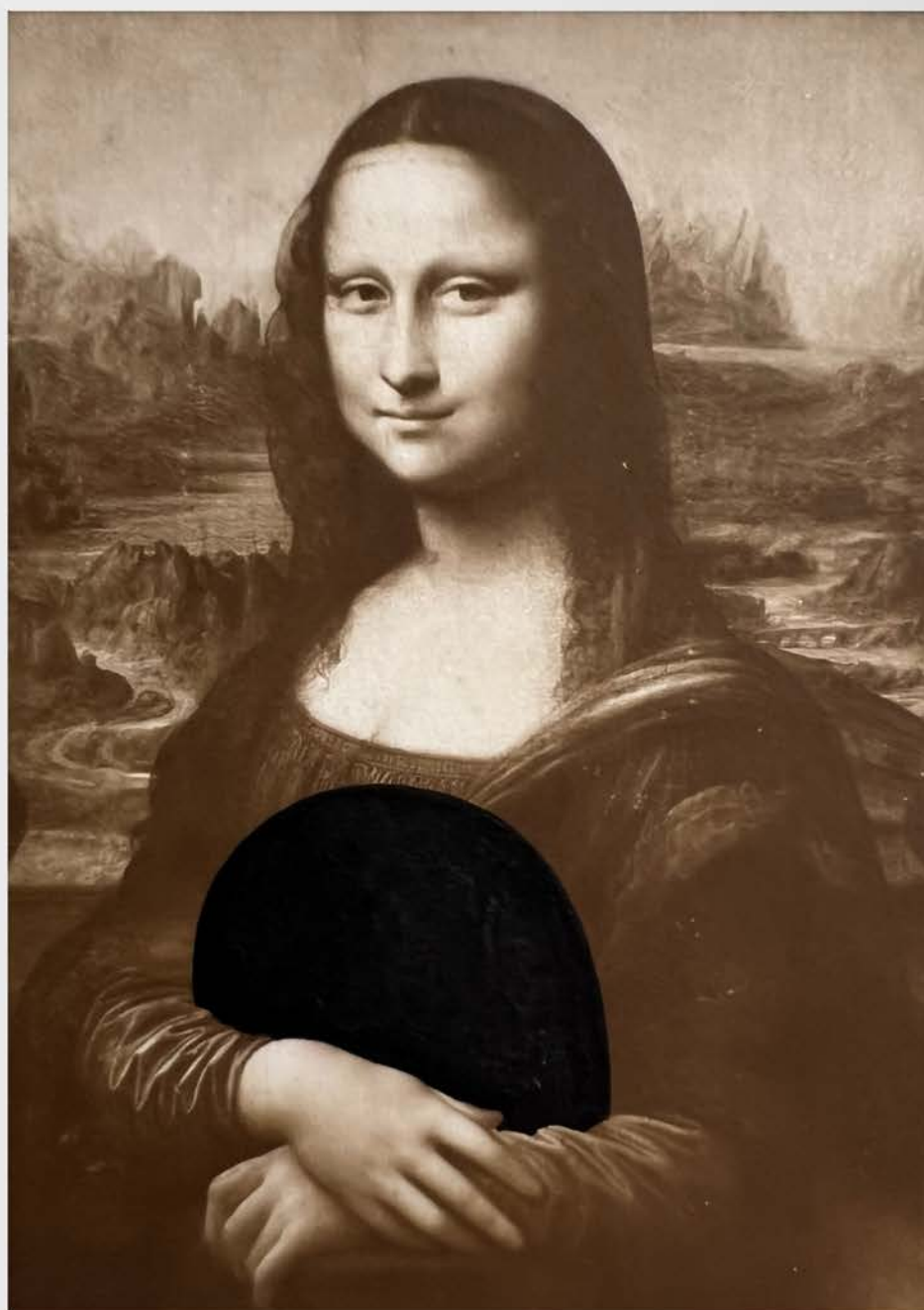


DESCENDÊNCIAS

M A G A Z I N E





Especialização local, acompanhamento internacional 25 anos de consultoria contabilística e fiscal personalizada

Acompanhamos empresários, investidores e particulares na sua instalação e desenvolvimento em Portugal, com segurança fiscal, clareza financeira e soluções à medida. Combinamos um profundo conhecimento local com uma visão internacional, transformando a complexidade administrativa e fiscal portuguesa numa oportunidade estratégica.

Tem um projeto em Portugal? Fale connosco



p/ 06 e 07.

Celebrar a Língua e as Raízes entre Portugal e o Mundo. Por José Governo
2026: Um Ano para Reforçar Pontes. Por Cristina Passas, Presidente da AILD

p/ 12.

Grande Entrevista

Élise Racicot, Embaixadora do Canadá em Portugal

p/ 30.

A eleição presidencial nas comunidades portuguesas

Por Flávio Martins, Presidente do Conselho das Comunidades Portuguesas

N E S T A E D I Ç Ã O

p/ 34.

Conectando Portugal ao Mundo

Conselho da Diáspora Portuguesa

p/ 44.

Os “refugiados internos” de Séc. XXI

Por Vítor Afonso

p/ 60.

Retratos da nova emigração, Gonçalo Melo

Por Lúcia Marques

Obra de capa

Artista Plástico: Manuel Casimiro

Dimensões: 140 x 96

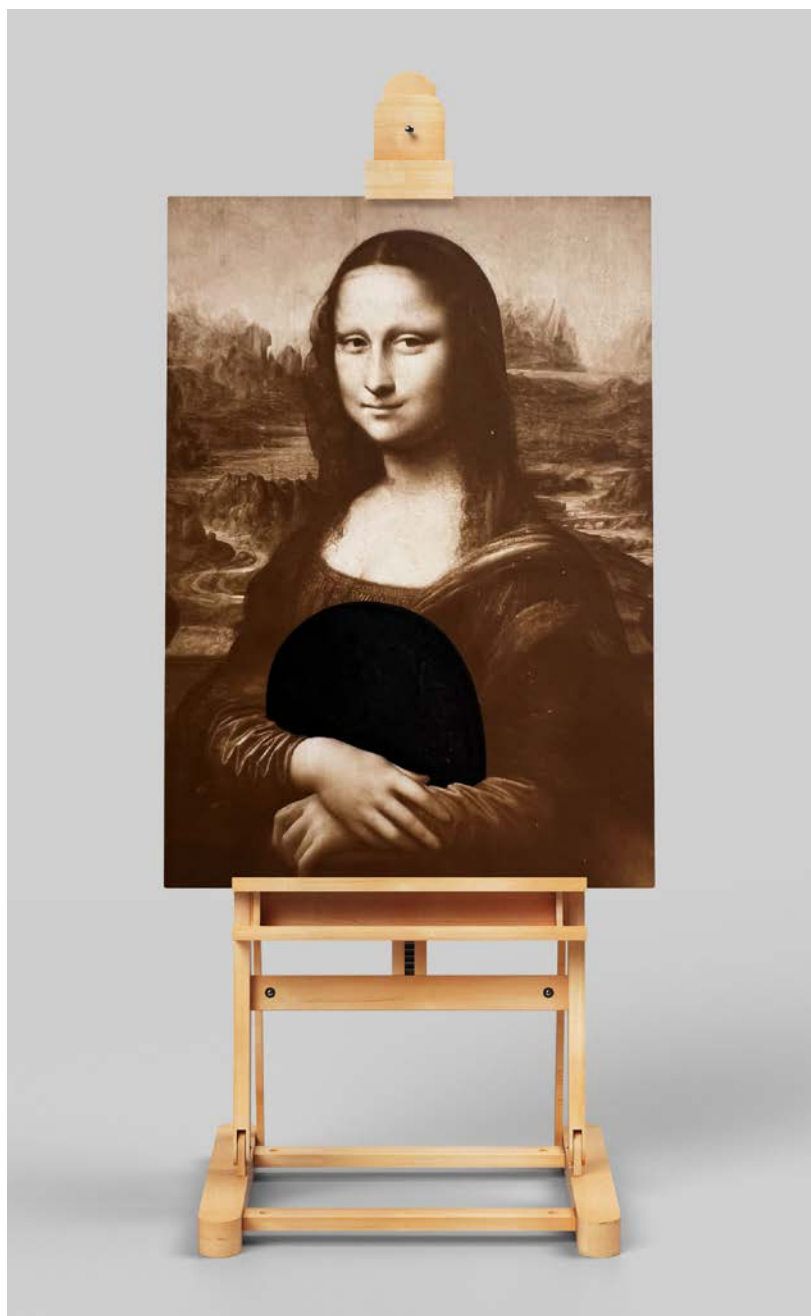
Técnica: Pintura Digital

Intervenção Casimiriana na Mona Lisa

Mona Lisa revisitada

Era uma vez a história ingénua de um ponto escuro (ou obscuro) que pretendia inscrever-se em todos os sítios, em todos os lugares, numa tentativa de pertencer ao universo total e absoluto da história das imagens. Na sua infância e juventude, esta forma minimal, o ovóide, deixava-se gestualizar pela mão treinada casimiriana, que o integrava em sucessões ritmadas ou sequências manifestadas por explorações de cores e linearidades de direção. Ao crescer, a sua formatação lógica/ilógica passou a adoptar uma nova configuração de parasitar/dinamizar o espaço da imagem, incorrendo na contaminação directa de várias obras da história da arte, utilizadas como depósitos de reflexão sobre a originalidade e reproduzibilidade artísticas. Será a obra um evento terminado no qual mais ninguém dele se pode apropriar? Não poderá um artista pegar na obra de um outro e continuá-la até ao fim dos tempos? A herança cultural pareceu a esta forma ovalada o caminho (...)

Rodrigo Magalhães
Historiador de arte



O B R A S D E C A P A . P T

F T

Diretora Fátima Magalhães | **Diretora Adjunta** Gilda Pereira | **Editores** António Monteiro, Carolina Cunha, Carolina Muralha, Cristina Passas, Diana Correia, Eduarda Oliveira, Joaquim Magalhães de Castro, José Governo, Madalena Pires de Lima, Mafalda Lourenço, Marco Neves, Maria do Carmo Mendes, Marta Costa, Melissa da Silva, Paula Cristina Veiga, Philippe Fernandes, Sarah Luz, Sara Nogueira, Vítor Afonso | **Revisão** Daniela Sousa | **Design Gráfico** Amostra de Letras | **Estatuto editorial** <https://descendencias.pt/estatuto-editorial/> | **Editor e Proprietário** Amostra de Letras Unipessoal 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.º 2, i) e j), artigo 75º n.º 2, 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** 61, janeiro 2026 - GRATUITA.

Editorial

Caros Leitores

2025 foi um ano que nos encheu de orgulho. A DESCENDÊNCIAS cresceu, ganhou voz, ganhou mundo — e tornou-se, graças a todos vós, a referência maior das Comunidades Portuguesas e lusófonas. Cada entrevista, cada colaboração, cada gesto da nossa equipa interna ajudou a construir algo que hoje ultrapassa fronteiras e toca vidas. Aos nossos leitores, deixamos um agradecimento que vem do coração. As mensagens de incentivo, as partilhas espontâneas, o carinho com que acolheram cada edição foram a força que nos impulsionou a ir mais longe. Este projeto vive porque vocês acreditam nele. Entramos em 2026 com a certeza de que continuaremos juntos, a celebrar identidades, histórias e raízes que nos unem. E começamos em grande: Manuel Casimiro referência na arte contemporânea portuguesa, vai ilustrar as capas de 2026 da Descendências. Sentimo-nos homenageados com a presença da “Mona Lisa Casimiriiana”, obra enriquecida pelo magnífico texto do Rodrigo Magalhães, que convoca, provoca e ilumina. Celebramos a nossa querida língua portuguesa, reforçamos pontes e abrimos a porta à “Casa Portuguesa”. Numa entrevista exclusiva, Élise Racicot, Embaixadora do Canadá em Portugal, partilha experiências que moldaram a sua carreira diplomática e revela como transforma relações internacionais em histórias humanas de proximidade, cultura e colaboração. Rigorosamente a não perder! Das Comunidades, chega a eleição presidencial. Revisitamos documentários em que fomos esquecidos, e fazemos o balanço do ano do Conselho da Diáspora Portuguesa. Aclamamos Elmano Sancho, um artis-

ta que não tem medo de ir ao limite, de reinventar linguagens, de abrir caminhos onde antes havia apenas fronteiras, numa procura contínua pela transformação, numa obra profundamente humana. Trazemos a palco os “refugiados internos” — imperdível — e regressamos às criações caseira e do monte. O abandono de idosos nos hospitais é uma ferida silenciosa que atravessa a nossa sociedade. Por trás de cada cama ocupada durante semanas ou meses, há uma história de vida inteira — de trabalho, de afetos, de contributos, que, de repente, parece perder lugar no ritmo apressado do mundo. Cinco milhões de portugueses e lusodescendentes, representam um potencial económico único de uma Nação verdadeiramente Global. E porque hoje temos uma nova geração sem fronteiras, partilhamos esses retratos de jovens ambiciosos, que demonstram nos quatro cantos do mundo, o seu verdadeiro valor. Ricardo Lamy, convida o leitor a entrar no universo minucioso e fascinante da fotografia de produto. Com um olhar rigoroso e uma sensibilidade estética apurada, Ricardo transforma objetos do quotidiano em imagens deslumbrantes, revelando texturas, detalhes e atmosferas que só um verdadeiro mestre da luz e do momento consegue captar. Navegamos pelos guardiões de novos mundos, vamos aprender qual é a origem das línguas ibéricas e ainda lhe trazemos o novo ano fiscal. Um novo mês pela frente, para trazer a sua Descendências nos favoritos do seu navegador e desfrutar da sua leitura. Bom Ano 2026 com saúde, paz e alegria para iluminar os nossos dias.



Gilda Pereira
Diretora Adjunta

EM DESTAQUE

AILD: Celebrar a Língua e as Raízes entre Portugal e o Mundo

Na rubrica “Aconteceu” deste mês, olhamos para trás com o sentimento de missão cumprida. A Associação Internacional dos Lusodescendentes (AILD) continua a traçar um caminho de proximidade e valorização da nossa identidade, provando que ser português e lusófono é um sentimento que não conhece fronteiras, mas sim laços de língua e cultura.

Obras de Capa: Arte e Literatura em Vigo. No passado dia 11 de dezembro, o Camões – Centro Cultural Português em Vigo acolheu a inauguração da exposição “Obras de Capa”. Este projeto, com curadoria de Eduarda Oliveira e editado pela AILD na nossa Descendências Magazine, ganhou vida própria numa exposição itinerante que reúne a pintura autor-reflexiva de Cristina Troufa e a narrativa magistral de Pedro Almeida Maia. É um orgulho ver como o trabalho desenvolvido nas páginas da nossa revista se transforma num diálogo cultural que percorre as comunidades lusófonas. A exposição, que funde 12 pinturas e 12 textos publicados ao longo de 2024, estará patente em Vigo até 18 de fevereiro de 2026. É a prova de que a nossa diáspora é, também, um polo de vanguarda artística.

Literanto: A Magia do Natal na Biblioteca Gulbenkian em Paris. No passado sábado, 13 de dezembro, a Bibliothèque Gulbenkian, em Paris, vestiu-se de festa para acolher o encerramento do ciclo de encontros do projeto **Literanto**. Num ambiente onde a “Hora do Conto” e as oficinas criativas em Português foram protagonistas, a dinamizadora Sara Nogueira transportou os mais pequenos para um universo de sonhos. Foi um momento único de promoção da “língua portuguesa”, onde as nossas crianças puderam viver a magia do Natal em português, reforçando que o futuro da nossa cultura começa no brilho do olhar destas novas gerações.

IV Concurso Literário: Moçambique no Coração da Escrita

A AILD, em parceria com a Leya, concluiu com sucesso a IV edição do concurso “As minhas férias em...”, que este ano

teve como destino Moçambique. Cerca de 150 jovens autores propuseram-nos uma viagem fascinante pelo Zambeze e pela Gorongosa, provando que a língua portuguesa tem um futuro vibrante e multicultural. Os trabalhos apresentados impressionaram o júri pela sua profundidade: desde a denúncia das desigualdades sociais e discriminação racial, até à preocupação com os ecossistemas e a memória histórica. Esta geração de lusodescendentes é o verdadeiro garante da nossa língua comum. **Os Nossos Vencedores:** É com enorme orgulho que felicitamos as grandes vencedoras de 2025:

Categoria Infantojuvenil: Constança Tomé Duarte Leal da Silva, com “As minhas férias em Moçambique”.

Categoria Juvenil: Madalena Lopes Morgado, com “A canção de Yolanda”. Saudamos igualmente os distinguidos com **Menções Honrosas:** Alicia Malta Lourenço, Chalur Viana Langa, June Dubois, Ayline Seixas, Mariana Santos Ferreira e Antonella Barbosa. A cerimónia oficial de entrega de prémios terá lugar no sábado, 17 de janeiro de 2026, na Casa de Portugal da Cidade Universitária em Paris. Será nesse momento que revelaremos o destino da V edição: Ásia, África, Oceânia ou Europa? Estão todos convidados! Uma palavra ainda de agradecimento ao júri do concurso, na pessoa do Nuno Gomes Garcia, na qualidade de presidente do júri.

Ao encerrarmos este ano, o meu pensamento dirige-se a todos os portugueses, esperando que tenham tido um Santo Natal, rodeados pelo calor da família. Uma referência muito especial às nossas comunidades que, mesmo longe de Portugal, mantêm vivas as nossas tradições, desde o bacalhau à mesa até à partilha do afeto que tanto nos caracteriza. É esta ligação inquebrável que faz de nós uma nação global.

A AILD deseja a todos um Próspero Ano Novo. Que 2026 seja um ano de união e de orgulho contínuo nas nossas raízes. Contem com a AILD. Estamos juntos, em qualquer parte do mundo.



José Governo
Diretor Executivo da AILD

| A I L D

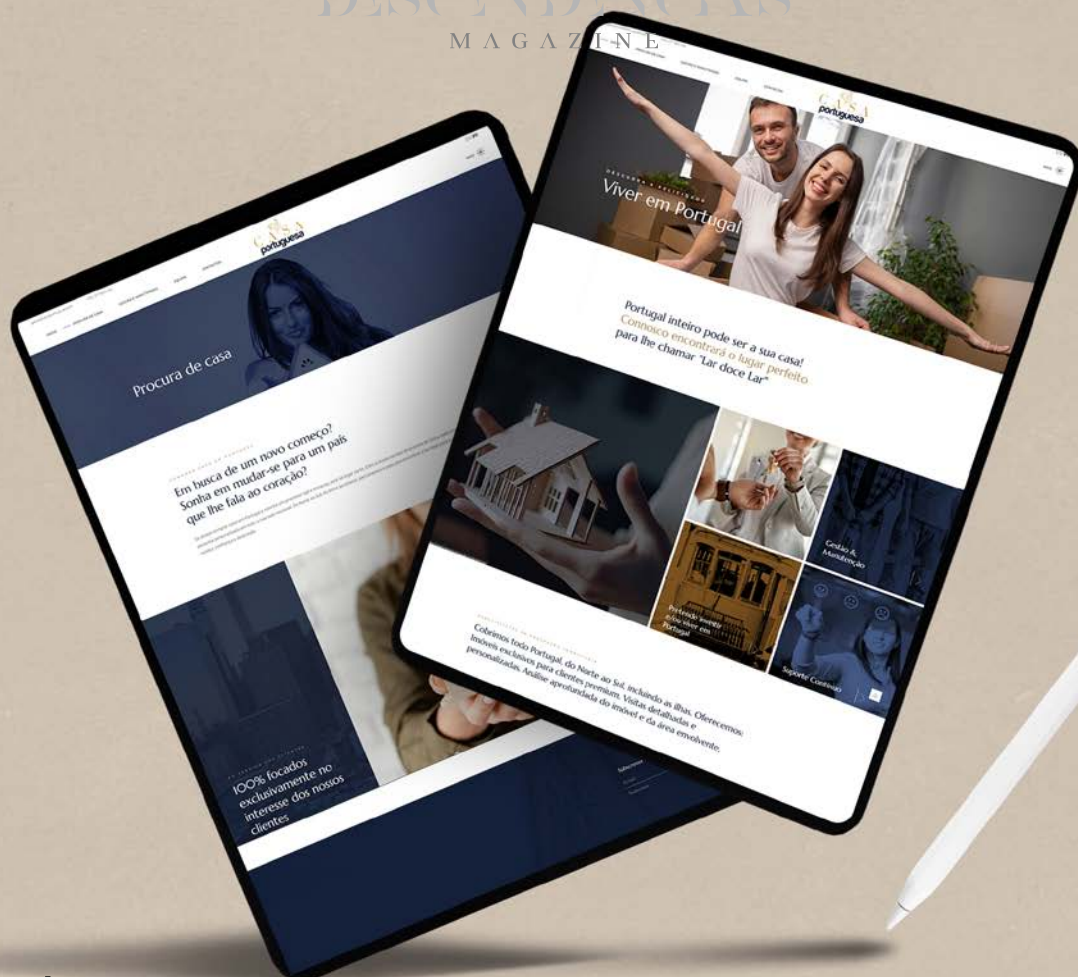
2026: Um Ano para reforçar Pontes

O ano de 2026 inicia-se num mundo em profunda transformação. O balanço de 2025 revela um contexto internacional marcado por incertezas, mas também por sinais claros de resiliência coletiva. Conflitos armados persistentes, como a guerra na Ucrânia e a instabilidade no Médio Oriente, continuaram a influenciar a segurança global, a economia e os fluxos migratórios. Em paralelo, a aceleração da transição digital, o avanço da inteligência artificial e os desafios impostos pelas alterações climáticas moldaram decisões políticas, económicas e sociais à escala global. Neste cenário complexo, as comunidades portuguesas espalhadas pelo mundo voltaram a afirmar-se como exemplos de adaptação, trabalho e compromisso cívico. Em países como França, Suíça, Luxemburgo, Canadá, Brasil, Estados Unidos, Reino Unido e Países Baixos, os portugueses e lusodescendentes destacaram-se pelo dinamismo associativo, pelo empreendedorismo e pela promoção ativa da cultura portuguesa. Ao longo de 2025, assistimos ao reforço de iniciativas culturais, semanas gastronómicas, encontros empresariais, projetos educativos e ações solidárias que contribuíram para uma maior visibilidade e valorização da portugalidade além-fronteiras. Um dos sinais mais encorajadores do último ano foi o crescente envolvimento das novas gerações de lusodescendentes. Jovens cada vez mais presentes em universidades internacionais, projetos inovadores, start-ups, artes e ciência assumem a sua identidade portuguesa de forma contemporânea, plural e global e terminamos o ano a lamentar a perda de Nuno Loureiro, prestigiado Professor de Física no Instituto de Tecnologia de Massachusetts e diretor do Centro de Ciência e Fusão de Plasma do MIT. A língua portuguesa afirma-se, assim, não apenas como herança cultural, mas como uma ferramenta estratégica

de ligação entre comunidades, oportunidades profissionais e cooperação internacional. A Associação Internacional dos Lusodescendentes acompanhou este tempo com sentido de missão e responsabilidade. Ao longo de 2025, reforçámos redes internacionais, lançámos novos projetos nas áreas da educação, cultura e comunicação, promovemos a diplomacia cultural e aproximámos comunidades, territórios e gerações. A AILD afirma-se hoje como uma plataforma de união, diálogo e construção de futuro. O ano de 2026 deve ser encarado como um tempo de consolidação e ousadia. Um ano para reforçar pontes, envolver mais jovens, valorizar o movimento associativo e afirmar a lusodescendência como um espaço vivo, plural e comprometido com o mundo contemporâneo. A nossa força reside na diversidade, na memória partilhada e na capacidade de transformar raízes em caminhos. Que 2026 seja um ano de esperança ativa, cooperação e afirmação positiva da nossa identidade comum, onde quer que estejamos. Aproveito ainda este início de ano para deixar uma palavra especial de reconhecimento à Revista Descendências, um projeto editorial que se tem afirmado como um espaço de reflexão, informação e ligação entre comunidades. Num tempo em que a comunicação é decisiva para fortalecer identidades, criar pontes e dar visibilidade ao trabalho associativo, esta revista assume um papel estratégico no panorama europeu, valorizando percursos, dando voz às comunidades e promovendo uma visão contemporânea da lusodescendência. A sua existência é, por si só, um contributo essencial para a coesão, o diálogo intercultural e a afirmação da língua e da cultura portuguesas. Desejo à Revista Descendências um ano de 2026 pleno de sucesso editorial, crescimento e impacto positivo junto das comunidades portuguesas e lusodescendentes no mundo inteiro.



Cristina Passas
Presidente da AILD



EMPRESA ASSOCIADA

Casa Portuguesa

Pode-nos contar um pouco sobre o seu percurso profissional antes de se tornar Diretora Executiva da Casa Portuguesa?

A Casa Portuguesa surge na minha vida através da “casa mãe” da própria nova marca se assim se quiser que é a Ei! Assessoria Migratória. Na Ei, estou a dirigir o departamento financeiro e a controlar toda a parte orçamental há alguns anos. Portanto, digamos que isto acontece de forma natural e quase como complemento.

O meu percurso sempre esteve ligado a esta área financeira, de gestão com passagens pelo grupo Tâmega, JPS e pela Sotheby's. A experiência que ganhei no ramo imobiliário de luxo na Sotheby's foi importante na tomada de decisão que

eu e a Gilda Pereira fizemos para ser eu a assumir a direção executiva da Casa Portuguesa. De resto, sou licenciada em engenharia pelo Instituto de Engenharia de Lisboa.

Como nasce a Casa Portuguesa e quais foram os principais desafios na criação e consolidação da empresa?

A Casa Portuguesa nasce a partir das necessidades dos clientes da Ei! Assessoria Migratória. Essencialmente, estrangeiros, imigrantes a viver em Portugal, mas também emigrantes portuguesas a viver fora do país. Ao longo da última década percebemos que fruto da confiança que gerámos em todo um apoio profissional nestes processos de



Leonor Cabrita, Diretora Executiva da Casa Portuguesa

mudança, o passo seguinte era o aconselhamento para a casa onde viver, passar férias ou simplesmente investir! Foram muitas conversas nesse sentido, até que decidimos que o lógico era profissionalizar esta “nova” atividade. Os desafios ainda os estamos a viver, mas prendem-se essencialmente com o tempo, modo e a organização de quando desligamos de uma marca com mais de 10 anos como a Ei! e começamos a trabalhar na nova que é a Casa Portuguesa. Até porque a equipa e as colaboradoras de uma e outra são as mesmas. O segredo é também partir do pressuposto cada manhã e dia que nada está consolidado.

Quais são os principais serviços da Casa Portuguesa?

Análise de mercado, pesquisa de propriedades, due diligence, negociação e acompanhamento administrativo e jurídico do processo de aquisição do imóvel.

O que diferencia a Casa Portuguesa da concorrência e, sobretudo, perante o cliente?

Em termos de serviços, o essencial do que nos distingue da concorrência é o facto de trabalharmos exclusivamente



para os compradores. No que diz respeito ao modelo e negócio, diria que o maior fator de diferenciação é mesmo a experiência que adquirimos e conjugamos através da Ei. No meu caso em específico, acresce-se ainda o know-how adquirido no setor imobiliário e de construção civil.

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?

Vemos sempre com bons olhos os projetos da AILD porque é cada vez mais relevante exponenciar a lusodescendência e a relação, tal como a colaboração, entre todos aqueles que fazem parte desta vasta comunidade. As expectativas estão lá em cima.

Portugalidade, é um tema presente na vossa empresa?

É a expressão de ser português, da própria lusodescendência, e que está presente na gastronomia, na música, na forma como falamos, na cultura e também no bem receber. Surge e está presente de forma natural. Isso é sempre o melhor. É “uma Casa Portuguesa com certeza”.

Que palavra deixaria sobre a AILD relativamente a esta plataforma global?

Que continuem o excelente trabalho que estão a fazer desde a sua fundação, criando uma rede mundial facilitadora, que permita a empresas e pessoas, posicionarem os seus negócios e projetos além-mar.



Vera Diniz
Diretora Geral AILD - Negócios & Empresas



NOVOS DESAFIOS PARA 2026

A I L D . P T

DESCENDÊNCIAS
MAGAZINE

GRANDE ENTREVISTA

ÉLISE RACICOT

EMBAIXADORA DO CANADÁ EM PORTUGAL

Desde Montreal até Lisboa, passando por Teerão e várias províncias do Brasil, Élise Racicot construiu uma carreira marcada por aventura, rigor diplomático e um profundo sentido de serviço. Hoje, como Embaixadora do Canadá em Portugal, não se limita a representar os interesses do seu país: aproxima pessoas, valoriza a diáspora, fortalece laços culturais e económicos, e traduz a diplomacia em experiências humanas concretas. Nesta conversa exclusiva, Élise Racicot partilha memórias, inspirações e reflexões sobre o papel do Canadá e de Portugal no mundo contemporâneo, revelando, ao mesmo tempo, uma visão pessoal e apaixonada sobre os lugares, as pessoas e os pequenos gestos que transformam relações internacionais em histórias de proximidade.



© Tiago Araújo

Ao longo de mais de duas décadas de carreira diplomática, atravessou geografias, culturas e contextos políticos profundamente distintos. Antes de entrarmos no seu percurso institucional, gostava de começar pelo plano mais pessoal: quem é Élise Racicot enquanto cidadã do mundo, que valores herdados da sua formação no Québec a acompanham até hoje e de que forma essa identidade pessoal molda a forma como representa o Canadá no exterior?

Sou filha de um professor, a minha mãe trabalhava também numa instituição de ensino e a minha avó era educadora. Venho, por isso, de uma família profundamente ligada à educação. Uma família de classe média, simples, oriunda de uma região periférica, perto de Montreal, numa pequena cidade de cariz mais rural.

Desde muito cedo fui uma criança extremamente curiosa. Sempre li muito, sempre tive vontade de aprender e interesse pelo mundo, e comecei a aprender várias línguas ainda jovem. O inglês, por exemplo, não era uma língua falada

na minha região, mas rapidamente senti necessidade de o aprender. Creio que essa curiosidade permanente e essa abertura ao conhecimento têm origem nos valores que me foram transmitidos por uma família de educadores.

A minha família sempre foi composta por pessoas muito simples, que dão importância àquilo que é verdadeiramente essencial e que nos torna humanos. Isso permitiu-me, ao longo da minha carreira, relacionar-me com pessoas de todos os contextos e origens com naturalidade e respeito, sem barreiras artificiais.

Recordo-me de que, no meu primeiro posto no Irão, fazia frequentemente caminhadas nas montanhas, onde encontrava comunidades nómadas. Sentava-me com elas, tomava chá, conversávamos sobre a vida. Mais tarde, no Brasil, lembro-me de visitar comunidades e de falar com as pessoas, partilhando também a minha própria história familiar. A minha mãe vem de uma família muito numerosa: a minha avó teve cerca de dez filhos antes dos 36 anos e faleceu muito jovem. Algumas das minhas tias, com apenas oito anos, ti-





veram de abandonar a escola para cuidar dos irmãos. É uma história comum a muitas pessoas no mundo, mas talvez menos frequente nos meios da alta diplomacia ou das elites econômicas.

Essa realidade ajuda-me a manter sempre os pés bem assentes no chão. Inspiro-me muito nessa simplicidade, na clareza das prioridades, e procuro alinhar aquilo que penso, aquilo que digo e aquilo que faço, para sentir que sou verdadeira e autêntica em todas as circunstâncias.

Gosto profundamente do meu trabalho e sinto um enorme orgulho em representar o Canadá e os interesses do meu país. Tenho um forte sentido de serviço, diria mesmo que se trata de uma vocação. A carreira diplomática implica muitos sacrifícios: estar longe da família, mudar frequentemente de país, adaptar-se constantemente a novos contextos. É exigente para quem a exerce e para quem nos rodeia. Mas é precisamente essa vocação que me faz sentir que, através do meu trabalho, posso contribuir para melhorar a situação do meu país, das pessoas e, de alguma forma, do mundo e das relações entre países.

Ingressou no Ministério dos Negócios Estrangeiros e do Comércio Internacional do Canadá em 2002, numa altura em que a diplomacia enfrentava já profundas transformações. Quando olha para esse momento inicial da sua carreira, que ambições e expectativas tinha e em que medida a diplomacia real, vivida no terreno, correspondeu ou contrariou essas ideias iniciais?

Entrei nesta carreira quase como quem embarca numa grande aventura: para conhecer melhor o mundo, aprender outras línguas, encontrar pessoas diferentes e, sobretudo, compreender aquilo que nos une enquanto seres humanos, apesar das nossas diferenças. Creio que, ao longo do caminho, consegui cumprir esse objetivo.

Naturalmente, o percurso não é sempre perfeito. Existem momentos difíceis e escolhas duras a fazer, que muitas vezes têm um impacto significativo na vida familiar. A isso juntam-se as limitações inerentes ao funcionamento de qualquer governo. No Canadá, temos uma visão muito clara da separação de poderes, não apenas entre justiça, legislativo e executivo, mas também no papel distinto da administração pública.

Na administração pública canadiana, existe um princípio fundamental que nos orienta: “*fearless advice and loyal implementation*”. Ou seja, o nosso dever é dizer a verdade com toda a competência, rigor e visão que o cargo exige, aconselhando os decisores políticos de forma honesta e fundamentada. Esse é, creio, o melhor contributo que podemos dar enquanto servidores públicos.

No entanto, quem é eleito pelo público são os responsáveis

políticos, não os administradores públicos. Se acreditamos verdadeiramente na democracia, temos de aceitar que a decisão final pertence ao executivo. Os ministros podem ou não seguir as recomendações que lhes são apresentadas e, uma vez tomada a decisão, cabe-nos implementá-la de forma leal e responsável. Nem sempre esse resultado está totalmente alinhado com a nossa visão pessoal, e isso pode ser, por vezes, desafiante.

Ainda assim, acredito que manter os valores de que falava – procurar alinhar aquilo que pensamos, aquilo que dizemos e aquilo que fazemos – e sentir que estamos em paz connosco próprios ajuda muito a atravessar esses momentos mais exigentes. Essa coerência interna é, para mim, essencial para enfrentar as dificuldades e continuar a exercer a função com integridade.

A sua primeira colocação internacional levou-a ao Irão, onde se tornou a primeira mulher a exercer funções como comissária de comércio do Canadá. Para além do simbolismo histórico desse feito, que desafios humanos, culturais e profissionais marcaram essa missão e de que forma essa experiência precoce moldou a sua abordagem à liderança, à negociação e à representação institucional?

Foi uma decisão que não estava propriamente planeada. Na altura, eu tinha começado a aprender russo e ambicionava um posto naquela região. No entanto, não havia vagas disponíveis para a Rússia e existia uma colocação no Irão que, na verdade, ninguém queria assumir.

Como sempre tive um espírito aventureiro e uma grande vontade de conhecer o mundo, sobretudo lugares que me eram completamente desconhecidos, decidi avançar. Quando cheguei, não falava a língua, o que representou um enorme desafio. Tive de aprender rapidamente, viajei muito pelo país – creio que visitei cerca de vinte províncias – e fui descobrindo uma realidade que me surpreendeu profundamente. Tal como acontece com muitas pessoas, eu tinha uma imagem pré-concebida do país, mas a realidade revelou-se muito diferente daquilo que imaginava.

Durante esse período, tive de usar hijab, como exigia o governo. Era uma imposição formal, mas as pessoas encontravam formas quase desafiantes de lidar com essa obrigação, deixando o cabelo mais visível, por exemplo, numa tentativa de manter algum controlo e identidade dentro de uma situação imperfeita. Era uma forma subtil de resistência e de afirmação pessoal.

Apesar das restrições, vivi experiências absolutamente marcantes. Tive aulas de hip hop num espaço quase clandestino, com um código secreto para entrar. Fui convidada para casamentos realizados em zonas industriais, onde os pais



© Tiago Araújo

das noivas retiravam todas as máquinas para transformar o espaço num local de celebração escondido, onde as pessoas podiam dançar, beber e onde as mulheres podiam estar sem hijab. Eram momentos de enorme intensidade humana e liberdade vivida nos interstícios do sistema.

Essa experiência ensinou-me o quanto, muitas vezes, temos uma visão superficial da realidade dos outros. O que mais me marcou foi perceber como, no fundo, as pessoas são iguais em todo o lado. O que desejam é ser felizes, viver em liberdade, ter saúde, garantir educação para os filhos e viver em paz. Desde muito cedo, tomei consciência de que aquilo que sabemos, ou julgamos saber, sobre uma realidade pode estar muito distante da verdade vivida no terreno. Sempre me importei mais com essa verdade do que com a camada mais oficial, polida e distante das relações diplomáticas internacionais.

Tive também a enorme sorte de contar, desde muito cedo na minha carreira, com uma mentora extraordinária, alguém de quem gosto profundamente, que me incentivou a aceitar este desafio no Irão. Nunca me arrependi. Essa experiência deu-me uma outra visão do mundo, muito mais complexa e realista. Tudo o que vivi ali continua a ter impacto na forma

como leio a atualidade internacional, seja na relação com o Médio Oriente, com a China, com a Rússia ou nas questões energéticas. Mais de duas décadas depois, essas dinâmicas continuam a fazer parte central da realidade global.

No seu percurso, assumiu também responsabilidades na sede do ministério em áreas tão diversas como a diversificação das exportações de pequenas e médias empresas, as alterações climáticas, o financiamento para o desenvolvimento sustentável e as relações intergovernamentais. Como se articula esta visão transversal das políticas públicas na prática diplomática diária?

Muitos desses temas continuam, aliás, no centro daquilo que fazemos hoje em diplomacia. A minha última experiência na sede do nosso Ministério esteve precisamente ligada à criação de um programa de apoio às pequenas e médias empresas para a diversificação de mercados. Trata-se de uma agenda que permanece totalmente atualizada. O Governo do Canadá tem como objetivo duplicar, nos próximos dez anos, as exportações para países que não os Estados Unidos e, em paralelo, atrair investimento estrangeiro de forma ambiciosa



© Tiago Araújo

e estruturada. Essa estratégia continua a ser uma prioridade clara. Vivemos num mundo cada vez mais multipolar, marcado por uma crescente competição entre grandes potências. Nesse contexto, países como o Canadá, Portugal e outros que acreditam profundamente no sistema multilateral, no primado do direito e na existência de regras previsíveis para o comércio internacional tornam-se, paradoxalmente, mais vulneráveis. Uma das formas de mitigar essa vulnerabilidade passa precisamente por desenvolver relações sólidas, mas também diversificadas, com parceiros de confiança.

No caso canadiano, o nosso tecido económico é composto, em grande medida, por pequenas e médias empresas. Muitas delas têm dificuldade em imaginar-se a exportar para mercados que não sejam os Estados Unidos. No entanto, essa diversificação é possível. Quando existe uma parceria sólida com um país como Portugal, que oferece uma porta de entrada estratégica para empresas canadianas que pretendem operar no mercado europeu, torna-se mais claro que essa transição pode ser feita com sucesso.

Ao mesmo tempo, assistimos a transformações profundas em sectores-chave. O sector energético está a evoluir rapidamente para soluções baseadas em energias renováveis e até

áreas tradicionalmente mais conservadoras, como a defesa, passaram a integrar preocupações relacionadas com o impacto climático. Curiosamente, no meu primeiro posto, ainda antes do Irão, trabalhei com créditos de carbono, numa altura em que este tema era pouco conhecido. Rapidamente percebi a importância de atribuir um valor financeiro às questões ambientais, porque, no final, elas têm sempre um custo real. O sector privado é muito pragmático nesse sentido: identifica os custos associados e adapta-se. Hoje estamos, sem dúvida, num patamar de maior maturidade, mas é evidente que ainda há muito trabalho a fazer.

No domínio das relações intergovernamentais, tive também a oportunidade de trabalhar com a província do Québec, através de um intercâmbio que me permitiu participar na chamada diplomacia provincial, ou paradiplomacia. Foi uma experiência extremamente enriquecedora, porque me mostrou que as relações internacionais não são feitas apenas entre Estados. São feitas por pessoas, por cidades, por empresas, por organizações da sociedade civil. Existe todo um ecossistema de relações internacionais para além da diplomacia formal e tradicional, e compreender esse ecossistema alarga significativamente o nosso campo de ação.



© Tiago Araújo

Esse contacto mais próximo com as províncias e territórios deu-me também uma visão mais pragmática da diplomacia. Percebi a importância de reforçar o entendimento interprovincial para facilitar o comércio interno, remover barreiras desnecessárias e promover a mobilidade das pessoas. Essa experiência ajudou-me a olhar para a diplomacia não apenas como um exercício institucional, mas como uma ferramenta concreta para tornar as relações económicas, sociais e humanas mais fluidas e eficazes.

Desde que assumiu funções de Embaixadora do Canadá em Portugal, tem tido contacto direto com a realidade política, social e cultural portuguesa, bem como com a sua forma pró-

pria de estar na Europa e no Atlântico. Que características de Portugal, enquanto país, sociedade e parceiro internacional, mais a surpreenderam positivamente e de que forma essas especificidades influenciam a sua abordagem diplomática no contexto português?

A visão que tinha de Portugal antes de aqui chegar era a de um país do sul da Europa, de língua latina e de tradição católica. No entanto, aquilo que fui descobrindo, pelo menos na minha leitura pessoal, é que Portugal é, acima de tudo, um país atlântico. Um país que olha para o mar e que, de certa forma, tem as costas voltadas para a Europa. Existe um compromisso profundo com o projeto europeu e com as instituições da



© Tiago Araújo

União Europeia, mas muito antes do conceito moderno de Europa, Portugal já se posicionava à beira do Atlântico, com o olhar voltado para o oceano.

Portugal tem ainda uma outra característica que considero particularmente fascinante. É um país europeu, mas através da Madeira tem também uma dimensão africana e, através dos Açores uma ligação direta à América do Norte. É, por isso, um país com uma identidade ancorada em três continentes, construída ao longo de séculos. Para além disso, mantém relações milenares com vários países, estabelecidas muito antes da formação da maioria dos Estados europeus contemporâneos. Trata-se de uma singularidade rara, que me marcou profundamente e que ajudou a orientar o meu olhar sobre a relação entre o Canadá e Portugal.

Essa percepção influenciou também a forma como defini as prioridades da minha ação diplomática em Portugal. Hoje, existem vários pilares que estruturam essa abordagem, mas diria que o mais importante são as pessoas. O Canadá acolhe uma diáspora portuguesa muito ativa social, económica e politicamente. Sempre que visito os Açores e pergunto a uma sala cheia de alunos quem tem família no Canadá, praticamente todos levantam a mão. De certa forma, quase todos os

portugueses têm um familiar, ainda que distante, ou alguém próximo que vive ou já viveu no Canadá. Atualmente, cerca de meio milhão de portugueses residem no meu país, representando um capital humano extraordinário, que devemos valorizar e mobilizar para reforçar cada vez mais os laços bilaterais.

O oceano que nos separa é, paradoxalmente, o mesmo que nos une. É um espaço que nos faz sentir ligados há muito tempo e onde partilhamos interesses e responsabilidades comuns. Tanto Portugal como o Canadá têm um forte compromisso com a preservação dos oceanos e com práticas responsáveis, seja na pesca, na mineração ou na conservação marinha. Não é por acaso que ambos os países surgem frequentemente entre aqueles que mais se empenham nestas questões a nível internacional.

Um outro pilar fundamental da relação é a segurança, assente em valores comuns de paz, estabilidade e cooperação. São estes três eixos – as pessoas, o oceano e a segurança – que mais animam o meu dia a dia em Portugal, que orientam o meu foco enquanto Embaixadora e que, confesso, talvez não tivesse antecipado com tanta clareza antes de chegar ao país.



© Tiago Araújo

Portugal é frequentemente descrito como um país de dimensão média, mas com uma capacidade de influência que ultrapassa o seu peso geográfico, seja através das suas comunidades, da CPLP ou da sua presença ativa em organizações multilaterais. Como avalia o papel estratégico de Portugal no sistema internacional e de que forma o Canadá reconhece e valoriza essa projeção singular?

Portugal, pela multiplicidade de relações de longo prazo que construiu ao longo da sua história, pelo profundo entendimento de diferentes espaços geográficos e por uma leitura histórica muito própria desses territórios, desenvolveu uma relação particular com os países de língua comum. A sua experiência colonial seguiu um percurso distinto do de

muitos outros países colonizadores, o que hoje se reflete numa relação geralmente mais positiva e menos marcada por tensões com os antigos territórios colonizados. Em outros espaços linguísticos multirregionais, observamos por vezes relações mais difíceis entre antigos colonizadores e ex-colónias, algo que, no caso português, tende a assumir contornos diferentes.

Creio que Portugal teve, de certa forma, uma sorte histórica ao encontrar um caminho que permitiu a libertação dos povos e a construção de relações baseadas num diálogo continuado. Essa trajetória contribuiu para que o país consiga hoje manter boas relações com praticamente todo o mundo. É profundamente europeísta, mas ao mesmo tempo desenvolve relações sólidas com a Ásia, em alguns casos até mais



© Tiago Araújo

fortes do que com determinados parceiros europeus. É europeu, mas também inequivocamente atlântico, mantendo laços particularmente estreitos com países como o Canadá, os Estados Unidos ou o Reino Unido.

Essa capacidade de transitar entre diferentes espaços geográficos, políticos e culturais confere a Portugal um papel muito especial no sistema internacional. Existe, em muitos contextos, a percepção de que, quando Portugal está à mesa, o diálogo é facilitado, as pessoas são respeitadas e as diferentes vozes são escutadas. Essa credibilidade, assente numa diplomacia discreta, consistente e humanista, é uma lição extremamente relevante para o mundo atual.

Não é por acaso que Canadá e Portugal partilham frequentemente posições semelhantes em matérias multilaterais. Em fóruns como as Nações Unidas, quando um dos países apresenta resoluções relacionadas com direitos humanos, proteção dos oceanos ou outras grandes causas globais, é comum que procurem apoiar-se mutuamente e atuar lado a lado como proponentes. Essa convergência reflete não apenas interesses comuns, mas também uma visão partilhada do mul-

tilateralismo como instrumento essencial para um mundo mais justo e previsível.

A relação entre Canadá e Portugal tem vindo a ganhar densidade em áreas como economia, ciência, inovação e sustentabilidade. Que balanço faz do estado atual das relações bilaterais e quais considera serem hoje os principais desafios e oportunidades para elevar esta parceria a um patamar ainda mais estruturado e estratégico?

Vejo, em várias áreas, uma parceria muito forte e genuinamente interessante para ambos os países. Já referi a importância da diáspora, mas identifico também um enorme potencial no setor do turismo. Existe uma vontade crescente, por parte dos canadianos, de conhecerem Portugal de forma mais profunda, para lá da capital, descobrindo outras regiões, outras paisagens e outras histórias.

Nas áreas da defesa, da segurança e da economia, estamos a desenvolver um trabalho significativo, embora exista ainda margem clara para fazermos mais. No plano multilateral, es-



© Tiago Araújo

tamos muito alinhados e já cooperamos intensamente, mas este é precisamente um dos domínios onde temos de redobrar esforços, porque o multilateralismo está hoje sob pressão devido às dinâmicas geopolíticas globais.

E como podemos reforçar essa cooperação? Através das pessoas. No final de contas, são as pessoas que constroem as relações, que fazem o comércio acontecer, que criam pontes e aproximam países. Os Estados podem, e devem, criar estruturas, acordos e enquadramentos institucionais, mas aquilo que verdadeiramente dá vida a uma relação bilateral são as pessoas que a vivem no dia-a-dia.

Temos uma boa relação bilateral, sólida e consistente, mas há espaço para a aprofundar. Vejo uma oportunidade muito clara no atual reposicionamento geoeconómico e estratégico que tanto a Europa como o Canadá estão a fazer, e que nos

permite estarmos mais próximos do que nunca. Dispomos hoje de acordos de comércio livre, instrumentos de cooperação na área da inovação, da defesa e da segurança, e estamos a alargar e a aprofundar todos esses mecanismos.

Tudo isso é fundamental. Mas, no fim, tudo depende das pessoas. E acredito que não teremos dificuldades nesse caminho, porque contamos com uma diáspora portuguesa no Canadá extremamente dinâmica, empenhada e desejosa de ver esta relação crescer. Esse capital humano é, sem dúvida, um dos nossos instrumentos mais valiosos para o futuro da parceria entre Portugal e o Canadá.

As comunidades portuguesas no Canadá constituem uma das diásporas mais antigas e enraizadas, com um contributo significativo para a economia, cultura e vida cívica canadense.



© Tiago Araújo

nas. De que forma esta presença histórica influencia a relação bilateral e como pode a diplomacia contemporânea valorizar ainda mais este capital humano e cultural?

Hoje, a situação da diáspora portuguesa no Canadá encontra-se numa fase muito diferente daquela que conhecemos há algumas décadas. Os primeiros portugueses que emigraram para o Canadá procuravam, acima de tudo, uma vida melhor, muitas vezes enfrentando grandes dificuldades, sacrifícios e condições muito exigentes.

Atualmente, os filhos e os netos desses primeiros emigrantes beneficiam de uma realidade profundamente distinta. Têm acesso à educação, capacidade para criar e liderar as suas próprias empresas e uma presença cada vez mais ativa na vida cívica e política do país. Esta nova geração de luso-canadianos dispõe de ferramentas que não existiam no passado e está particularmente bem posicionada para valorizar os laços entre os nossos países e contribuir de forma concreta para o aprofundamento da relação bilateral.

Vemos isso refletido de forma muito clara na presença de

figuras de relevo na vida pública canadiana. Um exemplo é Ana Bailão, que foi vice-presidente da Câmara de Toronto e que atualmente lidera uma nova agência dedicada à criação de habitação no Canadá. Temos também quatro membros do Parlamento canadiano de origem luso-canadiana, todos nascidos em Portugal, que demonstram uma vontade muito forte de ver a relação entre Portugal e o Canadá cada vez mais próxima e mais estruturada.

Acredito, por isso, que estamos num momento verdadeiramente fulcral para o aprofundamento das relações entre os nossos dois países. Um momento em que a maturidade da diáspora, o seu envolvimento cívico e a sua capacidade de influência criam condições únicas para dar um novo impulso a esta parceria.

No plano económico, o Acordo Económico e Comercial Global entre o Canadá e a União Europeia abriu novas oportunidades, mas também novos desafios. Como avalia o impacto concreto do CETA nas relações Canadá-Portugal e que sectores considera ainda subexplorados neste quadro de cooperação?

A nossa relação bilateral poderia ser ainda mais robusta do que é atualmente. Considero que, apesar dos progressos alcançados, continua a ser relativamente pequena em termos de dimensão global, embora seja importante sublinhar que quadruplicou desde a implementação do Acordo Económico e Comercial Global entre o Canadá e a União Europeia (CETA). Existem vários setores com um potencial significativo de crescimento, nomeadamente nas áreas da tecnologia, da aviação, do espaço, da segurança e do mar. São domínios onde há margem para fazer muito mais e onde existe, claramente, vontade política e económica de aprofundar a cooperação e de transformar esse potencial em resultados concretos.

Para além disso, a mobilidade de pessoas assume um papel absolutamente central nesta relação. Cada vez mais, as economias de ambos os países dependem do trabalho humano, do conhecimento e dos serviços, o que torna essencial garantir condições que facilitem a circulação de pessoas, de talentos e de competências entre os dois lados do Atlântico.

É certo que, em todo o mundo, existem pressões crescentes sobre os sistemas migratórios, muitas vezes alimentadas por dinâmicas políticas internas e por forças que procuram restringir a mobilidade. No entanto, entre o Canadá e Portugal, partimos de uma base muito diferente: temos laços históricos sólidos, uma confiança mútua construída ao longo do tempo e instrumentos como o CETA, cujos benefícios já são evidentes. Por isso, acredito que devemos não apenas preservar, mas ampliar este fluxo humano e esta mobilidade, como parte essencial do fortalecimento da nossa relação bilateral.

Portugal tem-se afirmado como um polo emergente de inovação, tecnologia e empreendedorismo, ao mesmo tempo que o Canadá é reconhecido pela sua capacidade científica e tecnológica. Que sinergias estratégicas identifica entre os dois ecossistemas e que papel pode a diplomacia desempenhar na aproximação entre universidades, centros de investigação e empresas?

Este ano realizámos uma missão ao Canadá com várias universidades portuguesas, com o objetivo de aprofundar relações no âmbito do Canadian Bureau of International Education (CBIE), que organiza anualmente um dos principais eventos internacionais na área da educação e cooperação académica. Esta iniciativa permitiu reforçar pontes entre instituições de ensino superior dos dois países e identificar novas oportunidades de colaboração estruturada.

Paralelamente, contamos com o envolvimento de empresas como a Empowered Startups, associada à Câmara de Comércio, que tem desempenhado um papel muito relevante no apoio a faculdades, territórios e municípios, em diferentes regiões, no desenvolvimento de programas que promovem simultaneamente a coesão territorial e a atração de investimento orientado para a inovação.

O Canadá integra programas internacionais como o Eureka e o Horizon, o que nos permite desenvolver projetos conjuntos na área da inovação. Este ano, através de um aviso específico no valor de 10 milhões de euros, exclusivamente dedicado ao Canadá, a ANI trabalhou em articulação com o National Research Council of Canada para lançar chamadas de projetos na área aeroespacial. Os resultados serão conhecidos em breve, mas já sabemos que vários consórcios apresentaram propostas altamente estruturantes e de grande ambição.

Existem também empresas canadianas ligadas à inovação na cadeia de valor das baterias que estão ativamente envolvidas em projetos em Portugal. De forma mais ampla, há múltiplas áreas em que dispomos de capacidades claramente complementares e de uma vontade comum de assumir um papel relevante nas cadeias de valor globais.

Na área da biotecnologia, por exemplo, estão em curso colaborações entre várias universidades canadianas e instituições portuguesas, com o objetivo de desenvolver competências específicas com aplicações tanto na área da saúde como na da defesa. Este conjunto alargado de iniciativas demonstra a amplitude do que podemos construir em conjunto e eviden-





© Tiago Araújo

cia como esta complementaridade de visões, conhecimentos e prioridades estratégicas é uma base sólida para aprofundar ainda mais a cooperação entre os nossos países.

A segurança internacional e a estabilidade democrática tornaram-se temas centrais da agenda global. Como avalia a convergência de posições entre Canadá e Portugal no seio da NATO e de outras organizações multilaterais, e que desafios comuns identifica num mundo cada vez mais fragmentado?

Temos muito em comum nesse domínio. Tanto Portugal como o Canadá são países que, fundamentalmente, acreditam no multilateralismo e na importância de que as decisões globais não fiquem centradas apenas em dois ou três países. É essencial que todos tenham um espaço para concordar, dialogar e construir uma visão comum. Ambos somos mem-

bro fundadores da NATO e reconhecemos a importância de organizações como esta: sozinhos, os nossos países são relativamente pequenos, mas juntos, enquanto grupo numeroso, conseguimos ter influência e força no cenário internacional. Quando entrei para o Ministério dos Negócios Estrangeiros do Canadá, acreditávamos, como dizia Francis Fukuyama na época, que a história tinha chegado ao fim no sentido de uma evolução linear para a democracia liberal. No entanto, rapidamente se percebeu que não foi isso que aconteceu. Alguns governos continuaram a adotar práticas autocráticas e a não partilhar a mesma visão de mundo que países como Portugal e Canadá. Voltámos a assistir a guerras e tensões que, à época, não esperávamos. Por isso, o nosso compromisso com uma segurança comum, baseada numa visão de paz, desenvolvimento e respeito pelo direito internacional, é hoje mais importante e estratégico do que nunca para ambos os países.

Existem, obviamente, novos desafios. As ameaças são cada vez mais diversas e complexas, e o conceito de defesa e segurança expandiu-se enormemente. Esta dinâmica global obriga-nos a manter um compromisso constante e a realinhar algumas áreas, sendo o comércio uma delas. Portugal, tal como outros países europeus, sente fortemente o impacto das relações económicas com os Estados Unidos, sendo particularmente sensível a alterações, como a imposição de tarifas ou restrições comerciais.

Neste contexto, é fundamental encontrarmos formas de trabalhar de forma ainda mais coordenada. Para o Canadá, cooperar com um país como Portugal é extremamente positivo, e o mesmo se aplica no sentido inverso. Este alinhamento estratégico fortalece tanto a segurança como a prosperidade de ambos os países, reafirmando a importância de parcerias sólidas baseadas em valores e interesses comuns.

Num tempo em que a diplomacia se faz também através da sociedade civil, da cultura e do diálogo intercultural, que importância atribui à diplomacia cultural como instrumento de aproximação entre povos e que iniciativas considera mais eficazes nesse domínio?

Acho que esta é, na verdade, uma das formas mais simples e eficazes de fortalecer a ligação cultural entre os nossos países. Hoje, com cerca de 800 mil canadianos a viajar para Portugal todos os anos e meio milhão de portugueses a viver no Canadá, essa conexão torna-se muito tangível e concreta.

A experiência pessoal de estar no terreno, ouvir o sotaque, sentar-se numa tasca, experimentar a comida, observar o quotidiano das pessoas e conhecer a cultura de forma direta é, na minha opinião, a maneira mais impactante de criar laços. É uma experiência muito pessoal, que muitas vezes tem mais efeito do que qualquer iniciativa institucional ou formal. A gastronomia é, naturalmente, um dos instrumentos mais simples, mas também mais poderosos, nesta aproximação. Especialmente em cidades como Montreal e Toronto, onde existem grandes comunidades luso-canadianas, todos conhecem e apreciam o pastel de nata, o frango com piri-iri, os vinhos portugueses, incluindo o vinho verde. Este contacto direto com a cultura alimentar portuguesa funciona muitas vezes como o primeiro passo de uma viagem pessoal ao país, despertando interesse e curiosidade e aproximando as pessoas de uma forma muito concreta e emocional.

Além disso, o perfil do turista canadiano é também bastante apreciado em Portugal. Tenho ouvido relatos de portugueses que valorizam a forma como os visitantes do Canadá exploram o país: não se limitam aos circuitos turísticos óbvios, procuram alojamentos locais, frequentam tasquinhas, conhecem as pessoas e tentam falar algumas palavras em por-

tuguês. Essa atitude dá ao povo português um vislumbre de quem é o canadiano e de como a experiência de viajar pode ser diferente e enriquecedora.

A língua, naturalmente, continua a ser um fator importante. O Canadá é observador da CPLP, e gosto de brincar com os meus colegas embaixadores dizendo que há mais lusófonos no Canadá do que em alguns países da própria comunidade. Temos cada vez mais pessoas a aprender português, a estudar fora ou a manter contacto com a língua, o que constitui um potencial extraordinário para expandir a nossa relação em todas as áreas – económica, diplomática e cultural.

Para além da agenda institucional, a vida de uma embaixadora constrói-se também através de encontros humanos, gestos simbólicos e experiências culturais que ajudam a compreender um país para lá dos relatórios oficiais. Desde que assumiu esta missão em Portugal, que momentos, lugares ou pessoas mais a marcaram profundamente e de que forma esses encontros contribuíram para a sua leitura mais íntima da sociedade portuguesa?

Tantos... é difícil escolher. A nível pessoal, conheci muita gente incrível. Não consigo destacar uma ou outra pessoa em particular, porque crio laços fortes, quase automaticamente, com os portugueses que encontro. Há tantas pessoas maravilhosas e inspiradoras que é impossível selecionar apenas algumas.

Tenho uma excelente relação com o Presidente da República, a quem admiro profundamente. Ele apoiou ativamente a causa das mulheres embaixadoras, um grupo do qual tive o privilégio de ser presidente, e esse apoio foi determinante em diversos eventos que realizámos. É uma pessoa fantástica, muito simples, mas com uma cultura e sensibilidade impressionantes.

Também admiro figuras como a Isabel Capelo Gil, reitora da Universidade Católica e presidente das Universidades Católicas no Mundo. É uma pessoa incansável e admirável, que defende com firmeza a presença de mais mulheres na academia e no mundo académico. A sua dedicação e visão são, sem dúvida, uma inspiração.

Em termos de lugares, os Açores ocupam um espaço muito especial na minha memória. Como canadiana, sinto que este arquipélago tem um significado particular: uma natureza poderosa que me faz sentir simultaneamente em Portugal e quase em casa. É um lugar pelo qual estou verdadeiramente apaixonada.

No continente, por ser uma pessoa que aprecia a natureza e a floresta, tenho um carinho especial por locais como a Serra da Lousã, a Serra da Malcata, Monsanto ou Buçaco. Percorrer essas florestas, descobrir pequenos vilarejos mi-



© Tiago Araújo

lenares e os encantadores vilarejos de xisto é uma experiência mágica. São lugares que quero continuar a visitar e que me proporcionam uma ligação profunda à essência de Portugal.

Que sensibilidade, preparação e visão considera essenciais para um futuro Embaixador do Canadá em Portugal, tendo em conta a especificidade da relação bilateral, a dimensão comunitária e o lugar singular que Portugal ocupa no espaço europeu e lusófono?

Diria que a qualidade mais importante é a capacidade de ser humilde e próximo das pessoas. Imagino que qualquer pessoa que venha depois de mim trará também novas perspetivas e contributos para a relação, e é assim que se vai construindo uma parceria cada vez mais completa e complexa. Mas, acima de tudo, acho essencial ter gosto em desenvolver relações, em conhecer o outro, os portugueses e as portuguesas, valorizar o que já foi construído e sentir a motivação de continuar a construir ainda mais.

Projetando o olhar para o futuro, que visão estratégica e humana gostaria de ver plenamente consolidada na relação entre Canadá e Portugal na próxima década, não apenas ao nível institucional, mas também entre sociedades, comunidades e gerações? E que legado pessoal ambiciona deixar enquanto Embaixadora junto das pessoas, das instituições e dos laços que ajudou a construir durante esta missão?

Espero que Portugal desenvolva ainda mais carinho pelo Canadá, e que o Canadá sinta igualmente um apreço crescente por Portugal. Se conseguir contribuir para isso, ficarei muito feliz, sabendo que este sentimento irá gerar repercussões positivas e duradouras de ambos os lados.

Para mim, seria uma grande satisfação ver o Canadá reconhecer plenamente a importância de uma parceria sólida com Portugal, e, simultaneamente, que Portugal compreenda o valor estratégico e humano desta relação com o Canadá dentro do contexto transatlântico. Esse reconhecimento mútuo é, sem dúvida, um dos maiores legados que um embaixador pode aspirar deixar.

| CONSELHO DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS

A eleição presidencial nas comunidades portuguesas



Desde há muito tem sido dito acerca das Comunidades e seu (incontestável) direito à cidadania. Todavia, nas manifestações de como se pode melhorar a participação cívica no estrangeiro quase não encontramos referência às propostas que o Conselho das Comunidades Portuguesas tem apresentado a diversas personalidades, alertando à necessária sensibilização pela participação eleitoral.

Mais um ato eleitoral aproxima-se: a eleição para a Presidência da república em janeiro e, muito provavelmente, em segunda volta a fevereiro. Em que pese diversas vezes este CCP alertar quanto à falta de uma atualização da lei eleitoral e de uma permanente informação, pouco foi feito. A auscultação do CCP, que diversas vezes tratou do tema em reuniões ou em seus documentos, poderia ter minimizado

o efeito negativo de termos mais uma eleição com uma elevada abstenção.

Precisam ser dados os instrumentos necessários ao exercício desse direito fundamental. Nessa perspectiva o CCP quer colaborar e ser auscultado: somos um Conselho partidário, mas político na defesa das Comunidades, manter-nos-emos autónomos e críticos, mas leais e propositivos.

Não somos pessimistas: a desmaterialização dos cadernos eleitorais e o registo informático facilitaram a votação e aumentou-se em boa hora o universo eleitoral nas Comunidades produzindo-se números irrefutáveis de quase 1.700.00 eleitores e um aumento da participação a cada ato eleitoral, mesmo com o voto exclusivamente presencial no caso da eleição presidencial.

Há que se comemorar e melhorar as condições para que o número de votos seja geometricamente ampliado em relação à eleição de 2021 e seus quase 30.000 eleitores (2% de participação). Isso, aliás, fez com que o atual Presidente da República, reeleito, lançasse o repto pelo voto postal nas Comunidades para as próximas Presidenciais, durante seu discurso da vitória. Mas 2026 chegou e nada foi feito.

Há muito o CCP propõe a pluralidade das modalidades de voto (presencial, postal e eletrónico) para todos os atos eleitorais; o desdobramento das assembleias de voto, utilizando-se inclusive consulados honorários e associações registadas para as permanências consulares onde isso seja possível; a ampla e prévia divulgação dos atos eleitorais e seus procedimentos em linguagem clara, combatendo-se a iliteracia, etc. Mais recentemente chamou à atenção que

poderemos ter um problema quanto ao boletim de voto numa eventual segunda volta: dele não chegar a tempo nas Comunidades. Uma solução minimizante do problema foi logo apresentada; aproveita-se o mesmo boletim utilizado na primeira volta. Isso poderá, entretanto, trazer problemas. Vamos esperar que não...

Vencida essa próxima disputa eleitoral em janeiro ou em fevereiro, possam os nossos parceiros políticos apreciar as diversas recomendações que os Conselheiros/as do CCP têm lhes feito chegar.

O Conselho das Comunidades Portuguesas primeiro conclama que os eleitores no estrangeiro participem desse ato eleitoral, mesmo com toda a dificuldade de acesso, e tornem-se credores de quem vier a assumir a Presidência da República. E, em segundo, apoia a realização de reflexões críticas acerca de todo o processo ato eleitoral, desde a falta de sensibilização à pouca informação nas Comunidades, e juntar-se-á a esse indispensável trabalho a ser realizado pelos órgãos competentes para a melhoria desse processo democrático, cidadão e civilizatório, disponibilizando-se ao diálogo com os órgãos de soberania e demais parceiros, visando o futuro e a dignidade dos que vivem no estrangeiro. Nos últimos anos, desde 2018, as recomendações do CCP foram apresentadas aos Governos (MNE e MAI), à CNE, aos Partidos Políticos e à Presidência da República. Tudo sempre atempadamente recomendado, pouco resultou: mas olhemos para o futuro. Só não apontem o dedo que as Comunidades não querem votar; a responsabilidade do absenteísmo elevado será de todos.



Flávio Martins

Presidente do Conselho das Comunidades Portuguesas

PASSAGENS

Descobertas à maneira deles



© DDF/IMC,I.P

Assim, na douda opinião dos donos do documentário “Guerra e Civilização”, coube aos norte-americanos a função de quebrar um isolamento do Japão com mais de 250 anos.

Mas... e antes disso? Que é feito desse período que a historiografia moderna denomina de “século cristão” e que medeia entre 1543 – ano da chegada dos namban jin, “bárbaros do sul”, António da Mota, Francisco Zeimoto e António Peixoto à ilha de Tanegaxima – e 1639, ano da expulsão dos portugueses, pré anunciada pelo édito anti-cristão do imperador Ieyasu e definitivamente concretizado na sequência da vio-

lenta revolta de Shimabara? Será que é possível fazer tábua rasa de um século de profundos contactos luso-nipónicos em que se fez comércio; se exerceu proselitismo; se circulou com certa à vontade pelos diferentes espaços geográficos do país, e onde até se geraram processos de miscigenação através de casamentos com mulheres locais?

Será que as observações efectuadas pelos portugueses que resultaram, como observa o historiador Rui Manuel Loureiro, “numa fabulosa acumulação de conhecimentos sobre a realidade nipónica, a nível da geografia, da etnografia,

da história e da linguística”, que, uma vez traduzidos em textos e mapas, configuraram “uma autêntica revolução a nível da visão europeia do mundo”, não é digna de registo e aceitação por parte de quem hoje domina o universo do audiovisual no planeta?

Com a expulsão dos portugueses das terras do Sol Nascente encerrava-se, “de forma inglória”, como nota Rui Manuel Loureiro, um capítulo da história nipónica, que, “feitas as contas, tão grande benefícios – materiais, espirituais e culturais – trouxera a ambos os povos.”

Será que semelhante cabedal nada pesa nos compêndios dos consultores científicos destes e doutros documentários do género?

Pelos vistos, não.

Mas não se pense que a “Guerra e Civilização” é caso único. Já o comediante Michael Palin, no seu tão baladado documentário “De Pólo a Pólo”, ignora o referido “século cristão” no episódio em que aborda o arquipélago nipónico, embora não se tenha esquecido de dar o devido destaque aos holandeses, que ocupariam o lugar dos portugueses sem nunca terem conseguido, porém, obter da parte das autoridades locais os mesmos privilégios e a mesma liberdade de actuação.

O tal Michael Palin que regularmente temos de aturar em deambulações temáticas, pretensamente despreconceituosas mas sempre, e tendencialmente, anglo-saxónicocêntricas. Palin percorreu o continente africano de lés a lés e não encontrou um único motivo para falar da passagem dos portugueses, o que é, de facto, extraordinário! Visitou Ceuta e Tânger e os fortes da costa saariana e não reservou uns trinta segundos que fossem do seu discurso para falar, que fosse, ao menos disso, das toneladas de mármore retiradas das paredes do sumptuoso palácio do sultão no decorrer da sangrenta expedição henriquina pré-expansão.

E se Palin assobia para o lado, o mesmo faz Peter Ustinov ao

protagonizar uma série documental para a BBC, centrada no Pacífico e na figura do escritor Mark Twain. Também o actor ignorou tudo o que tivesse a ver com os nossos navegadores, pioneiros ali como em qualquer outra imensidão oceânica.

O esclarecimento que urge

Ainda da Discovery Channel, com narração de Mel Gibson, o documentário “Galeão Aventura” remete-nos para o pirata inglês William Kidd, cujo navio naufragou na costa de Madagáscar. O filme acompanha caçadores de tesouros que vão encontrando objectos nas carcaças dos barcos que repousam no leito do oceano. Moedas, canecas, porcelana, crucifixos. Estamos em finais do século XVII e há referências frequentes a ingleses, holandeses, franceses, espanhóis. De todos se fala, menos dos portugueses.

E nós, patetas alegres, parece que não nos sentimos minimamente incomodados com todo este desprezo. Antes, apressamo-nos a incluir trabalhos deste cariz na programação televisiva, na de cá e na de lá e na da antena internacional, anunciando-os como o supra-sumo do documentarismo de carácter histórico que se produz na actualidade. Com isto, não defendo que se devam boicotar tais programas. Pelo contrário. Devem ser transmitidos, mas é fundamental que sejam precedidos de um devido esclarecimento que denuncie as falsidades e contextualize os acontecimentos. E para tal, basta convidar alguém versado na matéria, que é para isso que existem cadeiras nos estúdios das televisões.

Em nome da verdade, e do nosso amor-próprio, não creio que seja pedir muito.

Caso contrário, estaremos a contribuir para uma ainda maior ignorância dos nossos compatriotas, e a continuidade do desconhecimento fora de portas de fundamentais páginas da História da humanidade.



Joaquim Magalhães de Castro
Investigador

CONSELHO DA DIÁSPORA PORTUGUESA

Conectando Portugal ao Mundo



O ano de 2025 marcou um período de intensa atividade do Conselho da Diáspora Portuguesa (CDP) e reafirmação do seu papel como motor de cooperação e desenvolvimento, de transformação de ideias em oportunidades e de diálogo em ação.

Entre os destaques de 2025 estão o Encontro Anual, o EuroAmericas Forum, o EurAfrican Forum e o podcast Lu-soLab iniciativas que definiram o ritmo do ano e consolidaram o Conselho como um elo vital entre Portugal e os portugueses espalhados pelo mundo; e que confirmaram o papel relevante desta plataforma estratégica de contacto internacional e de soft power, naquele que foi o último

mandato de Marcelo Rebelo de Sousa como Presidente da República e Presidente Honorário do CDP.

Encontro Anual 2025: diálogo, inspiração e legado

Sob o tema “A Diáspora como Capital Humano”, o Encontro Anual do CDP reuniu 220 convidados, entre líderes políticos, personalidades de relevo no meio empresarial e conselheiros e jovens conselheiros, promovendo uma reflexão estratégica sobre desafios e oportunidades da diáspora, com base nas suas soft skills – empatia, capacidade de adaptação e inteligência relacional, aliadas a formação, mérito, resiliência e visão.



Na Cidadela de Cascais, foram discutidos temas estruturantes como inovação, sustentabilidade, educação e integração cultural, contando com a participação do Presidente da República e Presidente Honorário do CDP, Marcelo Rebelo de Sousa; do Ministro de Estado e dos Negócios Estrangeiros e Vice-Presidente Honorário do CDP, Paulo Rangel (mensagem de vídeo); do Secretário de Estado das Comunidades Portuguesas, Emídio Sousa; do Secretário de Estado da Economia, João Rui Ferreira; do Presidente da Mesa da Assembleia Geral do CDP, José Manuel Durão Barroso; do antigo Embaixador na União Europeia, João Vale de Almeida e do Presidente da Music Series Festivals Association, Manuel Santiago. António Calçada de Sá, Presidente da Direção do CDP, também marcou presença e sublinhou a importância de consolidar redes de colaboração entre conselheiros e de implementar iniciativas que evidenciem o potencial de Portugal para mobilizar talentos internacionais.

O encontro permitiu que a experiência de líderes consagrados se fundisse com a energia e visão dos conselheiros da diáspora, fortalecendo uma estratégia de continuidade e inovação no trabalho do CDP. Assumiu um significado es-

pecial por se tratar da última iniciativa presidida por Marcelo Rebelo de Sousa e reforçou o papel do Conselho como ponte entre o Estado e os portugueses além-fronteiras.

EuroAmericas Forum 2025: “Longevidade – Motor de Oportunidades Globais”

Com o tema Longevity: Driver of Global Opportunities, a 2ª edição do EuroAmericas Forum afirmou-se como plataforma de excelência para o diálogo estratégico transatlântico. Contou com cerca de 500 participantes e vários líderes empresariais e académicos da Europa e do continente americano como oradores que, ao longo de um dia e meio, refletiram sobre a longevidade como fator económico, social e geopolítico, e respetivos impactos nas políticas públicas, economia, inovação e diplomacia internacional. Marcelo Rebelo de Sousa, Paulo Rangel, João Rui Ferreira, José Manuel Durão Barroso, António Calçada de Sá também marcaram presença.

O programa estruturou-se em painéis dedicados à saúde e ao envelhecimento saudável, à diplomacia económica e ao comércio intergeracional, aos grandes acordos transa-



atlânticos (com foco nas relações entre a União Europeia, o Mercosul e o Canadá) e à resiliência do comércio – num contexto global marcado pela incerteza, promovendo uma leitura integrada das transformações em curso nas relações euro-americanas.

Neste fórum, discutiu-se a inovação industrial e a adaptação das forças de trabalho surgiram como respostas centrais ao impacto demográfico, a par da reflexão sobre o investimento em infraestruturas transatlânticas. O debate estendeu-se ainda ao contributo do desporto enquanto ativo económico e social, à necessidade de sistemas energéticos sustentáveis para sociedades com longevidade crescente e aos desafios colocados à democracia num mundo marcado pelo envelhecimento populacional, desinformação e novas tensões geopolíticas.

O evento encerrou com uma leitura global do estado do mundo, sublinhando a importância da cooperação euro-americana e da construção de alianças de longo prazo, assentes em diálogo, confiança e numa visão partilhada de desenvolvimento.

EurAfrican Forum 2025: “Transformando o Amanhã – Construir Parcerias Globais para alcançar a Agenda 2063”

A 8ª edição do EurAfrican Forum reforçou a estratégia de internacionalização do CDP, e de definição de caminhos de cooperação entre Europa e África. Sob o mote “Transfor-

ming Tomorrow – Bridging Global Partnerships to meet the 2063 Agenda”, o fórum abordou áreas-chave para o desenvolvimento inclusivo e sustentável, como comércio e investimento, políticas sociais, instituições financeiras, ecossistemas de startups, segurança energética, mercados globais, resiliência de infraestruturas, tecnologia e geopolítica.

Com cerca de 1000 participantes, os nove painéis de debate deste fórum focaram a simplificação de barreiras comerciais, o incentivo ao investimento europeu em África e políticas para igualdade de género, educação de qualidade e cuidados de saúde, pilares essenciais para sociedades resilientes. Analisou-se o financiamento de infraestruturas, PME e startups, a rápida evolução tecnológica africana e a colaboração com centros europeus de inovação, assim como a segurança energética e a transição sustentável. A dimensão geopolítica destacou a crescente influência africana e o papel europeu no apoio à integração e liderança do continente nos fóruns internacionais.

A sessão de encerramento reuniu o Presidente da República Portuguesa, Marcelo Rebelo de Sousa e o Presidente da República de Angola, João Lourenço, sublinhando Portugal como ponte estratégica entre a Europa e África. E reafirmando o compromisso com parcerias duradouras, inovadoras e sustentáveis, capazes de promover prosperidade, inclusão e crescimento a longo prazo.



LusoLab: um laboratório do talento português além-fronteiras

A Diáspora Jovem, iniciativa do CDP recomendada pelo Presidente da República, lançou o podcast LusoLab, concebido como um laboratório de ideias e experiências, dedicado a explorar o talento português além-fronteiras em conversas informais conduzidas por jovens conselheiros. O objetivo é inspirar os ouvintes com as melhores lições dos percursos internacionais de diversas personalidades de relevo.

Disponível no Spotify, Apple Podcasts e no YouTube, o podcast conta com três temporadas, 20 episódios e com convidados como José Manuel Durão Barroso, António Calçada de Sá, Ricardo Baptista Leite (HealthAI), Isabel Capelo Gil (UCP), António Brochado Correia (PwC), Sofia Moreira de Sousa (Comissão Europeia), Ana Figueiredo (MEO), Ricardo Pereira (ator), entre outras personalidades de relevo.

A relevância do LusoLab está no modo como articula histórias de sucesso internacionais com aprendizagens que podem ser aplicadas em Portugal, em áreas como inovação, tecnologia, sustentabilidade, empreendedorismo, consultoria, recursos humanos e relações internacionais. Os episódios disponíveis expandem os horizontes, consolidando o podcast como espaço de reflexão e inspiração para jovens profissionais portugueses, em qualquer ponto do mundo.

Um ano de ligação, diálogo e inovação

Em 2025, o CDP consolidou-se como catalisador de iniciativas que conectam Portugal ao mundo.

Conseguiu equilibrar tradição e inovação, consolidando redes de colaboração intergeracionais e internacionais. Demonstrou que a diáspora não é apenas um elo emocional ou cultural, mas também um ativo estratégico e económico.

Através do debate sobre longevidade e oportunidades globais, da construção de pontes com África ou da inspiração de jovens talentos no LusoLab, o Conselho reforçou a visão de Portugal como país de cidadãos ativos, criativos e conectados globalmente.

A participação ativa do Presidente da República reforçou o legado de abertura, diálogo e ligação efetiva entre o Estado e a diáspora.

O ano encerra com uma clara mensagem: o talento português é uma força que transcende fronteiras, capaz de inspirar, inovar e transformar, mantendo Portugal no centro do debate internacional e preparado para os desafios futuros.

Como disse Marcelo Rebelo de Sousa, “continuem insubmissos e rebeldes, não deixem de sonhar, porque, como dizia um grande poeta português, pelo sonho é que vamos”.



Conselho da
Diáspora Portuguesa

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

Elmano Sancho

[Website oficial](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)



Elmano Sancho é ator, encenador e autor, reconhecido pela singularidade do seu trabalho no teatro contemporâneo português. Formado pela Escola Superior de Teatro e Cinema e com estudos complementares em Madrid, São Paulo, Paris e Nova Iorque, desenvolveu uma prática marcada pela circulação entre línguas e culturas. Bilingue em português e francês, e fluente em espanhol e inglês, apresentou o seu trabalho em vários continentes. Foi distinguido pela Sociedade Portuguesa de Autores com os prémios de Melhor Ator e Melhor Texto Português Representado. Paralelamente ao trabalho em teatro, cinema e televisão, dirige a companhia Loup Solitaire, onde articula escrita, encenação e interpretação num projeto artístico autoral.

O que o motivou inicialmente a seguir o caminho da representação e quando percebeu que este seria o seu território natural?

O cinema foi o primeiro grande motor. Em adolescente, apaixonei-me profundamente pelo cinema europeu e por cinematografias vindas de outras partes do mundo — da Ásia à América Latina — que me mostraram outras formas de narrar, de pensar o corpo e a identidade. Por volta dos 12 ou 13 anos comecei a perceber que queria ser ator. Não como uma decisão programada, mas como uma intuição clara: aquele era o território onde podia articular pensamento, emoção e ação.

Ao longo da sua carreira, tem explorado múltiplas linguagens — teatro, cinema, performance. Como descreve hoje a sua identidade artística?

Vejo-me como um ator no sentido mais amplo do termo. Alguém que interpreta, mas que sente igualmente necessidade de escrever, encenar e pensar a criação como um todo. A minha identidade artística constrói-se nesse movimento constante entre linguagens e funções. Essa transversalidade tem sido moldada por um percurso internacional e por um contacto continuado com diferentes métodos, culturas e modos de criação, que me impediram — felizmente — de me fixar num único lugar estético.

A sua formação inclui experiências internacionais. De que forma esses contextos influenciaram a sua visão de criação e interpretação?

Confrontar-me com artistas que vivem noutros contextos, falam outras línguas e partilham inquietações semelhantes foi decisivo.

Estudar e trabalhar em Madrid, São Paulo, Paris ou Nova Iorque ensinou-me que a criação artística nasce muitas vezes da fricção entre culturas. Interpretar em francês, inglês, espanhol ou italiano fez-me compreender que a linguagem cénica vai muito além da palavra: trata-se de escuta, ritmo e presença. O desafio é comunicar com o público com o mesmo grau de sensibilidade — ou tentar — independentemente da língua.

É frequentemente associado a projetos que desafiam convenções. O que o atrai nesse risco artístico?

A necessidade de me superar a cada novo projeto. O risco artístico mantém-me atento e vivo. Sempre que sinto que estou a repetir caminhos já percorridos, surge a urgência de mudar de direção. Não me interessa o risco enquanto gesto provocatório, mas enquanto espaço de transformação pessoal e artística.





© Pedro Pina

O seu trabalho como encenador tem ganho destaque. Como equilibra o papel de ator com o de criador e diretor?

Não penso propriamente em equilíbrio. Quando enceno, o foco está em todos os aspetos da criação; quando sou intérprete, concentro-me essencialmente nessa função. O maior desafio surge na articulação de tudo isso com a direção artística de uma companhia de teatro. Essa responsabilidade — invisível para muitos — é talvez a mais exigente: implica resistência, visão a longo prazo e uma entrega constante.

O seu percurso tem sido marcado por uma forte componente autoral. Como nasce uma ideia que decide transformar em espetáculo?

Regra geral, tudo começa com uma imagem. Essa imagem convoca um tema, uma inquietação, uma pergunta. A partir daí inicia-se um período de leitura intensa, de investigação, de escuta. Só mais tarde surge a escrita, como tentativa de dar forma e estrutura a esse universo inicial. É um processo lento, mas necessário, onde a intuição e o pensamento caminham lado a lado.

Falemos dos seus projetos atuais: em que está a trabalhar neste momento e o que o entusiasma mais neles?

Neste momento, O Meu Super-Herói / Mon Super-Héros / قراخل يلطب ocupa um lugar central no meu percurso. Trata-se de um espetáculo profundamente ligado às questões da migração, da memória e da língua portuguesa enquanto território comum para quem vive em deslocação.



Ao acompanhar a viagem de um homem que refaz o percurso migratório do pai, cruzando-a com a voz de uma mulher palestina, o espetáculo fala do exílio, do desenraizamento e da necessidade de pertença — temas que ressoam fortemente junto da comunidade lusa espalhada pelo mundo.

Paralelamente, *A Mão do Senhor* propõe um outro tipo de travessia: mais íntima, mais sombria, situada num espaço liminar entre a vida e a morte. É um trabalho onde a palavra, o silêncio e o corpo se confrontam num território quase ritual, interrogando aquilo que fica por dizer. Foi destacado pelo *Jornal Público/Ípsilon* como um dos melhores espetáculos de Teatro do ano 2025. Para o próximo ano preparo ainda uma reescrita de *Don Juan*, de Molière, a apresentar no Teatro Municipal São Luiz. Interessa-me questionar os estereótipos associados a esta figura mítica e pen-

sar as noções contemporâneas de identidade, desejo e masculinidade. Em comum, estes projetos partilham uma preocupação central: a relação entre o indivíduo, a memória e o mundo em transformação.

O que procura provocar no espectador quando sobe ao palco ou apresenta um novo trabalho?

Procuo provocar no espectador a mesma inquietação que me levou a criar um determinado espetáculo. Um estado de atenção ativa, de desconforto produtivo, que não se resolve imediatamente e que continua a ecoar depois do fim da apresentação.

O que podemos esperar de Elmano Sancho nos próximos anos? Há sonhos ou projetos que ainda guarda na gaveta?



O que espero de mim mesmo. Continuar com determinação e coragem para permanecer um artista curioso, inquieto e singular. Há sempre ideias em suspenso, projetos em maturação, mas mais do que metas fechadas interessa-me manter a disponibilidade para o inesperado e para aquilo que ainda não sei nomear.

Uma mensagem para todos os autores, criadores e artistas do mundo.

“Trabalhar, trabalhar, trabalhar.”

Como nas Três Irmãs, de Tchekhov: não como um gesto de resignação, mas como um ato de resistência e de fé no futuro.

A M B I E N T E

Os “refugiados internos” de Séc. XXI

Ligamos a TV, e vemos e ouvimos falar, não raras vezes, das condições de vida, de trabalho e de acolhimento dos imigrantes que deixaram as terras de origem em busca de melhores condições em Portugal; dos refugiados fugidos das guerras, das perseguições, das consequências das alterações climáticas, e de todas as outras vicissitudes que lhes estão associadas. E sim, as pessoas devem ser acolhidas com toda a dignidade inerente à condição humana, nas devidas capacidades do país, no respeito pelas regras do país e respeitando sempre os direitos fundamentais inscritos na Declaração Universal dos Direitos



Humanos, assim como os direitos, liberdades e garantias consagrados na Constituição da República Portuguesa. Contudo, não ouvimos falar dos direitos dos “refugiados internos”, que não abrem telejornais, que não têm tempo de antena. Mas existem.

Quem são, afinal, os “refugiados internos”? Nos últimos tempos, e com tendência para se agravar, temos vindo a assistir a uma nova forma de despejo que não passa por ordens judiciais. Isso é coisa de cidade. Falamos do despejo dos habitantes do mundo rural: de Trás-os-Montes ao Minho; das Beiras ao Alentejo. Essas “ordens de despejo” encapotadas, fazem-se com licenças ambientais flexíveis, com estudos de impacte ambiental duvidosos e apressados, e encontram conforto nos discursos vazios sobre transição energética ditos em tom paternalista. É deste modo que, em nome de um futuro que desconhece-

mos, se mata o presente. Embora a coberto da lei, e não raras vezes ao arrepio desta, não deixa de ser uma desocupação forçada — não de direito, mas, de facto — porque se é verdade que não há nenhuma lei que obrigue as pessoas a sair, também não é menos verdade que as condições de vida se degradam de tal forma que não restam alternativas às populações, a não ser partir. E pior, sem qualquer indemnização inerente a tudo o que perderam e deixaram para trás. E, sem demagogias, sabemos que quem sai, sai vencido, derrotado, ferido na sua honra e dignidade, sem estatuto, sem apoios e sem qualquer proteção. Ora, isto resulta num forte impacte nas suas vidas, a nível físico e emocional, com consequências imprevisíveis. E assim nascem os “refugiados internos” do século XXI. Gente que não atravessa o mar, mas que atravessa a fronteira invisível entre o que ainda é habitável e os territórios



sacrificados em nome de uma qualquer transição energética, de uma alegada descarbonização. Gente que não foge apenas das consequências decorrentes das alterações climáticas, mas, sobretudo, das decisões políticas que condenaram territórios autosustentáveis e os tornaram humanamente inabitáveis. Chamam-lhe desenvolvimento. Mas o resultado afigura-se-nos sempre o mesmo: pessoas a abandonar territórios tornados inviáveis pela mineração, pelos projectos intensivos de painéis solares, linhas de alta e muito alta tensão, barragens, eólicas e outras infraestruturas energéticas que se fazem anunciar como a salvação das regiões e do país, mas acabam por os condenar.

Sem que se pretenda atribuir uma ordem cronológica precisa ou sequencial, no interior dos países do sul da Europa, e muito particularmente em Portugal, os eventos sucederam-se de um modo mais ou menos previsível. Primeiro, o Estado abandonou os territórios à sua sorte, esvaziando-os de serviços básicos essenciais, adiando investimento, e agravando a falta de oportunidades, ficando claro que, sem qualidade de vida digna, as pessoas partiram para novas paragens, sobretudo para os grandes centros urbanos e para o estrangeiro. Depois, chegou a crise climática, consubstanciada em secas que se prolongam no tempo, incêndios incontrolláveis

que tudo devoram à sua passagem (consequência directa do abandono dos territórios), e inundações muito rápidas e, de todo, imprevisíveis. Por fim, como se todo o resto não fosse já suficientemente penalizador, foi chegando, com “pezi-nhos de lã”, o investimento “estratégico” nas minas, parques solares e eólicos colossais, barragens e linhas de alta e muito alta tensão, para alimentarem indústrias e datacenters gigantescos. Aparentemente, o país está na rota do desenvolvimento e do crescimento, mas há um dado curioso: o Produto Interno Bruto (PIB) real cresce pouco. E, tal como o algodão, os números, não enganam.

A corrida desenfreada à mineração para a transição energética é o exemplo mais claro de hipocrisia organizada. Aliás, já nem se entende muito bem se a corrida é pela transição energética ou pela indústria bélica, ou por ambas. Aprovam-se minas de lítio, volfrâmio e outros minerais críticos em zonas protegidas e classificadas; consome-se água em demasia num país muito vulnerável à seca; abatem-se milhares de árvores e destrói-se a biodiversidade e o modo de vida das populações; fragmentam-se ecossistemas frágeis em nome de uma mobilidade verde que será usufruída longe. Em nome do quê e de quem? Enquanto o carbono se reduz nas estatísticas, as condições de habitabilidade e a bio-



diversidade perdem-se nos territórios, de um modo quase reciprocamente proporcional. Haja quem contabilize esse saldo. E não, não tem que ser assim.

Todavia, a questão é muito mais ampla e não se resume à mineração, sendo extensível a vários outros modelos de energia renovável impostos às comunidades: sejam os parques solares que impermeabilizam solos e destroem milhares de árvores protegidas; sejam as barragens que alteram o curso dos rios já em stress hídrico; sejam os parques com gigantescas torres eólicas; sejam as linhas de alta e muito alta tensão. Todos estes projetos prometem muito, mas cumprem pouco. Levam benefícios e deixam prejuízos — muitos prejuízos. É tudo legal, tudo autorizado, dizem. E, com isto, a democracia transforma-se num mero procedimento imposto às comunidades locais, ao invés de uma escolha livre e informada. E o Estado finge não ver. Porque admitir “refugiados internos” obrigaria a admitir que a transição energética foi desenhada e implementada

sem justiça territorial, tampouco, social e ambiental.

A jusante, as cidades recebem quem chega — imigrantes de outras paragens e “refugiados internos” — mas recebem mal, porque não têm condições para receberem melhor. Falta habitação; surge tensão social; alimenta-se o ressentimento e cresce o ódio; e depois pergunta-se por que razão a democracia se degrada e fragiliza. Um país que concentra impactes no interior e benefícios no litoral não está a construir uma sociedade justa, nem a criar desenvolvimento territorial equilibrado.

O grande silêncio político é sobre quem paga a transição energética e quem é descartável nela. Enquanto não dermos nome às coisas — expulsão, neocolonialismo, zonas de sacrifício, “refugiados internos” — continuaremos a chamar progresso a um processo que é tudo menos isso. Expulsar as pessoas da própria terra nunca terá o nome de progresso. E não haverá energia limpa que apague essa violência.



Vítor Afonso
Mestre em TIC

| LUSO - CRIANÇA

A Menina e a Escola

*Havia uma menina tão valente,
Que sorria só de pensar na escola.
De manhã saltava da cama contente,
Corria ligeira para a escola.*

*Levava na mochila os seus doces sonhos,
E a alegria de brincar com os amigos na escola.
Gostava das letras a dançar com tons risonhos,
E das palavras a cantar na escola.*

*Aprendia a contar com dedos atentos,
E a desenhar fantasias nas folhas da escola.
No recreio fazia amigos sorridentes,
Inventava mil jogos na escola.*

*Cantava canções cheias de alegria,
E ria com a magia da escola.
Quando tocava a campainha, dizia:
“Que felicidade é a escola!”*

*À tarde descobria cores e mistérios,
Formas, segredos e encantos na escola.
À noite contava à mãe com olhos cheios de luz,
“Hoje vivi um dia lindo na escola.”*

*E assim, dia após dia sem demora,
A menina crescia feliz na escola.*



Sarah Luz
“Poesia de Cor”

| TRADIÇÕES LUSAS

Carnes de pasto

De criação caseira e do monte

Parte II



Na opinião de alguns valpacenses
esta era a bifalhada do (ou para o) Estribilho...

Lourenço José de Sousa — apelidado de “Estribilho” pelas teimosas repetições que a sua guitarra ocasionava em tantas e tantas tertúlias, oficial de diligências na comarca de Valpaços, sempre pronto para serenatas e funçanatas, autêntico comilão e de apetite lobeiro — tornou famosa a bifalhada da Pensão da Maria da Luz e as remeias de catorze graus que haveriam de parir o vinho mais famoso destas terras – o “Terra Quente”.

(...). Amanhe uns bons bifes tenrinhos de uma pai-vota ou de uma maronesa e outros tantos do mais magrinho presunto. Nos “entretantos”, corte duas cebolas às rodelas, esfarrape um ramito de salsa, prepare as malaguetas — daquelas de fazer bufar qualquer salafardo — e abone-se dos nísscaros necessários para que o retoíço seja digno do mestre Estribilho. Pois então...! num fogo brandinho leve estes condutos a cozinhar com azeite ... do rio Torto. Quando a cebola alourar junte-lhe os bifes temperados com sal grosso e deixe levantar fervura; nesta altura atasque o tacho ou a sertã com



os níscarros e poupe o apetite por mais algum tempo. Se os temperos não forem os previstos, o melhor é repetir o repasto até que a guleima se enguice de tantas repetências. Acompanha com batatinhas fritas ou alouradas ao lume.

Parece que nesta época do mestre Estribilho, a carne viteleira valpacense vinha das poucas «paivotas» que se criavam em redor da vila e das mestiças «maronesas» da montanha ou dos lameiros carrazedenses. Eram animais de trabalho, mas de boa carne. A primeira já desapareceu destes locais e a segunda ainda faz parte dos efectivos pecuários das fraldas da Serra da Padrela – os avistados “Montes Negros”.

O bom cabrito não berra, pede forno!
Dito popular.

Com excepção da Serra do Montesinho [Cabra Preta de Montesinho] e Alto Tâmega e Barroso [Cabra Bravia e alguma mestiçagem], os cabritos têm que ser da raça Serrana Transmontana e provenientes de animais criados em pastoreio de alongados percursos ou de cabradas gadeiras e da criação das galruscas que acompanhavam os rebanhos churros para o leite diário dos filhos dos gadeiros. Comem o que apanham – das silveiras às ramagens de freixos e salgueiros – e o que os outros animais não querem – rama de oliveira, restos da poda das vinhas, o cascabulho da amêndoa... De pelagem compri-

da, podendo ser preta, castanha e ruça, são animais ariscos, de estatura média e vocação leiteira. Ainda é a raça mais representativa dos caprinos portugueses (...). Ao invés da cabra velha e do bode chifrudo, a “vitela de pêra” barrosã, o modo mais usual de cozinhar os pequenos cabritos é de assadura em forno de lenha, à moda da serra (assados num buraco aquecido e embrulhados em folha de abóbora) ...

Heroico aquele petisco campestre, o cabrito à moda de Montesinho, que, naturalmente, nunca poderia ter o condão do azeite.

em arroz de forno e de caldeirada [a caldeirada de cabrito à bruxa é outra das receitas atribuídas à bruxa de Valpaços]. E é por todo o Douro Vinhateiro – de Murça [as inesquecíveis cabritadas da Dona Gentil Maganicha] ao Peso da Régua [Restaurante A Repentina/Poiares ou a antiga Taberna do Jéréré da Dona Alice Columbano...], de Armamar e Lamego a S. João da Pesqueira, que mais se associa o cabrito à gastronomia de festas e romarias (...). A receita que aqui vos deixo – não sendo das mais habituais na região, tal como não é a que se fazia na cozinha do Bispo de Bragança, D. José Lopes Leite de Faria [O cabrito era recheado de uma infinidade de condutos e aviamentos: miudezas, presunto gordo, batatas aos cubos pequenos, bocadinhos de carne de porco fresca, rodelas de chouriça de sangue, ovos picados depois de cozi-



dos, azeitonas pretas descaroçadas e sei lá que mais...] — a cabritada de regalo — pelo que me contaram já teve tradição em várias aldeias de Valpaços por altura da Páscoa...

Depois de tirar a chiadeira ao bicho, que tanto pode ser um mamão «ruço» como bravio da Padrela, coza o sangue apartado numa água adobada de sal, duas folhas de louro e uns cheiros de cravinho. Entretanto, lave bem as tripas em várias águas e coza-as numa água com igual tempero. Com duas colheres sopeiras de banha e tantinho de azeite, faça um estrugido de duas cebolas às rodela finas, um ramo de salsa picada e presunto suficiente partido aos cibinhos. Deixe o som do estrugido soltar-se e junte-lhe os bofes, a figadeira, os rins e o coração do dito cujo. Tempere de sal e pimenta e confie num bom refogado. De seguida, atire-lhe com a tripalhada cortada aos biscatos, regue com um quartilho de vinho branco e deixe apurar bem. Acrescente a água necessária, e quando começar a fervura adite-lhe o arroz na quantidade desejada. No fim da cozedura, esfarele o sangue com as mãos sobre o arroz. Mexa, e poderia servir se o cabrito frito já estivesse fora da frigideira. Assim, corte o cabritinho em pequenos pedaços e tempere com sal, pimenta, quatro dentes de alho esmagados, o sumo de um limão, um bom fio de azeite e uns cheiros de ervas aromáticas. Fica a repousar durante algumas horas (...). Numa frigideira, frite o cabrito numa mistura de azeite e manteiga e chameje com uma boa aguardente velha. Deixe alourar e regue com vinho fino. Tape a frigideira, até acabar

de cozinhar, ajuntando-lhe mais uns cheiros aromáticos. Se o arroz não for suficiente, acrescente como acompanhamento uns bolinhos de castanhas fritos.

O Rancho. Admite-se que o “Rancho”

comida soldadesca e de imigrantes jornaleiros, tenha origens judaico-ladino-castelhanas e arribado às cozinhas transmontanas como um simples cozido de graduras com carnes variadas e menos nobres, pelo correr do séc. XVI/XVII. Actualmente, o mais tradicional na região é à base de grabanços, massa cortada, cachas de batata, carnes de vitela, chouriço de porco e um naco de presunto velho, principalmente na Terra Quente Transmontana. Era o comer de inverno que as antigas taberneiras serviam sempre nos dias de feira. Em Mirandela, é uma tradição cada vez mais arreigada a esta rotina, nomeadamente nos cafés/pequenos restaurantes e para os aldeãos que aqui vêm feirar.

A Churra Badana é uma raça ovina rústica

pouco ‘paradeira’ e de percursos cabreiros, produtora de carne e boa laneira, mas em risco de extinção; não haverá mais de umas centenas de animais, quando no início do século XX ainda ultrapassava as duas centenas de milhares de cabeças adultas (...). Era a raça de Torre a Torre — de Torre de Moncorvo a Torre de Dona Chama — a Terra Quente Transmontana do conceituado geógrafo Vergílio Taborda. Em conjunto com a Churra “Terrincha” e Churras Galegas

Bragançana e Mirandesa, raças de hábitos alimentares mais afidalgados – da lameirota ao lameirão –, formam o efectivo ovino autóctone da região transmontano-duriense. No Douro Superior Sul – Figueira de Castelo Rodrigo, Mêda e Vila Nova de Foz-Côa – ainda pastoreiam pequenos efectivos de “mondegueiras” e no Alto Trás-os-Montes – Boticas, Vila Pouca de Aguiar, Mondim de Basto e Ribeira de Pena – alguns animais das raças “bordaleiras ou meirinhas” e “bravas ou gallegas” (...). Com a excepção das antigas ranchadas de borrego badano, todos os animais ovinos são cozinhados da mesma forma: em ensopado de carneiro, canhona ou machorra, pernas de cordeiro assadas, mãos de carneiro com grão, anhos e borregos no forno, costelas grelhadas... de guisote ou em godelhada.

Dizem os transmontanos que os animais de capoeira embora práticos e sempre à mão, são os bichos mais difíceis de cozinhar. O frango é para grelhar em churrasco e pouco mais. A galinha é para pôr e chocar ovos, para desfiar nas alheiras, compor as carnes do cozido e dos folares, em canja ou de cabidela. O galo, depois de cumpridas as funções de macho galador, o destino mais usual é o pote – pote de galo, como se fazia nas casas ricas e enricadas do concelho de Vinhais e Bragança ou das Terras da Lapa onde, muitas vezes, a batata era substituída pela castanha (...). Muito raramente experimentei os dotes culinários do Ovídeo Rodrigues, ilustrador médico veterinário, ou do Zé Russo de Terroso, respeitado agricultor, mas, muitas vezes ensaiei os seus conhecimentos e assisti aos seus reconhecidos apetites, como nesta potada que eles diziam ser bragançana.

Num pote de ferro se possível e à lareira ainda bem atizada

faça um refogado de toucinho fatiado aos pedacinhos com um abasto de azeite, cebola às rodelações razoavelmente engrossadas, tomilho e alecrim quanto baste. Adicione-lhe

aguardente bagaceira... e mais um pouco dessa aguardente. Depois de talhar o galo aos bocados, não muito avantajados ou preferencialmente pelas articulações, junte-os ao refogado, mas agora com vinho branco que não seja muito asagrenem avinagrado. Acrescente de água e deixe cozer em lume brando. Tempere, a meio da cozedura, com sal e pimenta preta. Entretanto, coza umas batatas pequenas partidas às rodelações e junte-as à potada. Rectifique os temperos de sal e pimenta e deixe apurar, adicionando-lhe dois, três ou mais, cálices de vinho do Porto (...). De facto, não abundam, de rotina, receituários de frangos, galinhas e galos, no entanto, em algumas famílias durienses ainda se vão encontrando receitas «de visita» onde a imaginação foi mais atrevida, como é o caso da galinha azeitonada freixenista

Leve o azeite a frigar e coloque as cebolas fatiadas para tostar. Corte a galinha aos pedaços, ponha-os a dourar e tempere de sal, pimenta branca, louro, alecrim e tomilho «de» monte. Deixe cozer lentamente. Entretanto, escale azeitonas descaroçadas e reserve-as já escorridas. Apronte as cenouras aos quadrinhos, refogue-as em azeite e junte-lhe as azeitonas, mais rodelações de cebola e misture-lhe uma pitada de açúcar, um golo de vinho tratado, mais pimenta, tomilho, louro e alecrim; sirva os retalhos de galinha com três colheres dos dois molhos e enfeite com um raminho de alecrim, outro de hortelã e outro de tomilho. Comer de fidalgo! Dito pelo povo...

da galinha encantada, escondida em arroz, passas de uvas e amêndoas, que o escritor Visconde de Vilarinho de S. Romão anotou no seu livro de receitas, galinha mourisca das riças pretas – as galinhas das bruxas – engordadas de amoras sedeiras, galinha da horta ou de tomatada, galinha tostada com arroz de forno e galinha com molho de ovos de Vila Real... do capão amarelo assado com recheio de castanhas dos mesão-frienses, penaguiotas e reguenses ou da roupa velha





de galo dos montesinos (...) Porém não deixa de haver uma memória longínqua de receitas familiares e locais, embora já pouco confeccionadas, de outras aves de capoeira: parrecos com maçãs azedas e ganso com marmelos ou ganso do padre ... do Vale da Vilariça e Freixo de Espada à Cinta — “onde se constava que por lá passou um abade que como dádiva por serviço prestado lhe trouxessem um pequeno ganso, de seis a sete meses, marmelos e maçãs-bravo, que ele bem condimentava, assava e acompanhava com puré daqueles frutos”; pato com canela de arranjo festeiro um pouco por todo o Vale do Douro (...) pato dos galegos que rogavam os «seus» “labregos” para as escavadas durienses – bem próximo daquele arroz de pato à moda antiga que a Dona Graça de Provesende apresenta no seu Papas Zaide; fricassé de pato com canela à moda da ricalhada de Ribeira de Pena; peru bêbado recheado de carnes e miudezas como se fazia lá prós lados de Numão; peru à moda do Morgado de Mateus; sopas secas de perú da Avó Constança; cabidela de peru dos Domingues da Lampaça; peito de peru à moda do barão de Forrester; etc...

Bazulaque! Comer aquiliniano?

É uma receita de saber cisterciense (!?) e termo de origem castelhana (!?), muito comum nas festas de S. Miguel, em Tarouca. Até poderia ser designada por guisado de fressuras, caldeirada de carneiro, sarapatel, sarrabulho, cabidela ou chanfana, mas o povo só a conhece por bazulaque e às

vezes por “badulaque”, que em alguns locais, como Valpaços e Chaves, quer dizer homem baixo, gordo e viandeiro. O bazulaque de Santa Marta de Penaguião, comida de jeirante, é mais uma massada com batatas e carnes variadas que o ancestral guisado de fressuras tarouquense. Também faz parte das tradições de Baião, Cinfães, Resende e Mesão Frio. E dizem-me que o bazulaque de Armamar é uma sarrabulhada de miudezas, carnes e sangue de cordeiro, sobre pão trigo esmigalhado; comia-se o anho assado e a seguir o bazulaque (...). Outra forma popular de preparar os miolos, apenas de porco, é através de ensopado embrulhado em ovos batidos, mais usual como petisco de matança [a miolada de marrancho de Sonim, miolos ensopados de Bragança ou as açordas de Medrões].

A matança é um dia de festa e o porco é o bombo da festa!

(...) Come de tudo: fruta caída das árvores, cascas de batatas, a rama mais dura das couves, o rezulho dos caldos, nabos, abóboras, graduras, castanhas folecras... Tudo que vai direitinho para um caldeiro a que se junta as águas da cozedura das hortaliças e as côdeas de pão duro. No fim do dia, para a vianda ficar completa, põe-se o caldeiro ao lume e engrossa-se com farelos e alguma cevada. O cortelho ficava sempre perto e as pias de pedra eram os comedouros mais vulgares. Claro que o porco tinha que ser bísaro, porque os outros medravam depressa de mais e o povo sempre descon-

fiou de esmolos fartas (...) Dele, só lamento que o povo não tenha tido arte e engenho para lhe aproveitar os grunhidos.

Não admira, por isso, a infinidade de saberes e comeres porcinos

de matança a matança, de lado a lado da região, das carnes verdes aos fumados, do focinho à ponta do rabo, do sangue ao unto da barriga... Da marrã servida na Feira do Naso às sopas da matança mirandenses, do cozido dos ossos de suã das aldeias montesinas ao presunto afiambrado de Lamego ou ao presunto do corregeador – pelos vistos – de Bragança, do cozido de cristão velho da moncorvense Açoreira ao lombo de porco com pasta de azeitonas [Esta receita já fazia parte do elencado de manjares propostos no livro do médico freixenista António Franco Pimentel, no séc. XIX], do nispo no forno à vila-realense ao arroz de forno de enchidos de Pitões das Júnias ou ao arroz de fumeiro da Dona Ilda Lobo [Restaurante Carvalho – Chaves, desde 1992], das sopas de lombo de preparo à moda dos beirões durienses às sopas de torresmos e sopas de sangue mirandesas, da bexiga carnavalesca de Lebução ao bucho com arroz de Favaíos... às tripas de matança durienses...

As tripas são cortadas aos bocadinhos e os pés de cordeiro em pequenos pedaços. Vão a cozer em água temperada de folhas de louro, ramadas de salsa e sal; a seguir, depois de escorridas da água da cozedura, são refogadas em meio por meio de azeite e unto, mais umas folhas de louro e salsa e uma boa vinagrada. A este refogado deita-se mais um bocadinho de água e colorau doce e/ou picante; acrescenta-se o pão miguado e dois ou três ovos batidos.

A sopa de tchis...

também albardada como sopa de sarrabulho ou sopa de sangue rijado, é uma receita de matança muito vulgar por todo o Planalto Mirandês, acostumada às agruras de momento (...). Num tacho de barro, com alguns dentes de alho esmagados, amoleça umas fatias de pão trigo com o caldo da cozedura das carnes para o enchimento das alheiras. De se-

guida, deite por cima uma boa quantidade de pingo quente e azeite rijado com uns dentes de alho picado e uma colher de colorau doce, até sentir o tchis... tchis...tchis... no tacho. Entretanto coza o sangue do porco e tempere a gosto de sal, folhas de louro e dentes de alho laminados. Depois de cozido, esfarele-o por cima das sopas rijadas, cobrindo-as com fatias de maçã e/ou laranja, nozes e/ou azeitonas. Por lá, acompanham-na com garrotes assados na brasa.

A nossa história agro-alimentar é moça mantilheira.

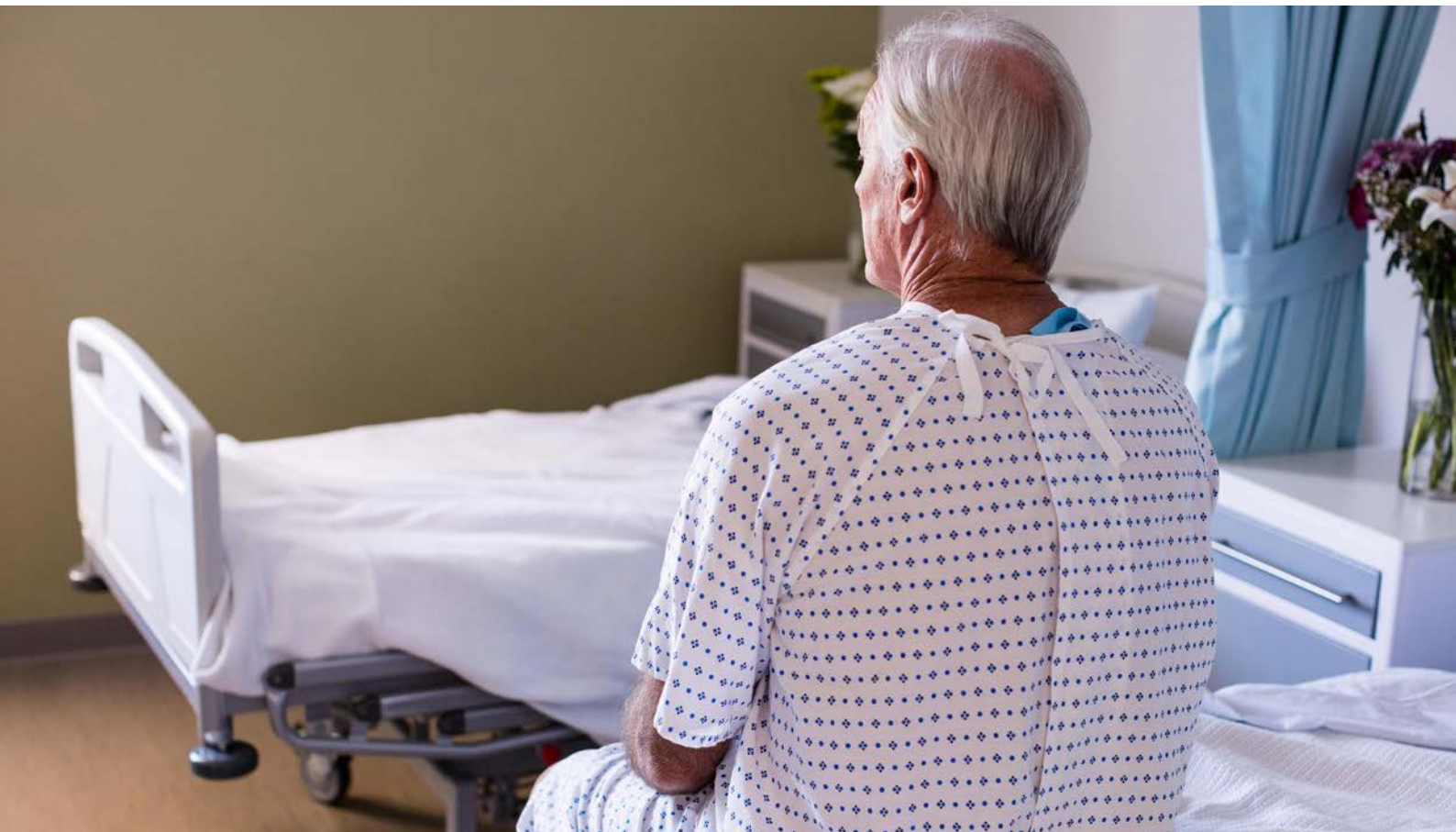
A batata andino-peruana apeou a leal castanha e a fava palouça; o tomate e o feijão americanos impuseram-se do litoral à ingenuidade dos nabos e nabiças transmontanas; a laranja das margens do Guadiana, dos barrocais algarvios e do sol andaluz, arredaram com os malápios para o sótão das recordações; o pêssego persa e a oriental cereja ocuparam definitivamente um dos lugares primaveris do prazer frutífero; o açúcar de cana do sudoeste asiático veio baralhar a utilidade do mel... Até o peru mexicano incomodou o esquivo galo pedrês! E as especiarias, o arroz, o café, o pimento, o melão...? Ditosamente que a viagem dos sabores apenas foi de fundamentalismos passageiros. Só o milho colombiano, trazido para solos castelhanos, andaluzes, catalães e galegos, não se aventurou muito mais além que a raia minhota, graças à persistência dos trigos barbelas e dos centeios montanheseiros. Mesmo assim, ainda proporciona dois ex libris da gastronomia transmontano-duriense: os milhos doces do Douro — presença obrigatória nas mesas natalícias, mais propriamente da minha Terra (ou milhos esbicados mais p'ros lados da Régua) — e as milharadas da montanha de carnes variadas [milhos escorneados ou esfumados, consoante o domínio das carnes, vaca e vitela ou fumeiro, que se fazem de Chaves a Sabrosa ou de Vila Real a Valpaços.]. Quando sobravam, depois de esfriados e sem as carnes, os “milhos dos pobres” eram fritos em azeite bem quente. Noutros locais, servem apenas de acompanhamento a alguns pratos invernais e fazem-se com grelos ou espigões incorporados.



António Manuel Monteiro
Engenheiro Agrónomo

| SAÚDE E BEM ESTAR

O Abandono de Idosos nos Hospitais



O abandono de idosos nos hospitais é uma realidade crescente no nosso País, gritante, inquietante, desumana, direi mesmo vergonhosa, chocante, aviltante, ultrajante, degradante e reprovável. É necessário despertar consciências, debater nas famílias, na sociedade e colocar na agenda política assumindo ser um problema grave de direitos humanos e de saúde pública. Urge assumir desafios, proteger e promover a defesa dos direitos humanos.

No passado dia 10 de dezembro, celebrou-se o Dia dos Direitos Humanos, proclamado pela Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas (ONU) em 1950, em virtude da adoção da Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH) aprovada pela ONU em 1948. Em 2025, o tema da campanha incidirá sobre “Direitos Humanos: O essencial de cada dia”.

Princípios universais de dignidade, igualdade e justiça são essenciais nas nossas sociedades. Reconhecer a igual dignidade e valor de cada pessoa mantem-se uma necessidade atual.

São várias as causas apontadas para os abandonos, mas direi que a que me leva à minha maior e profunda indignação, são os abandonos intencionais e propositados dos idosos nos Serviços de Urgência Hospitalares do Serviço Nacional de Saúde (SNS) pelas famílias após falsos registos de nomes e moradas. A denúncia destas situações está sempre presente nos Serviços de Saúde, bem como o desencadear dos mecanismos de apoio social ou mesmo os de enquadramento policial, ou judicial. Apesar de existirem penalizações previstas no nosso código penal, para estes abandonos, a aplicação



da lei é muitas vezes inconsistente. Os múltiplos tipos de violência, incluem abuso físico, abuso psicológico, negligência, abandono, exploração financeira ou material e violência sexual aos idosos, são muitas vezes ocorrências concomitantes e regra geral tornam-se mais frequentes e mais graves ao longo do tempo. Assim, é vital uma intervenção precoce no diagnóstico com a consequente implementação de ação terapêutica.

O abandono dos idosos pelas famílias, nomeadamente a nível hospitalar está a aumentar, com consequências evidentes no número dos Internamentos Sociais, com repercussão major no funcionamento dos hospitais do SNS, com a ocupação de camas de forma inapropriada, com utentes que não necessitam de Internamento de Agudos, já com alta clínica, e que deveriam es-

tar em Internamento na Rede Nacional de Cuidados Continuados (RNCCI), ou em Internamento Domiciliário, ou em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) ou nas suas habitações com apoio domiciliário. É fundamental, nomeadamente por parte do governo, uma abordagem mais interventiva, mais vigorosa e profunda e um maior investimento e compromisso na resolução destes problemas que se têm agravado de uma forma crescente e inaceitável.

Sendo atualmente uma realidade a alteração positiva da perspetiva sobre o envelhecimento, com um foco cada vez maior no envelhecimento ativo e na melhoria da qualidade de vida, também é uma realidade para muitos idosos a perda profunda da autonomia, a perda das relações familiares e sociais até ao isolamento, o esquecimento, a negli-

gência, o abandono e em última instância a perda do direito de envelhecer com dignidade.

O abandono dos idosos é uma falha familiar, social e política. É necessário o reforço das medidas já implementadas como a promoção do envelhecimento ativo, a sensibilização sobre os direitos dos idosos, a melhoria das redes de apoio familiar e social, a legislação específica e sistemas de denúncia a par de outras medidas inovadoras, de iniciativas e campanhas arrojadas, pioneiras, produtivas e efetivas.

O empenho e determinação na luta contra o silêncio e a invisibilidade do abandono dos idosos deve ser de todos nós! São obrigatórias respostas firmes e eficazes!

São urgentes novas atitudes e ações! São indispensáveis transformações e mudanças!



Eduarda Oliveira

Curadora do projeto expositivo Obras de Capa



FUNDAÇÃO AEP

A Diáspora Portuguesa como Motor de Desenvolvimento Económico

Portugal encontra-se numa posição única para capitalizar um dos seus ativos mais valiosos e frequentemente subaproveitados: a sua vasta diáspora espalhada pelos cinco continentes.

Com mais de cinco milhões de portugueses e lusodescen-

dentes pelo mundo, a ativação económica desta rede global representa uma oportunidade estratégica sem precedentes para o desenvolvimento nacional.

A diáspora portuguesa inclui profissionais altamente qualificados em centros tecnológicos como Silicon Valley,

Boston, Londres e Zurique. Estes portugueses ocupam posições de relevo em multinacionais, universidades prestigiadas e startups inovadoras.

A sua ativação permitiria acelerar a transferência de conhecimento técnico e práticas empresariais avançadas para Portugal.

Programas estruturados de mentoria, parcerias entre universidades portuguesas e instituições estrangeiras onde trabalham investigadores lusos, e iniciativas de retorno temporário ou permanente poderiam catalisar a modernização do tecido empresarial nacional, particularmente nos setores tecnológicos e de serviços avançados.

Os emigrantes portugueses representam uma fonte potencial de investimento direto significativa.

Muitos construíram negócios prósperos nos países de acolhimento e acumularam capital disponível para investimento. Através de instrumentos financeiros dedicados, como fundos de investimento focados em Portugal com condições preferenciais para a diáspora, ou plataformas de *crowdfunding* para projetos nacionais, seria possível canalizar parte deste capital para a economia portuguesa. Adicionalmente, os membros da diáspora podem funcionar como pontes para investidores estrangeiros, facilitando a entrada de capitais internacionais através das suas redes de contactos e da confiança que inspiram enquanto mediadores culturais.

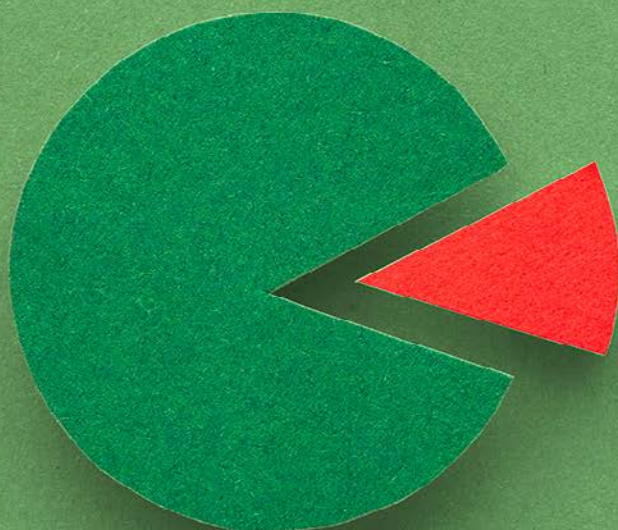
A diáspora constitui uma rede comercial natural para empresas portuguesas que procuram internacionalizar-se.

Portugueses estabelecidos em mercados externos conhecem as particularidades locais, os circuitos de distribuição e as preferências dos consumidores, podendo servir como representantes comerciais ou parceiros estratégicos.

O setor agroalimentar português, por exemplo, poderia beneficiar enormemente desta rede para posicionar produtos de qualidade em mercados exigentes. Da mesma forma, empresas portuguesas de serviços, tecnologia ou turismo encontrariam na diáspora facilitadores essenciais para a sua expansão internacional, reduzindo riscos e custos de entrada em novos mercados.

Os membros da diáspora são embaixadores naturais de Portugal, promovendo a cultura, produtos e imagem do país nos seus contextos locais. A sua ativação coordenada potenciaria significativamente a diplomacia económica portuguesa. Festivais culturais, eventos gastronómicos e iniciativas de divulgação organizados por comunidades portuguesas geram visibilidade e interesse que se traduzem em turismo, procura por produtos portugueses e curiosidade sobre oportunidades de negócio. Esta “marca Portugal” fortalecida é um ativo intangível, mas extremamente valioso numa economia globalizada onde a reputação e a identidade diferenciadora são determinantes.

Para concretizar este potencial, Portugal necessita de políticas públicas estruturadas e não meramente simbólicas. É fundamental alimentar plataformas digitais, como a Rede Global (www.redegloba1.pt) que conectem a diáspora entre si e com oportunidades em Portugal, simplificar





processos burocráticos para investimento e estabelecimento de negócios, oferecer incentivos fiscais equilibrados e desenvolver programas específicos de atração de talento. O envolvimento das comunidades portuguesas deve ser sistemático, reconhecendo a heterogeneidade da diáspora e adaptando estratégias aos diferentes contextos geográficos e geracionais.

A ativação económica da diáspora portuguesa não é apenas uma oportunidade – é um imperativo estratégico para

um país de dimensão modesta que precisa de alavancar todos os seus recursos para competir globalmente.

O sucesso desta estratégia exigirá visão de longo prazo, investimento institucional e, sobretudo, o reconhecimento de que os portugueses espalhados pelo mundo não são apenas emigrantes, mas sim uma extensão natural do espaço económico e social português, cuja energia e recursos podem transformar significativamente as perspetivas de desenvolvimento do país.



Paulo Dinis
Diretor Executivo da Fundação AEP



CASA portuguesa

A SUA CASA ESTÁ EM
BOAS MÃOS CONNOSCO!

CASAPORTUGUESA.PT

GERAÇÃO SEM FRONTEIRAS

Retratos da nova emigração

Gonçalo Melo, de Viseu até à Suíça

Têm entre 25 e 40 anos. Cresceram num país em transformação, concluíram estudos superiores, abraçaram o mundo com curiosidade e ambição. São jovens, portugueses, qualificados — e fazem parte de uma geração que, sem renunciar às suas raízes, decidiu construir o futuro além-fronteiras. A saída não foi uma fuga. Foi antes uma escolha ponderada: a procura de melhores oportunidades profissionais, de contextos mais competitivos, de horizontes mais amplos. Uma decisão corajosa que reflete tanto a vitalidade como os desafios do Portugal contemporâneo. Hoje, encontramos estes jovens em numerosos países. Trazem consi-

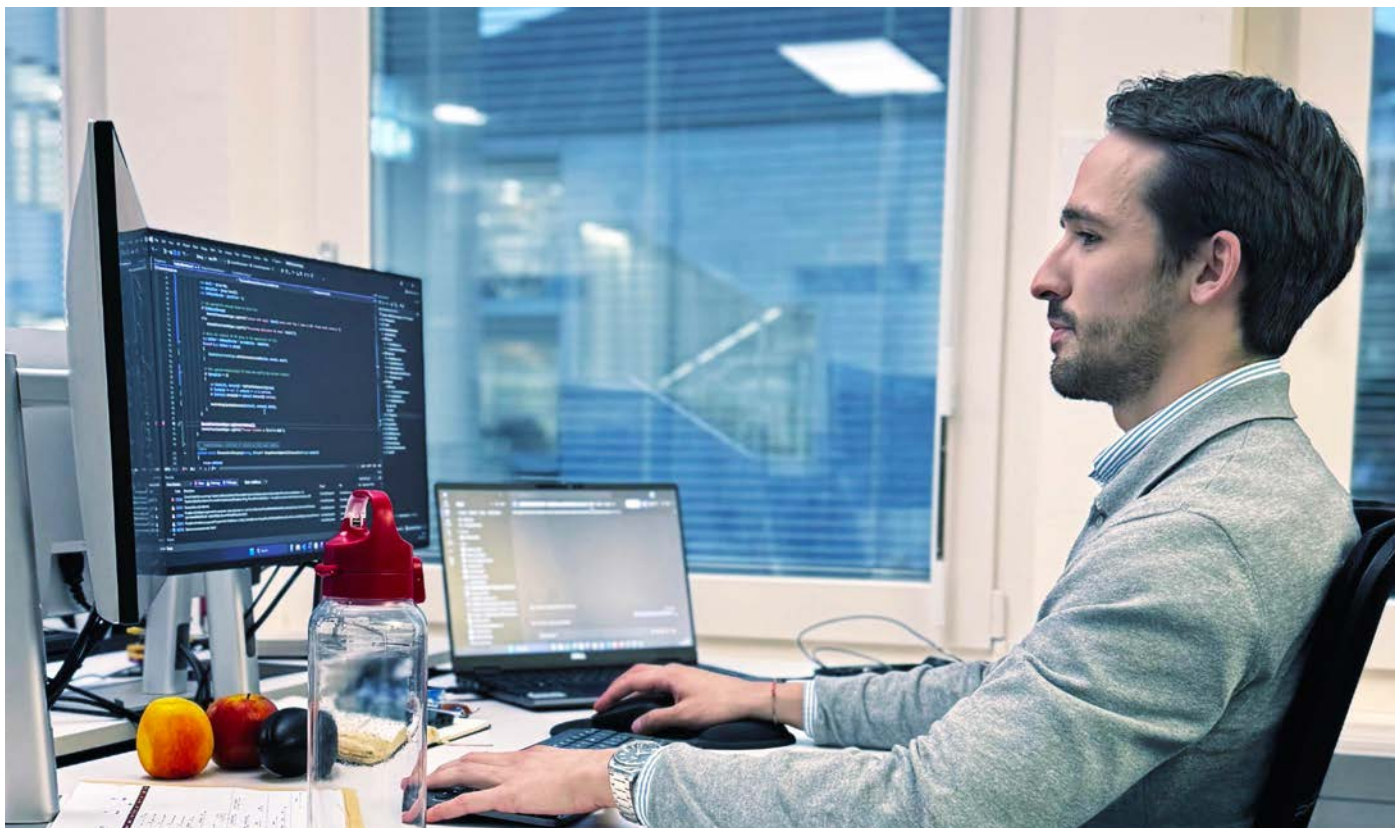
go a língua, a cultura e a identidade portuguesas; levam consigo competências, criatividade e uma forma muito própria de olhar o mundo. Ao longo de doze meses e de doze retratos, revelaremos motivações, percursos e conquistas. Estas páginas são, acima de tudo, um retrato do que significa ser jovem e português no século XXI.

São ainda o retrato de uma geração ambiciosa que não encontrou em Portugal aquilo que outros países lhe ofereceram: reconhecimento profissional e a garantia de uma vida boa. No entanto, onde quer que estejam, estes jovens continuam a levar Portugal — e a sua herança no coração.



Gonçalo Melo tem 30 anos. É licenciado em Engenharia Informática pela Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Viseu e trabalho como Senior Software Engineer na OMEGA.

Natural de Viseu, mudou-se em fevereiro de 2024 para a Suíça. Antes desta experiência, apenas tinha viajado ocasionalmente pela Europa, mas nunca tinha vivido fora de Portugal. Partiu sozinho, o que considera ter sido um grande desafio, mas também uma tremenda oportunidade para crescer e aprender.



O que o levou a tomar a decisão de emigrar?

Desde adolescente, sempre tive curiosidade em viver e trabalhar fora de Portugal, experimentar novas culturas e ter outro tipo de desafios. Procurava novas experiências profissionais e pessoais, desafios que me permitissem crescer e aprender e um contacto mais próximo com diferentes culturas.

Que fatores em Portugal mais pesaram nessa decisão?

Felizmente tinha um ótimo estilo de vida em Portugal, pude dar-me ao

luxo de partir por vontade própria e não por necessidade. Contudo, reconheço que a mentalidade foi um fator preponderante.

Foi uma decisão rápida ou amadurecida ao longo do tempo?

Quando recebi a proposta, tudo se desenrolou muito rapidamente. É preciso estar atento e preparado para agarrar oportunidades quando elas surgem. Naturalmente, uma mudança destas preocupa a família, especialmente por eu ir sozinho. No entanto, todos confiaram na minha decisão e apoiaram-me sem me tentar convencer do contrário.

Quais eram as suas principais expectativas em relação à vida no país de acolhimento?

A Suíça é conhecida pela sua organização, pontualidade e diversidade, e eu esperava encontrar exatamente isso: um ambiente estruturado, novas experiências culturais e oportunidades de crescimento pessoal e profissional.

E como foi a sua chegada? Quais foram as maiores dificuldades de adaptação?

Lembro-me como se fosse ontem: desde a despedida emocionada do meu pai e irmão no aeroporto até à chegada à



primeira vila que me acolheu, Grenchen. Enquanto ia com as malas desde a estação de comboio até casa, só havia um único pensamento, em *loop*, na minha cabeça: “O que foste fazer, Gonçalo?”.

A maior dificuldade foi e ainda é fazer amigos fora do trabalho, dado que as pessoas aqui são mais reservadas. Ainda não me sinto totalmente adaptado e sei que isso levará tempo. Ao nível burocrático, os processos são claros e eficientes, evitando assim possíveis dificuldades. Quanto à língua, muitas pessoas falam inglês, mas aprender francês trouxe-me mais autonomia. Alguns meses após a minha chegada, comecei a ter aulas *online* de francês, o que me ajudou a aprender a língua de forma mais rápida e eficiente. Hoje, consigo gerir a minha vida quotidiana sem problemas.

Que estereótipos tinha sobre o país e descobriu que não eram verdade?

Antes de chegar, tinha alguns estereótipos sobre a Suíça: pensava que não se podia fazer barulho à noite, nem puxar o autoclismo depois das 22h, que seriam extremamente frios e formais, e que toda a gente era rica. Descobri que, apesar da pontualidade e organização serem reais, as pessoas são simpáticas e prestáveis, e que pequenos deslizes do dia a dia, como um autoclismo à noite, não causam catástrofes. Quanto ao dinheiro... é certo que não são todos milionários, mas valorizam muito o tempo em família e na natureza ao fim de semana, por isso, de certa forma, parecem muito ricos naquilo que realmente importa.

Como conseguiu arranjar trabalho e casa?

Consegui arranjar trabalho e um espaço temporário enquanto ainda estava em Portugal. Fui contactado por um *headhunter* via LinkedIn e, após algu-

mas entrevistas online e uma presencial, assinei o contrato de trabalho. Sou formado em Engenharia Informática e continuo fiel à área. Trabalho como *Senior Software Engineer* na OMEGA, uma empresa de referência no setor do luxo. Nunca pensei que o meu código um dia ajudasse a vender relógios suíços... mas aqui estamos!

Relativamente à habitação, o processo foi mais complicado, pois era necessário estar presente. A solução que encontrei a curto prazo foi de arrendar um apartamento temporário, semelhante a um Airbnb. Depois de estar cá, tornou-se mais fácil encontrar uma casa permanente: através de plataformas online fiz três ou quatro visitas, encontrei uma de que gostei e candidatei-me, enviando um dossier com vários documentos, CV, registo criminal, recibos de vencimento e contrato de trabalho. Felizmente fui selecionado, mas sei que, de forma geral, o processo não é tão simples. Acredito que a empresa e a mi-

nha posição ajudaram bastante a alcançar este resultado de uma forma célere.

Tem melhores condições de trabalho na Suíça? Sente-se mais valorizado?

O ponto mais diferenciador é, sem dúvida, o salário, aliado ao forte poder de compra. Ao mudar-me para a Suíça, o meu salário triplicou, algo que em Portugal seria muito difícil de alcançar. Em contrapartida, aqui não posso trabalhar remotamente, o que, tendo em conta a minha realidade atual, começa a pesar cada vez mais. Quanto à progressão de carreira, acredito que a experiência internacional acrescenta valor à mesma e poderá abrir portas interessantes no futuro.

Não me sinto necessariamente mais valorizado aqui do que em Portugal. Para mim, o valor ultrapassa a parte financeira, sinto-me valorizado quando confiam em mim e no meu trabalho, quando me dão autonomia, quando me dão oportunidades para crescer e quando a minha opinião é ouvida e tida em

conta. E isso, felizmente, já acontecia em Portugal.

O que mais o surpreendeu no mercado de trabalho suíço?

Vindo do mundo da consultoria, estava habituado a resolver problemas rapidamente, o típico “para ontem” português. Por isso, fiquei surpreendido ao perceber que aqui o ritmo é completamente diferente: as coisas não se fazem... vão-se fazendo. O meu chefe chegou a dizer-me, em tom de brincadeira, que eu “trabalho rápido demais” e que às vezes o resto da equipa precisa de tempo para acompanhar.

Há algo em que considera que Portugal está mais avançado do que a Suíça?

Sim, no que toca à digitalização dos serviços administrativos.

Na Suíça, ainda há uma forte cultura de papel, o chamado “paperwork trail”, contratos impressos, comunicações por correio físico, enquanto que em

Portugal muitos desses processos já são digitais. É curioso perceber que, apesar de ser um país tão organizado e eficiente, a Suíça ainda tem muito a aprender com Portugal no que diz respeito à modernização digital.

Como é viver longe da sua família e dos amigos de infância?

Quando tomei esta decisão, sabia que iria passar a maior parte do tempo sozinho e convenci-me de que isso não seria um problema, visto que já vivia sozinho em Portugal e estava habituado a ter autonomia. A diferença é que, em Portugal, mesmo estando sozinho, sabia que numa questão de minutos podia estar com um amigo, um familiar ou simplesmente sair à rua e ouvir a minha língua. Por vezes, claro, há momentos de solidão, mas tento não dar muito espaço a esse sentimento. Mantenho a cabeça ocupada, faço exercício, exploro novos lugares e mantenho contacto regular com quem me é querido.





Mantém maioritariamente contacto com portugueses ou com locais?

No trabalho, é um ambiente muito internacional, tenho dois colegas portugueses e vários de outras nacionalidades, o que aprecio bastante, porque traz perspetivas e formas de trabalhar diferentes.

Fora do contexto profissional, as minhas amizades são apenas com locais, o que também me tem ajudado a compreender melhor a cultura suíça e o modo de vida daqui.

Se comparar a sua vida em Portugal e na Suíça, quais são as maiores diferenças?

As diferenças entre a vida na Suíça e em Portugal são muitas. Os transportes públicos, por exemplo, chegam até às vilas mais remotas e funcionam como um relógio suíço, sempre pontuais e eficientes, algo impensável na maioria das cidades portuguesas, onde é quase impossível viver sem transporte próprio. Os salários na Suíça são significativamente mais altos e o poder de compra acompanha, o que torna certas

despesas do dia a dia, como uma ida ao supermercado, relativamente mais acessíveis em termos percentuais do meu ordenado.

Os impostos também diferem: pago menos em termos percentuais e vejo claramente para onde vão: construção e renovação de edifícios, estradas, manutenção urbana. Raramente vejo ruas sujas ou espaços negligenciados. A segurança, a organização dos serviços e a eficiência do dia a dia reduzem imprevistos e stress, e a forte ligação das pessoas com a natureza contribui para um estilo de vida mais saudável e equilibrado.

Um detalhe que me marcou foi ver crianças de seis anos a irem sozinhas para a escola a pé, algo que seria impensável em muitas cidades portuguesas e que mostra como a confiança e a organização da sociedade fazem parte do quotidiano suíço.

Sente saudade do seu país?

Saudade é uma palavra única, impossível de explicar. Para mim, é um misto entre a tristeza pela ausência e a alegria

pela memória. Do que mais sinto falta é do convívio com amigos e familiares, aqueles encontros combinados em cima do joelho que acabam à mesa, entre gargalhadas e boa disposição. Aqui, passo muito mais tempo sozinho e sinto a ausência dessa espontaneidade tão portuguesa. Também há pequenas coisas do quotidiano que me fazem falta como o som do português à volta e, claro, o clima. Na Suíça, há alturas em que os dias se tornam semanas cinzentas.

Sente que mudou como pessoa depois de emigrar?

Sim, claramente. Tenho muito mais confiança em mim e nas minhas capacidades. Pensemos, fiz toda esta mudança sozinho, para um país novo, com uma língua, cultura e emprego diferentes. Os desafios foram inúmeros e tive de me desenrascar. Hoje sinto-me mais autónomo, mais independente e, sobretudo, mais consciente daquilo de que sou capaz. Desde pequeno que ouço a expressão “a tropa manda desenrascar”. Não que tenha andado na tropa, mas sempre

fui desenrascado e levo esse valor comigo diariamente. Tento também ser uma boa pessoa, algo que acredito fazer parte da essência do nosso povo, acolhedor e solidário. Como disse José Saramago, o meu autor português favorito: “Ser emigrante não é deixar a terra, é levar a terra consigo.”.

Hoje, sinto que tenho uma identidade mista. Trago comigo os valores de Portugal, mas adotei outros ao viver aqui, como o gosto pelo silêncio, a busca pela eficiência ou o prazer de estar na natureza.

Acha que Portugal valoriza a sua diáspora?

Acho que Portugal não valoriza verdadeiramente a sua diáspora, parece que há uma certa distância entre o país e quem vive lá fora. Existem iniciativas que vão surgindo, é verdade, mas falta um verdadeiro envolvimento, algo que nos faça sentir parte ativa do futuro do país e não apenas portugueses que vivem longe.

Vê uma nova “geração de emigrantes portugueses” diferente das anteriores?

Sim, vejo uma geração mais qualificada, com mais estudos e melhor preparação, mas talvez menos resiliente. Hoje temos jovens que dominam mais do que uma língua, que saem do país com outro tipo de ambição e abertura ao

mundo, muitas vezes para serem inseridos em setores estratégicos dos países de acolhimento. No entanto, penso que também exista menos paciência e uma menor tolerância à frustração. Diria que muitos ainda emigram pelas mesmas razões que os seus pais ou avós, a procura de uma vida melhor, sobretudo em termos financeiros. A diferença é que hoje, em Portugal, as condições de partida são bastante melhores, penso que já não se emigre para fugir da miséria, mas muitas vezes para procurar reconhecimento ou estabilidade. Além disso, há uma motivação nova, que é a vontade de viver experiências diferentes e participar em projetos mais desafiantes. Muitos jovens devem também sentir que Portugal é por vezes pequeno demais para as ambições e o potencial que têm, e veem na emigração uma forma de testar os seus próprios limites.

Que conselhos daria a jovens portugueses que estão a pensar emigrar?

O primeiro conselho é arriscar. A minha filosofia é que vale mais tentar do que ficar parado, na maior parte dos casos, é sempre possível regressar, e é preferível viver esta experiência por nós próprios e tirar as nossas próprias conclusões, em vez de ficar no “e se”. Uma vez tomada essa decisão, aconselho todos os jovens a planear cuidadosamente a mudança. Garantam um contrato de trabalho antes de sair e pesquisem sobre o custo de vida,

habitação e cultura do país de acolhimento. A mim ajudou fazer uma lista com todas as tarefas a completar antes da partida e após a chegada. Emigrar é um grande desafio, nem tudo será como imaginam, mas cada experiência é uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional. Procurem manter contacto com a vossa família e amigos e esforcem-se por se integrar na sociedade. Aprendam a língua local, isso faz toda a diferença na adaptação. Acima de tudo, sejam curiosos, resilientes e desfrutem da experiência. Não esperem que alguém venha mudar o país ou as vossas circunstâncias por vocês, comecem por fazer a diferença onde estão e ponderem todas as possibilidades, inclusive sair do país. E, se um dia o decidirem fazer, não tenham, porque “sempre chegamos ao sítio aonde nos esperam”.

Considera a emigração como solução temporária ou definitiva?

Não vejo como algo definitivo nem como algo temporário, prefiro aproveitar esta experiência e deixar para o futuro a próxima etapa. Pretendo regressar quando construir uma família. Quero que os meus filhos cresçam perto dos seus familiares, pois considero importante criar laços fortes desde cedo.

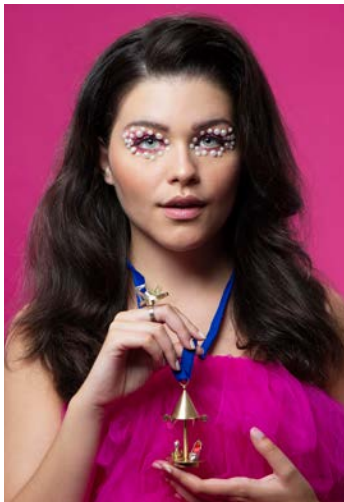
Não existem países perfeitos e as prioridades de cada um mudam com o tempo.



Lídia Marques
Diretora Cultural AILD



PELA LENTE DE
Ricardo Lamy

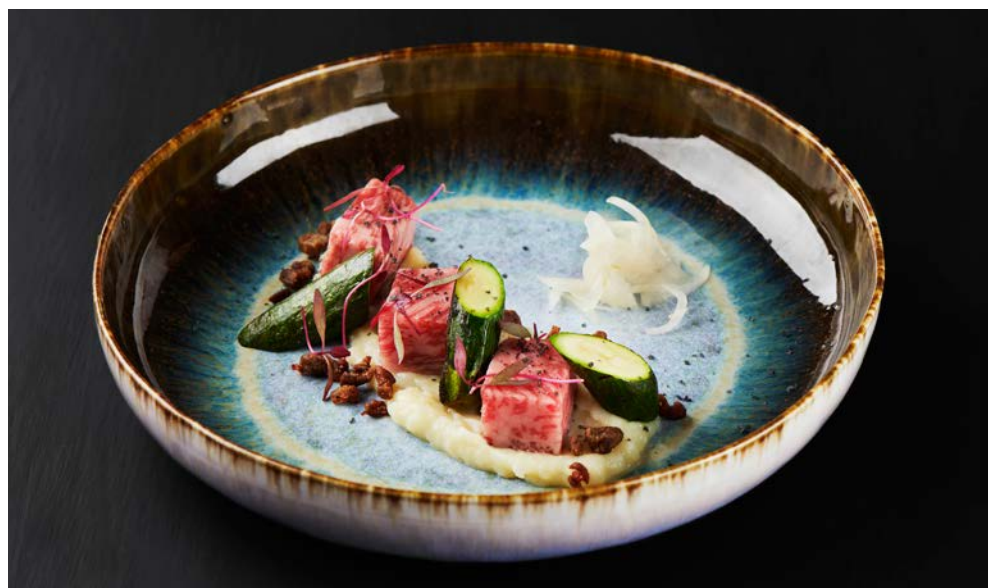




Tenho 35 anos, nasci no Algarve e sou licenciado em Fotografia pela Universidade Lusófona de Lisboa. Em 2015 fundei o estúdio *Photoadd by Ricardo Lamy*, onde trabalho com uma equipa que considero essencial para a qualidade do resultado final: um fotógrafo, um pós-produtor e uma produtora, numa dinâmica que valoriza a colaboração e a precisão em cada etapa do processo.

No mesmo ano iniciei também a minha atividade como docente na Licenciatura em Fotografia da Universidade Lusófona, experiência que tem aprofundado o meu olhar crítico e a minha relação com a prática fotográfica.

Acredito que uma fotografia de qualidade deve transmitir, com rigor e sensibilidade, a história que o cliente pretende contar. O perfeccionismo orienta o meu trabalho, assim como a procu-





ra constante de novas referências e experiências. As viagens, o contacto com diferentes culturas e a observação de ambientes diversos são fontes fundamentais de inspiração, alimentando a criatividade e o desenvolvimento do meu olhar artístico.

Ao longo do meu percurso especializei-me em fotografia de produto — alimentação, joalharia, cosmética e outros bens de consumo. Defendo que a imagem é hoje uma das principais ferramentas de comunicação entre marcas e público. O que mais me fascina é transformar um objeto em protagonista, revelando texturas, características e identidade através da luz, da composição e do detalhe. Cada fotografia é pensada para reforçar o posicionamento da marca, despertar desejo e criar uma ligação emocional com quem a observa.



| VIAGEM LUSITANA

Guardiões de Novos Mundos

Mala e Viagem da Vida – um Laço que perdura enquanto o Mundo for Mundo, porque misterioso e invisível, desvenda e guarda a História da Humanidade. Cada Biografia é como um Barco a navegar no Mar da Vida e guarda as suas únicas Recordações. Por conseguinte escreve o seu próprio Diário de Bordo, que desenha o Mapa da Existência da Terra, assim como o respetivo Valor da Luz dos Faróis – Guardiões de Novos Mundos.

Navegar – Descobrir – Conquistar

Significantes Palavras, que sem demora se verifica o Nexo com a História dos Descobrimentos e a Afinidade da Alma Lusitana com o Mar, assim como a Nação da Saudade. Portugal – País dos corajosos Navegadores, curiosos Desco-

bridores e audaciosos Conquistadores: Vasco da Gama e o mítico Caminho para a Índia, Fernão de Magalhães que realizou o Objetivo da sua Expedição, que resultou na Primeira Circum-Navegação do Mundo, Bartolomeu Dias que “venceu” o Cabo da Boa Esperança.... Não esquecendo a Históri-

ca Chegada de Cristóvão Colombo a Cascais a 4 de março de 1493, seguindo para Lisboa, onde foi recebido por El-Rei D. João II. Histórias de Glória e Desespero, que escreveram designadas Páginas no Livro do Mundo, cujas Pegadas continuam a brilhar. Admiramos como Outrora, sem adequadas Condições Científicas, se lançaram em verdadeiras Aventuras entre Morte e Vida. Acreditavam, que existiam Novos Mundos, que por vezes iludiam com melhores Vidas. As Estantes da Biblioteca revelam a Realidade. Sorte e Azar viajavam em União com Preces e Sonhos. Quando se pensavam Perdidos, eram ao longe Fogos e Fogueiras, os primeiros Faróis Marítimos, que salvaguardavam os Barcos. O primeiro Farol, que deu origem à Construção Monumental e iniciou uma Nova Era na História da Marinha, foi o Farol de Alexandria no Egito na Ilha de Faros (por volta de 280 a.C.), também conhecido como uma das 7 Maravilhas do Mundo, que infelizmente para a História, não resistiu a severos Terramotos. O mais antigo, que ainda se encontra em funcionamento e considerado Património Mundial da UNESCO é a Torre de Hércules, que convida para ser visitado na Corunha, Cidade Galega em Espanha. De Origem Romana data de I e II Século. Ambos realçam o Valor para a Navegação. Valiosas Testemunhas para o Facto, que a Saudade de navegar precisava de ser protegida, porque o Mar é um Companheiro por vezes “Traíçoeiro”. Encanta com a sua Beleza e destrói com Rebelde Natureza. Talvez uma Estranha Comparação, mas como canta o Fado “Que Estranha Forma de Vida”. A Vida é como um Barco a navegar na História Universal do Mundo. Cada Dia, Meta, Sonho... revelam-se como Novos Mundos, por vezes conquistados, outras vezes perdidos. Seguramos o Leme e procura-se sempre o melhor possível, para se chegar a porto seguro. Nem sempre o Sol brilha e a Viagem enfrenta Vendavais, Tempestades, inesperados Perigos, Furacões, etc., que dá origem ao Pensar, que não se consegue salvar o Navio. Na Hora de Desespero reza-se por uma Hora de Esperança, que ofereça a Coragem para não se desistir e segurar a Força, a fim de continuar a navegar contra os

Obstáculos da Vida. Ao Contrário da Realidade na Navegação, na Vida não existem nem Bússola, nem GPS e nem Estrelas que nos guiam ao longo da Caminhada, para se realizar os escolhidos Objetivos. Porém, muito importante – conscientes, que o Imprevisto pode acontecer: um Dia maravilhoso e de um momento para o outro a Navegação é confrontada com Nuvens Escuras, Nevoeiro, Ondas Gigantescas e Chuva como uma Apocalipse. O Destino não conseguimos guiar por completo. Não quer dizer: Sentar e Esperar que a Sorte venha Bater à Porta ou Deus Senhor faça chegar Correio com a Instrução como viver. Seria Viver no Mundo dos Contos de Fadas. Precisamos de lutar e segurar bem o Leme para o “Barco não se afundar”. A Vida não é um Mar de Rosas, mas como o Mar enigmática. Não revela os seus Segredos e precisamos de estar sempre preparados para o Mal, que pretende vencer o Bem. Olhar para o Futuro, dado que mesmo no meio de Nevoeiro e Chuva intensa, o Farol da Vida alumia ao Longe, para se continuar a defender as Metas e os Sonhos. Existem Tempos, que, literalmente, desviam o Barco para outro Porto. Desesperamos, porque a Elaboração de Planos funciona maravilhosamente no Papel, mas em Vida, o Fado escreve outras Letras, quer queiramos ou não. Aceitar e começar de Novo, apesar da Tristeza, olhar para trás. Procurar diferente Farol e Porto. Deixar descer a Âncora e repensar diferentes Itinerários. Talvez a inesperada Direção surpreenda. Quando um Novo Ano começa, é como começar no Diário de Bordo um Novo Capítulo ou virar a Página. Continuar com a Viagem, alterar a Meta, refazer a Mala ao adicionar diferente conteúdo do que se guardou no anterior Ano, analisar Conquistas e Fracassos, etc. – fazer um Resumo, a fim de obter significantes Informações como (re-)organizar a Viagem da Vida e respetiva Mala, a fim de descobrir e conquistar Novos Mundos na Biográfica Realidade. Somos todos Navegadores, Descobridores e Conquistadores das nossas Vidas com a Visão procurando o Resguardo dos Faróis do Bem e modestamente, sem pedir demais à Vida, um pouco da Glória da Sorte. Feliz Ano Novo e Boa Viagem.



Isalita Pereira
Historiadora
Poeta



FALAR PORTUGUÊS

Qual é a origem das línguas ibéricas?

Parte I

É verdade que a sorte que tiveram foi muito diferente — mas, do mirandês ao castelhano, as línguas que hoje encontramos na nossa península fizeram quase todas, na sua origem, uma viagem de norte para sul (o «quase» está ali por culpa dos bascos). Aqui fica uma brevíssima viagem pela origem das línguas ibéricas.

Que línguas se falavam antes da chegada do latim?

Os linguistas, desde o século XIX, estudam a história antiga das línguas, antes mesmo da escrita, através do método comparativo. Como funciona este método? Sabendo que as línguas tendem a divergir, presume-se que divergem de um ponto comum, no passado. Assim,

comparando-as, conseguimos encontrar famílias de línguas com a mesma origem mais ou menos remota.

Todos sabemos, por exemplo, que as línguas românicas têm origem no latim. Há, aliás, alguns vestígios escritos que permitem chegar a essa conclusão — e há, acima de tudo, o próprio latim escrito com o qual podemos comparar as línguas românicas actuais, encontrando facilmente linhas de continuidade e divergência que apresentam muita regularidade. No entanto, se não conhecêssemos o latim, conseguiríamos mesmo assim encontrar semelhanças suficientes entre as línguas latinas para reconstruir com alguma segurança muitas das características dessa língua-mãe.

Catalão: amor
Espanhol: amor
Francês: amour
Italiano: amore
Português: amor
Romeno: amor

Se não soubéssemos latim, poderíamos concluir que estas proximidades são fruto da coincidência? É difícil, com tantas línguas a acertar na palavra. Podia ser uma questão de empréstimo? Sim: o islandês, por exemplo, também tem a palavra «amor». Aliás, se olhássemos para a palavra «rosa», pareceria que as línguas germânicas e as latinas têm a mesma origem:

Francês: rose
Alemão: Rose
Holandês: roos
Dinamarquês: ros
Inglês: rose
Espanhol: rosa
Português: rosa

É por esta razão que o método comparativo não funciona com uma palavra isolada. Funciona com muitas palavras e traços gramaticais, rigorosamente comparados.

O certo é que as línguas latinas partilham muitas palavras e muitas características gramaticais que não partilham com as línguas vizinhas. Para chegar a esta conclusão é preciso estudar com afinco as palavras, as características gramaticais — e há muitas hesitações, caminhos errados, descobertas. Mas consegue-se. E consegue-se mais ainda: sabendo as alterações típicas de cada língua mais recente, podemos reconstruir a língua original.

No caso do latim, não temos de reconstruir a língua original. No entanto, este método (o método comparativo) permitiu-nos descobrir

que o latim do qual descendem as línguas românicas não é exactamente o mesmo latim dos textos escritos clássicos. A língua da oralidade nunca é igual à da escrita. A língua formal nunca é igual à língua da rua. E, na verdade, as nossas línguas actuais descendem do latim da rua e não do latim dos livros.

Pois bem: se olharmos para o que veio antes do latim, não temos registos escritos. Mas o método comparativo deu os seus interessantíssimos frutos: descobriu-se que quase todas as línguas da Europa descendem duma língua comum. Essa língua deu também origem às línguas iranianas (o persa, por exemplo) e às línguas do Norte da Índia. Assim, o nome que lhe foi dado é este: proto-indo-europeu. As investigações linguísticas permitiram também descobrir onde vivia o povo que falava essa língua — com toda a probabilidade, no território que é hoje a actual Ucrânia.[2]

Essa tribo indo-europeia espalhou-se e invadiu os territórios vizinhos. O certo é que quase toda a Europa fala hoje línguas que descendem da língua desse povo. As excepções são curiosas: o turco, falado no pequeno território turco na Europa; o húngaro, finlandês e estónio, com origem em povos que chegaram à Europa já depois da expansão indo-europeia, vindos das profundezas da Sibéria; o maltês, aparentado com o árabe; e o basco, num recanto da Península Ibérica.

Bem, mas pensemos nesses indo-europeus, pais das línguas da Europa quase toda. Chegaram à nossa península ali entre os séculos VIII e VI a.C. Encontraram povos autóctones que podemos chamar de iberos, embora saibamos muito pouco deles. Estes invasores indo-europeus são muitas vezes referidos como celtas — por esta época já o povo indo-europeu estava dividido em várias famílias linguísticas e a primeira invasão foi desses celtas.

Foram esses povos que os romanos e os povos germânicos que se lhes seguiram vieram encontrar — note-se que, na península, o latim foi introduzido não apenas pelos romanos, mas pelos germanos que vieram governar a península e que já tinham adoptado o latim.



Marco Neves
Universidade Nova de Lisboa

| FISCAL

Ano Novo, Vida Nova... Fiscal

O início de um novo ano é, para muitas famílias, sinónimo de resoluções ambiciosas: ir ao ginásio, comer melhor, poupar mais. Do ponto de vista fiscal, porém, janeiro traz uma resolução menos entusiasmante, mas essencial: antes de começar um novo ciclo, convém fechar bem o anterior. Porque, ao contrário das dietas, o Fisco não esquece facilmente. Janeiro é, por excelência, o mês para garantir que todas as obrigações fiscais do ano terminado estão devidamente asseguradas. Desde logo, importa confirmar que todas as faturas de 2025 foram efetivamente emitidas — uma atenção redobrada para trabalhadores independentes, pequenos empresários e senhorios, onde esquecimentos, atrasos ou “logo trato disso” podem traduzir-se em coimas ou correções futuras pouco simpáticas. Em paralelo, é fundamental visitar o Portale-Fatura e verificar se todas as faturas estão devidamente comunicadas e classificadas. Esta tarefa não deve limitar-se ao próprio contribuinte: é indispensável confirmar a situação de todo o



agregado familiar — cônjuges, dependentes maiores e menores — porque uma despesa por classificar hoje pode significar menos deduções amanhã. E, convenhamos, ninguém gosta de oferecer dinheiro ao Estado por distração. Outro aspeto frequentemente desvalorizado é a organização documental. Janeiro é o momento ideal para reunir e conferir toda a informação relevante de 2025: comprovativos de rendimentos, despesas de saúde, educação, habitação, seguros, donativos ou mais-valias. Assim, quando chegar a época da entrega da declaração de IRS, o processo será menos um exercício de arqueologia e mais um simples preenchimento. É também uma boa altura para aprender com o passado recente: perceber

que faturas não foram pedidas, quais ficaram com NIF errado ou que despesas ficaram fora do radar. Pequenos ajustes agora podem traduzir-se numa gestão fiscal muito mais eficiente em 2026. Só depois de devidamente fechado o ciclo fiscal anterior faz sentido olhar para o futuro. Um dos primeiros passos relativamente a 2026 passa pela atualização da composição do agregado familiar no Portal das Finanças, sempre que tenham ocorrido alterações relevantes: casamentos, divórcios, nascimentos, óbitos ou até a situação de cuidadores de pais, ou sogros. Um registo simples, mas determinante para o correto enquadramento fiscal ao longo do ano. Em matéria fiscal, começar bem o ano significa, muitas vezes, terminar bem o anterior. Reservar algum tempo em janeiro para estas tarefas é um investimento em tranquilidade, menos erros e, potencialmente, numa carga fiscal mais ajustada à realidade de cada família — tudo isto, enquanto se têm a certeza que os rendimentos do trabalho e prediais serão um pouco menos castigados em 2026. Feliz Ano Novo.



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

Want to live in Portugal?



Get the number one agency

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

Ei![®]
Assessoria
Migratória

eimigrante.pt