experiência e criatividade para ajudar a sua marca a causar um impacto duradouro. Deixe-nos ajudá-lo a expandir os seus negócios e a posicionar-se no mercado.

Entre em contacto para discutir o potencial da sua marca.
info@amostradeletras.pt

amostra
deletras.pt

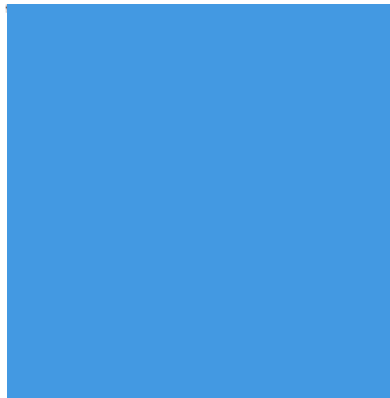


Portugal is a perfect destination



You can live better with less money, enjoy a superior quality of life and experience a vibrant and diverse culture.

Get your number one agency



Ei![®]
Assessoria Migratória

eimigrante.pt