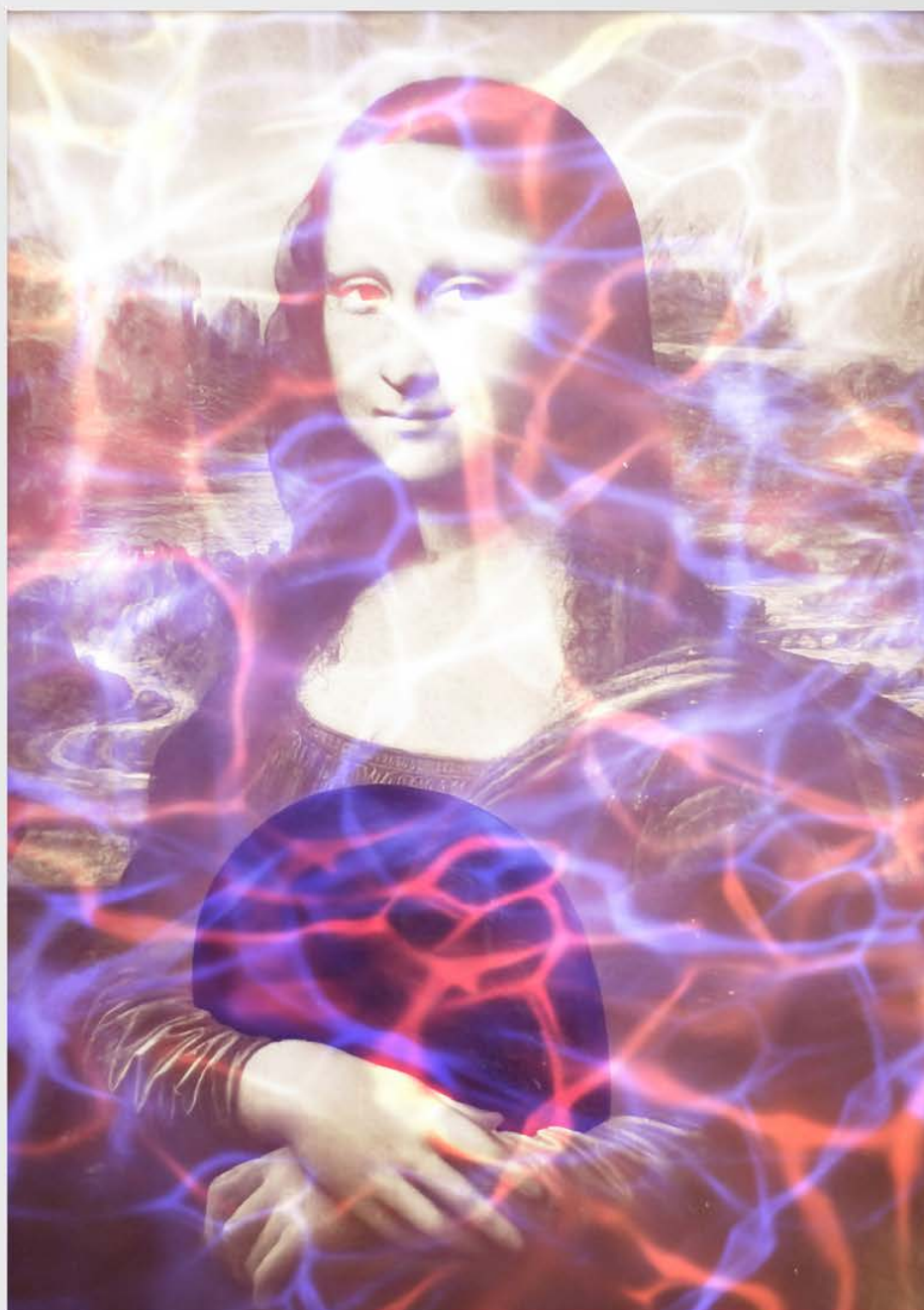


DESCENDÊNCIAS

MAGAZINE





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.

Somos 31,19 milhões. Por Jorge Vilela, Diretor Executivo da AILD
Setembro e o regresso a casa. Por Gilda Pereira, Presidente da AILD

p/ 12.

Grande Entrevista
Isabelle de Oliveira
Presidente do Instituto Português das Doenças Neurodegenerativas

p/ 30.

CCP O Terceiro Plano Quinquenal de Macau
Por Rita Santos

N E S T A E D I Ç Ã O

p/ 32.

Passagens Gaúchos e tropeiros no Rio Grande do Sul
Por Joaquim Magalhães de Castro

p/ 36.

Artes & Artistas Lusos
João Simões

p/ 49.

Suplemento
Obrigado e Boa Viagem 2026

Obra de capa

Artista Plástico: Manuel Casimiro

Dimensões: 140 x 96

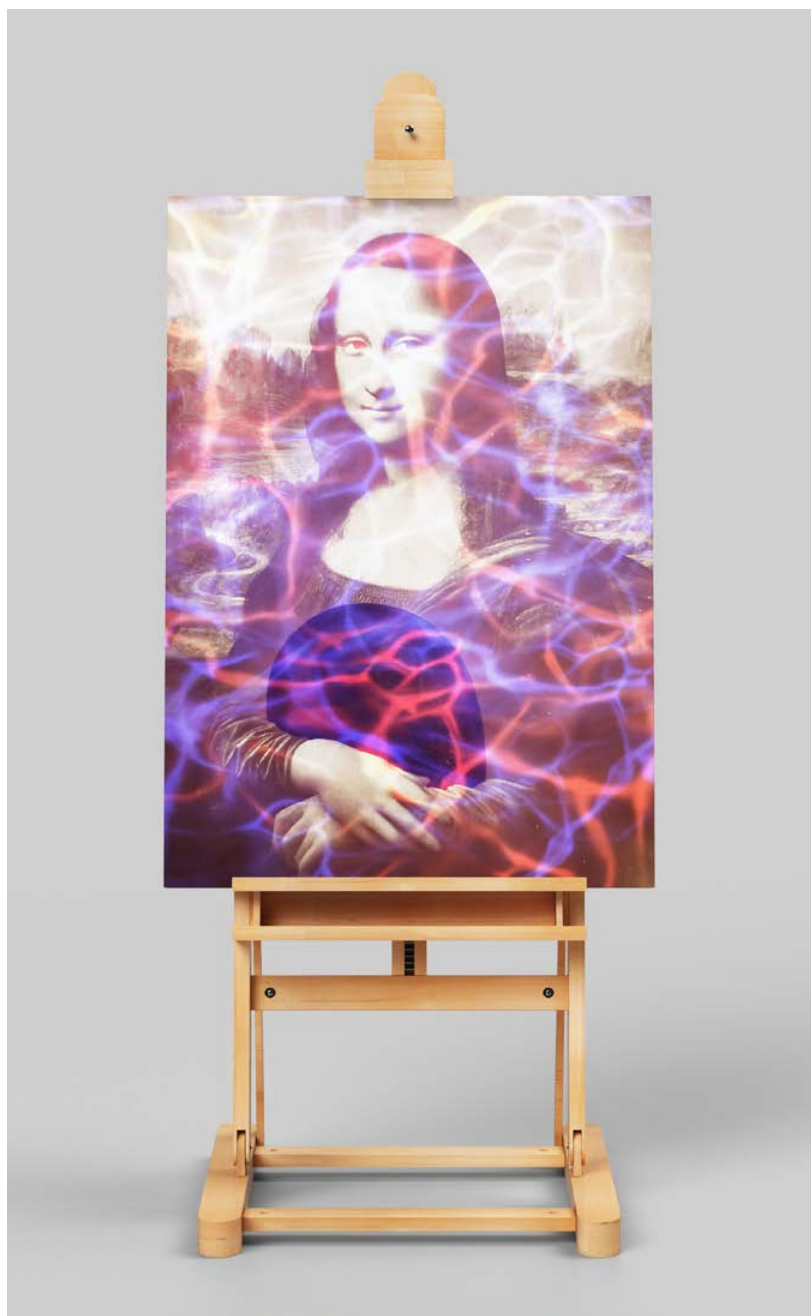
Técnica: Pintura Digital

Intervenção Casimiriana na Mona Lisa

Mona Lisa revisitada

Manuel Casimiro apropria-se da imagem estabelecida da história da arte, aqui da Mona Lisa, como nós nos apropriamos de uma ferramenta para determinado propósito utilitário. Só que em vez de a coordenar segundos os desígnios motores de um corpo exercitado numa determinada acção, acrescenta camadas de significado ao significado inicial. Digamos que a imagem casimiriana é uma ferramenta hipertrofiada, inutilizada no seu propósito funcional, para servir de albergue para novos incrementos re-criacionais. Criar de novo, criar outra vez, ou talvez, multiplicar sentidos no original, disponibilizando-os para se tornarem referenciáveis pela sua originalidade e criatividade. Ser original, não no seu sentido primordial, de encontrar o estrato mais antigo da matéria rochosa da imagem, mas ser original no sentido de engenhoso, de imaginativo. É nesta dupla vertente descritiva da palavra original que o artista se posiciona. (...)

Rodrigo Magalhães
Historiador de arte



obrasdecapa.pt

F T

Diretora Fátima Magalhães | **Diretora Adjunta** Gilda Pereira |
Editores António Manuel Monteiro, Carolina Cunha, Diana Correia,
Eduarda Oliveira, Joaquim Magalhães de Castro, Isalita Pereira,
Lídia Marques, Madalena Pires de Lima, Mafalda Lourenço, Mar-
co Neves, Maria do Carmo Mendes, Marta Costa, Melissa da
Silva, Paula Cristina Veiga, Paulo Dinis, Philippe Fernandes, Rodri-
go Magalhães, Sarah Luz, Sara Nogueira, Vera Diniz, 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.º2, i) e j), artigo 75º n.º2, m) do Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos artigos 10º e 10º Bis da Conv. de Berna, são expressamente proibidas a reprodução, a distribuição, a comunicação pública ou colocação à disposição, da totalidade ou parte dos conteúdos desta publicação, com fins comerciais diretos ou indiretos, em qualquer suporte e por qualquer meio técnico, sem a autorização da Amostra de Letras Lda | **Sede Editor/Redação** Rua dos Almocreves, 44 4455-029 Lavra - Matosinhos | **Registo ERC** 127522 | **Edição** 69, setembro 2026 - GRATUITA.

Editorial

Caros Leitores

Setembro chega com o regresso às rotinas e a memória dos caminhos percorridos durante o verão. É neste tempo de passagem que a Obra de Capa de Manuel Casimiro nos convida a olhar de novo para uma imagem conhecida: uma Mona Lisa revisitada, onde a transformação e a multiplicação de sentidos fazem da pintura digital um território aberto à imaginação. Rodrigo Magalhães acompanha a intervenção casimiriana e lembra-nos que ser original também pode significar recriar. Da arte que se reinventa passamos à AILD, que inicia um novo capítulo e reforça a missão de unir, valorizar e representar os 31,19 milhões de lusodescendentes espalhados pelo mundo.

Gilda Pereira conduz-nos por uma reflexão sobre a saudade, os reencontros e os novos ciclos da emigração. A conversa com a Axist Business Partners mostra como o diagnóstico e a estratégia sustentam projetos de investimento. Entre estratégia e compromisso, chegamos à nossa grande entrevista: Isabelle de Oliveira, professora da Sorbonne e presidente do Instituto Português das Doenças Neurodegenerativas, fala-nos de duas pátrias, de ciência, de família e da responsabilidade de transformar a dor numa plataforma de conhecimento, ação e esperança. O seu percurso é uma história de pontes entre Portugal e França, a academia e a sociedade.

Das pontes entre pessoas seguimos para as que a História nem sempre soube reconhecer. Rita Santos analisa o papel estratégico de Macau como elo entre a China e os países de língua portuguesa. Joaquim Magalhães de Castro leva-nos aos caminhos do Brasil para reencontrar gaúchos e tropeiros no Rio Grande do Sul, recuperando presenças portuguesas pouco conhecidas. Em Artes e Artistas Lusos, João Simões revela uma obra nascida entre a terra, a memória e a experimentação.

O futuro passa também pelas palavras. Vítor Afonso desmonta as promessas ambientais vagas em “A lista negra do greenwashing”. A Luso-Criança prossegue as “Noções

básicas sobre política”, distinguindo Estado, nação e povo, e “A gratidão e a insuperável excelência das frutas” celebra sabores e tradições que atravessam gerações.

Na gratidão encontramos o grande destaque do nosso suplemento. “Obrigado e Boa Viagem” acompanha a iniciativa da AILD e da Fundação AEP, que reconheceu emigrantes e lusodescendentes no regresso aos países onde vivem e trabalham. De Vilar Formoso ao Aeroporto Francisco Sá Carneiro, entre produtos portugueses e abraços, a despedida transforma-se num gesto de pertença. A secção Saúde e Bem-Estar alerta depois para os riscos das quedas e a importância da prevenção.

Paulo Dinis defende uma política de captação de investimento estrangeiro que reconheça o potencial económico da diáspora. Essa reflexão encontra um rosto em Rafael Dias, de Viseu para Bruxelas, protagonista de mais um “Retrato da nova emigração”, sobre oportunidades, adaptação e saudade. Pela lente de Gonçalo Lobo Pinheiro, descobrimos um Macau onde a cidade e a vulnerabilidade humana se encontram.

A mala de cartão regressa como símbolo dos que partiram com sonhos e esperança. Em “O Sonho da Emigração na Mala de Cartão”, a viagem torna-se memória coletiva e o fado do emigrante reencontra despedidas e novos caminhos. No capítulo dedicado à língua, descobrimos uma língua bastarda — e deliciosa —, feita de encontros e reinvenções. Terminamos com “O preço não é o custo”, reflexão sobre a fiscalidade e as consequências reais de cada decisão.

Assim se constrói esta edição: entre a arte e a comunidade, a ciência e a memória, os caminhos do Brasil e as partidas da emigração, a saúde, a sustentabilidade, a língua e a economia. Uma revista sobre o que somos quando atravessamos fronteiras e sobre o que continua a ligar-nos, apesar da distância.

Boas leituras!



Fátima Magalhães
Diretora

| A I L D

Somos 31,19 milhões

A associação que representa os Lusodescendentes em todo o mundo

A nova Direção da AILD – Associação Internacional dos Lusodescendentes inicia um novo capítulo na história da associação, dando um novo impulso a um projeto que, em apenas seis anos, se afirmou como uma das vozes mais relevantes das Comunidades Portuguesas. Este novo ciclo representa renovação, inovação e criatividade, reforçando uma missão maior: unir, valorizar e representar os lusodescendentes em todo o mundo. A AILD é a associação dos lusodescendentes, independentemente do país onde vivem, das suas origens familiares ou do seu percurso pessoal e profissional. A sua razão de existir é dar voz a esta comunidade mundial, promover a sua participação e afirmar o seu papel na relação com Portugal. Ao representar os lusodescendentes nos cinco continentes, a AILD assume-se como uma estrutura internacional de ligação entre pessoas, comunidades, países e gerações. Ao longo de 2026, a associação aprofundou o seu trabalho institucional e reforçou a sua presença pública, demonstrando capacidade de ação e visão estratégica. Este crescimento tem sido sustentado pelo envolvimento dos associados e por uma estrutura cada vez mais articulada, capaz de estabelecer parcerias, mobilizar vontades e desenvolver projetos com impacto cultural, social e académico. Foi também a AILD a primeira associação a apresentar uma proposta formal para a instituição do Dia do Lusodescendente e para a criação de um estatuto próprio do Lusodescendente. Esta iniciativa pioneira traduz uma necessidade há muito sentida pelas comunidades e afirma o compromisso da associação com o reconhecimento da identidade, dos lusodescendentes.

Ao tomar esta iniciativa, a AILD colocou na agenda pública a importância de reconhecer oficialmente os lusodescendentes enquanto comunidade com características, desafios e aspirações próprias. A proposta pretende valorizar a ligação cultural e afetiva a Portugal, promover políticas adequadas às suas necessidades e reforçar o reconhecimento do papel que desempenham na afirmação da presença portuguesa no mundo. A AILD cresce em número de associados, notoriedade pública e capacidade de organização. Cresce, sobretudo, na capacidade de reunir pessoas que colocam o conhecimento, a experiência e a vontade de contribuir ao serviço de uma missão comum. A sua estrutura assenta numa comunidade ativa e diversificada, com potencial para apoiar os lusodescendentes nas áreas dos negócios, da cultura, da ação social e da academia. A nova Direção assume este compromisso com responsabilidade, ambição e visão de futuro. O caminho da AILD será marcado pelo crescimento contínuo, pela inovação, pela participação dos associados e pela afirmação internacional da sua estrutura. A associação continuará a trabalhar para que cada lusodescendente, independentemente do país onde vive, reconheça na AILD a sua associação e sinta que pertence a uma comunidade global que o valoriza, representa e defende. A AILD será tão forte quanto a participação dos seus associados e tão relevante quanto a capacidade da sua estrutura para transformar essa participação em ação. É nessa união entre pessoas, representação e compromisso institucional que reside a sua identidade e o seu futuro: ser a associação que dá voz aos lusodescendentes em todo o mundo.



Jorge Vilela
Diretor Executivo

| A I L D

Setembro e o regresso a casa



Setembro é um mês de transição, onde o calor do verão se despede suavemente, enquanto as folhas das árvores se começam a tingir de dourado. Mas setembro traz também consigo novos ciclos e recomeços. Para muitos imigrantes, setembro representa o regresso aos países onde trabalham e construíram as suas vidas. Após semanas de férias em Portugal, regressam ao seu quotidiano em terras estrangeiras, onde, por tempo indeterminado chamam casa.

Setembro marca não apenas o regresso ao trabalho, mas também uma série de emoções e a sensação de que, talvez para no próximo ano as coisas sejam diferentes... talvez no ano seguinte as semanas de férias se tornem em meses e anos na sua terra natal. Ser imigrante engloba enfrentar a saudade dos familiares, dos amigos e dos hábitos portugueses, enquanto se adaptam novamente à vida no exterior. Este regresso é muitas vezes acompanhado de reflexões sobre o que foi vivenciado durante as férias, as histórias partilhadas, os laços fortalecidos e a vontade regressar ou a validação de que imigrar foi a melhor escolha.

Setembro é, portanto, um mês de reencontro e novos começos. Para os imigrantes portugueses, este mês traz a reflexão

sobre o seu percurso e o planeamento do seu futuro. Ao voltarem aos seus trabalhos e rotinas trazem consigo, mais uma vez, a riqueza cultural de portuguesa, fortalecendo os laços entre as nações de destino e o país de origem.

Esse ciclo de regresso e adaptação é, muitas vezes, um testemunho da resiliência e da determinação dos portugueses que procuram uma vida melhor no país onde foram tecendo os seus sonhos e esperanças, no entanto, mantendo um forte vínculo com as suas raízes.

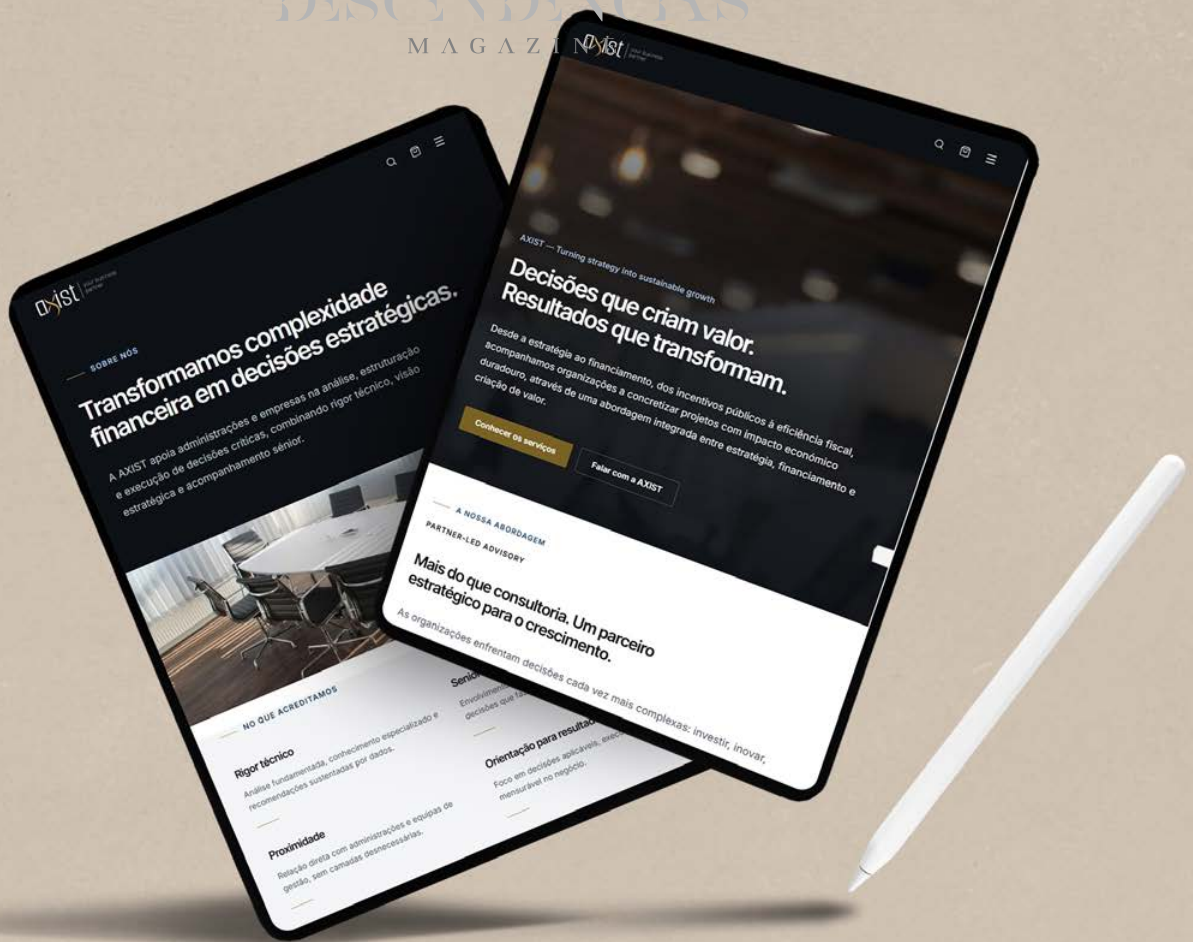
Em setembro, o regresso não é apenas físico; é uma viagem emocional. Os portugueses retornam com as malas cheias de lembranças e corações repletos de saudade. Cada regresso é um capítulo da história de cada um. As lágrimas misturam-se com sorrisos, pois cada reencontro é uma celebração e cada despedida, um eco da distância.

Como escreveu o poeta Alberto Pimenta, “o regresso é uma arte, e cada passo, um verso”.

Em cada regresso, há uma história que se entrelaça na tapeçaria da vida, onde cada fio é uma memória, cada cor, uma emoção. E assim, setembro transforma-se não apenas num mês de regresso à rotina, mas numa ode ao amor a Portugal.



Gilda Pereira
Presidente



EMPRESA ASSOCIADA

Axist Business Partners

A Axist Business Partners posiciona-se como uma consultora financeira dedicada ao investimento e ao crescimento empresarial. Como descreve a visão que orienta a empresa e o impacto que pretende gerar no tecido económico?

Crescer de forma sustentável é mais do que uma ambição — é uma decisão. Uma decisão que exige diagnóstico, planeamento e, acima de tudo, capacidade para olhar para a empresa de forma holística, antecipando o impacto e o custo de oportunidade de cada escolha, porque o todo é, quase sempre, maior do que a soma das partes. É nessa visão integrada que acreditamos estar a verdadeira capacidade de criar valor. É precisamente esta visão que está na origem da AXIST Business Partners. Acreditamos que uma empresa é muito mais do que os seus resultados e que nenhuma decisão deve ser analisada de forma isolada. É fundamental compreender o negócio — a sua estratégia, as pessoas, os recursos, os desafios e, sobretudo, a ambição de quem lidera a empresa — para perceber verdadeiramente o impacto de cada decisão na

capacidade da empresa para crescer, investir e criar valor no futuro.

Os projetos de investimento exigem rigor, análise e capacidade de antecipação. O que distingue a abordagem da AXIST no apoio às empresas que procuram investir, crescer ou expandir-se?

A nossa abordagem parte de uma premissa: não existe uma solução certa em abstrato; existe a solução certa para cada empresa, em cada momento.

É por isso que a nossa intervenção não tem início no instrumento de financiamento, no incentivo ou na operação que a empresa pretende realizar. Começa com uma análise diagnóstica da sua realidade atual e com um conhecimento profundo dos objetivos estratégicos que os seus líderes pretendem alcançar. A partir daí, avaliamos a situação económico-financeira, as necessidades de tesouraria, os diferentes cenários de investimento e o seu enquadramento



Vera Diniz, Diretora Executiva da Axist

em incentivos, nomeadamente comunitários, incentivos fiscais e/ou soluções de financiamento, procurando perceber qual a combinação de soluções que melhor responde à estratégia definida. Esta abordagem exige uma forte capacidade de análise económico-financeira, de construção e avaliação de diferentes cenários e de estruturação de soluções, mas também experiência e conhecimento dos diferentes instrumentos de financiamento e de apoio ao investimento.

Antes de avançar para qualquer projeto, é essencial compreender a realidade financeira do cliente. Como é estruturado o vosso diagnóstico e que elementos considera indispensáveis para uma decisão sólida?

Um diagnóstico não pode ser apenas uma fotografia da situação atual da empresa. Tem de permitir compreender onde a empresa está, mas também para onde pretende ir e quais as condições necessárias para o alcançar. É a partir dessa leitura que procuramos construir uma visão objetiva e

fundamentada da empresa e do projeto que tem pela frente. O nosso diagnóstico começa naturalmente pela análise da informação económico-financeira e da evolução histórica do negócio, mas não se esgota aí. Procuramos compreender a estrutura de custos e proveitos, a rentabilidade, a geração de cash-flow, as necessidades de tesouraria, a estrutura de capitais e a capacidade de investimento, cruzando estes elementos com a estratégia, o posicionamento no mercado e os objetivos definidos pela gestão.

É igualmente importante identificar os principais riscos, constrangimentos e fatores críticos de sucesso, porque uma decisão sólida deve considerar não apenas o cenário mais favorável, mas também aquilo que pode comprometer a sua concretização. A partir desta análise, construímos e avaliamos diferentes cenários, testando a viabilidade económica e financeira das opções em causa e procurando antecipar o impacto das decisões no futuro da empresa.

É esta capacidade de transformar informação em cenários e cenários em instrumentos de decisão que permite ao empresário avançar com maior segurança e conhecimento.

O acesso a financiamento é um dos desafios mais relevantes para as PME. Que estratégias utiliza a Axist para estruturar projetos sólidos e alinhá-los com os instrumentos de financiamento mais adequados, aumentando a sua capacidade de obter financiamento?

O financiamento deve estar ao serviço do projeto, e não o projeto condicionado pelo financiamento. É a partir desta premissa que definimos a estratégia de financiamento de cada operação. Depois de compreendermos o projeto, a capacidade da empresa e as suas necessidades, analisamos as diferentes alternativas disponíveis — financiamento bancário, capitais próprios, incentivos, benefícios fiscais ou outras soluções — avaliando não apenas a possibilidade de acesso, mas também o seu custo, prazo, impacto na tesouraria, nível de risco e adequação à estrutura financeira da empresa. A preparação é igualmente determinante. Um projeto pode ser economicamente muito interessante e, ainda assim, não estar suficientemente preparado para responder às exigências de uma instituição financeira ou de um sistema de incentivos. O nosso papel passa por estruturar a informação, construir uma fundamentação sólida e apresentar o projeto de forma clara e consistente, evidenciando a sua viabilidade, capacidade de execução e capacidade de gerar os resultados previstos. Mais do que procurar “o financiamento possível”, procuramos construir uma solução que a empresa consiga efetivamente suportar e que não comprometa a sua capacidade futura de crescimento. É por isso que acompanhamos o processo de forma próxima, articulando com os diferentes interlocutores e ajustando a estratégia sempre que as circunstâncias do projeto o exigem.

A Axist Business Partners é uma empresa associada da AILD. De que forma esta parceria contribui para a missão da empresa e que valor acrescentado traz para a comunidade de lusodescendentes e investidores internacionais?

A associação à AILD resulta de uma visão que partilhamos: a ligação entre Portugal, a diáspora e os diferentes mercados internacionais representa uma oportunidade de criação de valor e de desenvolvimento empresarial que importa potenciar. Para a AXIST, esta parceria permite-nos estar mais próximos de uma comunidade muito diversificada de empresários, investidores e profissionais com ligação a diferentes geografias e realidades económicas. Essa proximidade é particularmente relevante num momento em que muitas empresas procuram internacionalizar-se, captar investimento ou estabelecer novas relações comerciais e, simulta-

neamente, muitos investidores e empresários lusodescendentes procuram identificar oportunidades em Portugal. A nossa contribuição passa por colocar ao serviço dessa comunidade o conhecimento e a experiência da AXIST na análise e estruturação de projetos, no apoio financeiro e estratégico à gestão, no acesso a incentivos e financiamento e no acompanhamento de investimentos. Mais do que facilitar uma ligação entre mercados, queremos ajudar a transformar essa ligação em projetos concretos, sustentáveis e com potencial de criação de valor. Acreditamos também que esta relação deve funcionar nos dois sentidos. Se, por um lado, podemos apoiar empresários e investidores internacionais que pretendem investir em Portugal, por outro, podemos contribuir para que empresas portuguesas encontrem novas oportunidades de internacionalização e crescimento através das redes e dos mercados onde a comunidade lusófona está presente.

Olhando para os próximos 5 a 10 anos, quais são os principais objetivos estratégicos da Axist? Como espera que a empresa seja reconhecida no setor da consultoria financeira e de investimento?

Nos próximos 5 a 10 anos, queremos consolidar a AXIST como uma referência no apoio à decisão empresarial, crescendo de forma sustentada, mas sem perder aquilo que considero essencial como fundadora: proximidade, independência e qualidade técnica.

Queremos continuar a desenvolver as nossas quatro áreas de especialização — Board Finance Advisory, Tax Advisory, Controlo de Gestão e Funding Advisory — reforçando competências e equipas que nos permitam acompanhar empresas em diferentes fases do seu ciclo de vida, desde a estruturação e crescimento até à expansão, internacionalização ou processos de transformação.

Temos também uma ambição clara de aprofundar a nossa presença em setores onde já construímos conhecimento e experiência e de reforçar a nossa capacidade de acompanhar projetos com dimensão internacional e investidores que procuram oportunidades em Portugal.

Mas o crescimento da AXIST não será medido apenas pelo número de clientes ou pelo volume de projetos. Queremos crescer mantendo a capacidade de conhecer verdadeiramente cada empresa e de estabelecer relações de longo prazo com quem a lidera. Isso significa continuar a investir em conhecimento, tecnologia e talento, mas também preservar uma cultura de proximidade, exigência e responsabilidade.

Quanto ao reconhecimento que ambicionamos, não quere-



mos ser conhecidos apenas como uma consultora que encontra financiamento ou resolve uma necessidade pontual. Queremos ser reconhecidos como um verdadeiro parceiro da Administração: alguém a quem os empresários recorrem quando têm uma decisão importante pela frente, porque sabem que encontrarão conhecimento, independência, rigor e uma visão integrada do negócio.

Se daqui a 10 anos os nossos clientes disserem que a AXIST foi uma parte importante das decisões que lhes permitiram crescer, investir, internacionalizar-se e criar valor, teremos alcançado aquilo a que nos propusemos.

Para terminar: que mensagem gostaria de deixar aos empresários, investidores e empreendedores que procuram transformar ideias em projetos concretos e financeiramente sólidos?

Diria aos empresários, investidores e empreendedores que a ambição é o ponto de partida, mas é a capacidade de a

transformar em projeto, decisão e execução que faz a diferença. As empresas de sucesso começam muitas vezes com uma ideia, uma oportunidade identificada ou simplesmente com a vontade de fazer diferente. Mas entre imaginar o futuro e construí-lo existe um caminho que exige conhecimento, planeamento, capacidade de decisão e, muitas vezes, a coragem de ajustar o percurso quando a realidade assim o exige.

É preciso construir um projeto que faça sentido hoje e que continue a fazer sentido amanhã.

Na AXIST, é essa a parceria que procuramos estabelecer: estar lado a lado com quem lidera, acrescentando conhecimento, experiência e uma perspetiva independente às decisões que podem marcar o futuro da empresa. Porque, no final, mais importante do que simplesmente avançar é saber para onde se quer ir, porque se escolhe esse caminho e criar as condições para o percorrer com consistência. É assim que acreditamos que a ambição se transforma em valor sustentável.

GRANDE ENTREVISTA

ISABELLE DE OLIVEIRA

PRESIDENTE DO INSTITUTO PORTUGUÊS
DAS DOENÇAS NEURODEGENERATIVAS

Isabelle de Oliveira passou a vida a construir pontes entre Portugal e França, entre a academia e a sociedade e, através da lusofonia, entre diferentes culturas. Professora da Sorbonne, viu o seu percurso mudar com a doença da mãe, Maria Eulália Almeida Neves de Oliveira. Um pedido escrito num caderno preto acabaria por dar origem ao Instituto Português das Doenças Neurodegenerativas (IPDN). Hoje, a sua missão é contribuir para que Portugal esteja mais preparado para enfrentar estas doenças e para apoiar quem vive com elas.



© Vera Bondar

Nasceu em Portugal, construiu praticamente toda a sua carreira em França, tornou-se professora da Sorbonne, dirigiu projetos académicos internacionais ligados à lusofonia e à diplomacia cultural e, numa fase em que muitos profissionais consolidam apenas o percurso que já construíram, decidiu abraçar uma causa completamente diferente, criando o Instituto Português das Doenças Neurodegenerativas. O seu percurso parece fugir constantemente às classificações mais óbvias. Antes de falarmos do Instituto, gostava de começar pela pessoa. Quem é, afinal, Isabelle de Oliveira? Que valores, que influências familiares e que experiências considera terem moldado a mulher que hoje conhecemos?

Falar de mim própria não é fácil, talvez porque nunca tenha vivido a vida com a preocupação de me definir ou de caber numa determinada classificação. Sempre preferi fazer, aprender, questionar e, sobretudo, seguir aquilo em que acredito. Sou, antes de mais, uma mulher profundamente marcada pelos valores que os meus pais, com enorme orgulho, me transmitiram. As minhas raízes são muito importantes para mim, porque são elas que, em grande medida, determinam

a pessoa que sou. A família é o meu porto de abrigo, o lugar onde encontro as minhas raízes, a minha força e também o equilíbrio necessário para enfrentar os desafios.

E as minhas raízes têm uma particularidade muito especial: posso dizer que tenho dois amores — França e Portugal. Ambos fazem parte de mim e das minhas vivências, embora de maneiras diferentes. A França adoptou-me e é um país onde me sinto muito bem. Foi lá que cresci, que fiz o meu percurso académico, que construí a minha carreira e onde criei também o meu grupo de amigos. É uma parte incontornável da minha história e da mulher que me tornei.

Mas Portugal está sempre no meu coração. Há uma ligação que o tempo e a distância nunca conseguiram apagar. A saudade é um sentimento que me invade, e o desejo de reencontrar a família e os amigos permanece sempre presente. Talvez seja precisamente essa vivência entre dois países, duas culturas e dois universos que tenha contribuído para me tornar numa pessoa mais aberta, mais curiosa e mais sensível à riqueza que existe no encontro entre diferentes mundos. Aprendi que pertencer a dois lugares não significa estar dividida entre eles; significa ter a sorte de transportar comigo um





pouco de cada um. Sou também uma pessoa muito focada no trabalho e nas causas que abraço. Tenho uma natureza lutadora e uma característica que me tem acompanhado ao longo de toda a vida: não desisto facilmente. Quando acredito que algo é justo, necessário ou pode fazer a diferença, avanço, mesmo quando o caminho é difícil ou quando seria mais cómodo ficar onde estou.

Talvez por isso haja em mim uma certa inquietude. Sou curiosa, gosto de descobrir, de aprender, de sair da minha zona de conforto. E reconheço também que sou, por vezes, irreverente e frontal. Não tenho grande vocação para o conformismo.

Sempre senti necessidade de questionar o que parece adquirido e de procurar novos caminhos quando acredito que os anteriores já não respondem aos desafios do presente.

Se há um fio condutor no meu percurso, talvez seja precisamente esse: não aceitar que a vida nos obrigue a escolher entre aquilo que somos e aquilo que ainda podemos vir a ser. Acredito que podemos reinventar-nos sem perder as nossas raízes. Pelo contrário: são as raízes que nos dão a liberdade para crescer, para mudar e para abraçar novas causas.

E talvez seja essa combinação entre os valores que recebi, o amor pela família, as minhas duas pátrias, a curiosidade que me move e a vontade de lutar por aquilo em que acredito que explique, melhor do que qualquer título académico ou profissional, quem é Isabelle de Oliveira.

É frequentemente apresentada como professora da Sorbonne, mas essa designação, por si só, diz muito pouco sobre o caminho que foi necessário percorrer até aí. Ser uma académica portuguesa a afirmar-se numa das universidades mais prestigiadas da Europa significa conquistar espaço num contexto altamente competitivo e particularmente exigente. Quando olha para trás, quais foram os momentos decisivos desse percurso?

Quando olho para trás, não vejo um percurso fácil. Vejo um caminho longo, exigente e, muitas vezes, feito de renúncias. Ser professora e investigadora na Sorbonne não foi um acaso nem uma circunstância: foi uma conquista construída com anos de trabalho, dedicação e perseverança.

Tive sucesso por mérito próprio, através de uma dedicação quase exclusiva ao estudo e à investigação. Para chegar onde cheguei, tive de abdicar de muitos projetos pessoais, de muitos momentos e, sobretudo, de uma vida mais tranquila. Mas há escolhas que fazemos porque sabemos que aquilo que queremos construir exige um preço.

Também não teria conseguido sem a minha família, particularmente sem os meus pais. Eles foram fundamentais. Como vencedores da emigração, projetaram em mim os seus próprios sonhos, a ambição de vencer e a convicção de que, mesmo

longe das nossas origens, era possível construir uma vida com dignidade e reconhecimento.

E há uma dimensão do meu percurso que considero importante dizer: não é fácil ser filha de emigrante e afirmar-se num país onde, muitas vezes, somos vistos primeiro como estrangeiros e só depois pelas nossas competências. E ser mulher acrescenta uma dificuldade adicional. É preciso trabalhar muito, muito mais, para provar aquilo que valemos. É preciso resistir, persistir e não deixar que os preconceitos definam o nosso lugar.

Por isso, o reconhecimento teve para mim um significado muito especial. Não apenas porque representava o resultado de muitos anos de trabalho, mas porque aconteceu numa instituição de enorme prestígio internacional como a Sorbonne. Foi uma confirmação de que todo aquele esforço tinha valido a pena. Um dos momentos mais decisivos foi, sem dúvida, 2014, quando defendi uma segunda tese, na Université de Paris-Sorbonne. Com essa defesa, obtive a HDR — Habilitation à Diriger des Recherches, o grau académico mais elevado do sistema universitário francês, que permite aceder ao mais alto nível da carreira docente e de investigação.

Nunca encarei a academia como um simples lugar de títulos, distinções ou progressão na carreira. Para mim, a universidade só cumpre verdadeiramente a sua missão quando é um espaço vivo de criação de conhecimento, de pensamento crítico, de partilha e, sobretudo, de construção de pontes entre pessoas, instituições e culturas. Se me perguntarem qual foi a verdadeira conquista, não diria que foi chegar à Sorbonne. Diria que foi conseguir chegar lá sem deixar que a condição de filha de emigrante, de mulher ou de portuguesa definisse os limites daquilo que eu poderia alcançar. E há algo de que sempre fiz questão: nunca senti necessidade de afrancesar o meu apelido para me impor ou para ser aceite. Levei comigo o meu nome, as minhas raízes e a minha identidade, com a mesma naturalidade com que levei o meu trabalho, as minhas competências e a minha ambição. Chegar foi importante. Permanecer, construir, investigar, liderar e ser reconhecida pelo meu trabalho foi ainda mais importante. A Sorbonne foi, nesse sentido, muito mais do que um destino académico. Foi a prova de que as nossas origens não são uma limitação — podem ser a força a partir da qual construímos o nosso lugar no mundo.

Depois de décadas a construir uma carreira académica em França, poderia ter optado por manter toda a sua atividade nesse contexto. No entanto, continua profundamente ligada a Portugal e decidiu criar aqui um projeto de dimensão nacional. Alguma vez equacionou regressar definitivamente ao país? Ou acredita que, precisamente por viver entre duas realidades, consegue hoje contribuir de uma forma que talvez não fosse possível se tivesse seguido apenas um caminho?



© Vera Bondar

Regressar definitivamente a Portugal é uma pergunta que me acompanha, mas confesso que nunca senti que tivesse realmente saído. Uma parte de mim ficou sempre em Portugal. Talvez por isso não veja a minha relação com o país como uma questão de partir ou regressar, mas como uma questão de presença e de compromisso.

Talvez seja precisamente por viver entre duas realidades que consigo olhar para Portugal com uma perspectiva diferente. Tenho o olhar de quem conhece profundamente o país, porque é parte das minhas raízes, mas também o olhar de quem viveu décadas num contexto internacional, conheceu outras instituições, outras metodologias, outras formas de pensar e de fazer. E essa posição entre dois mundos pode ser muito fértil. Permite-me trazer para Portugal conhecimento, experiência, contactos, redes internacionais e uma capacidade de construir pontes que não existiria da mesma forma se tivesse seguido apenas um percurso nacional.

Foi também por isso que decidi criar um projecto de dimensão nacional. Não quero que aquilo que construí em França fique circunscrito a mim ou ao meu percurso. Quero transformar experiência em utilidade. Quero que o conhecimento atravessasse fronteiras e que aquilo que aprendi possa servir uma causa maior. Se um dia regressarei definitivamente?

Não excluo essa possibilidade. Mas não faço dessa decisão uma condição para estar presente em Portugal. Posso estar fisicamente em França e trabalhar por Portugal. Posso viver entre os dois países e, simultaneamente, construir algo que pertença aos dois.

Ao longo da sua carreira encontramos um elemento comum que atravessa praticamente todos os projetos que liderou: a construção de pontes. Primeiro entre universidades, depois entre países, entre culturas, através da promoção da lusofonia e da diplomacia cultural, e hoje entre a ciência, os profissionais de saúde, os decisores políticos e a sociedade civil. Quando olha para este percurso, reconhece um fio condutor?

Sim. Quando olho para o meu percurso, reconheço claramente um fio condutor: sempre fui uma construtora de pontes. Talvez porque nunca tenha acreditado verdadeiramente em muros — nem entre pessoas, nem entre instituições, nem entre países, nem entre áreas do conhecimento.

Há, aliás, uma influência intelectual e humana que foi determinante na forma como aprendi a olhar para o mundo. É público que o filósofo Edgar Morin, que infelizmente nos deixou este ano, era para mim como família. Essa visão marcou pro-



© Vera Bondar

fundamente a minha maneira de trabalhar e de compreender os desafios da sociedade. Nada existe verdadeiramente isolado. Uma universidade não está desligada da sociedade; a ciência não está desligada da política; a cultura não está desligada da economia; a saúde não está desligada das condições sociais, das famílias ou da dignidade humana.

Ao longo da minha vida académica, percebi que o conhecimento, por mais sofisticado que seja, perde grande parte do seu sentido quando permanece fechado dentro das universidades ou confinado às páginas de uma publicação científica. O conhecimento só ganha verdadeira dimensão quando consegue sair do seu espaço de origem, encontrar outras pessoas e transformar-se em alguma coisa útil para a sociedade.

A doença neurodegenerativa é um exemplo extraordinário disso. Não é apenas uma questão médica ou científica. É uma realidade que envolve o doente, a família, os cuidadores, os profissionais de saúde, os investigadores, as instituições, os decisores políticos, a economia e a própria sociedade. Tudo se relaciona. Aprendi com Edgar Morin que pensar de forma complexa não significa tornar as coisas mais complicadas. Significa aceitar que as coisas são complexas e que não podemos compreender o todo destruindo as relações entre as suas partes. É uma diferença fundamental. E talvez seja por

isso que a ideia de construir pontes tenha atravessado tantos momentos da minha vida. Uma ponte não apaga as margens que liga. Permite que elas se encontrem. Hoje, quando penso no Instituto Português das Doenças Neurodegenerativas, vejo exactamente a continuidade desse percurso. Quero que seja um espaço onde diferentes saberes se encontrem, onde a investigação dialogue com a prática clínica, onde a ciência escute a sociedade e onde as decisões possam ser tomadas com conhecimento, mas também com humanidade.

A criação do Instituto Português das Doenças Neurodegenerativas nasce de uma história profundamente pessoal: a doença da sua mãe, Maria Eulália Almeida Neves de Oliveira. Mas existe uma enorme diferença entre viver uma experiência dentro da família e decidir criar uma instituição nacional, mobilizar especialistas, estabelecer parcerias internacionais e procurar influenciar políticas públicas. Em que momento percebeu que aquilo que estava a viver deixava de ser apenas uma experiência íntima para se transformar numa responsabilidade coletiva?

A doença da minha mãe, Maria Eulália Almeida Neves de Oliveira, foi, sem dúvida, o ponto de partida. Mas há uma di-



© Vera Bondar

ferença enorme entre sofrer uma realidade e decidir transformá-la. A dor pode fechar-nos sobre nós próprios ou pode abrir-nos os olhos para a dor dos outros. Eu escolhi a segunda possibilidade. A minha mãe foi uma verdadeira heroína. Superou o inimaginável com uma dignidade, uma coragem e uma força que nos deixaram, muitas vezes, sem palavras. Durante meses, foi rodeada por um carinho imenso das enfermeiras, que se tornaram a sua segunda família nas noites longas e difíceis. Também os médicos a protegeram, acompanharam e cuidaram dela com uma dedicação que nunca esqueceremos. Apesar de tudo, a minha mãe manteve-se sempre lúcida. E essa lucidez permitiu-lhe perceber uma realidade que ia muito para além da sua própria doença. Ouvia as enfermeiras falarem de tantos outros doentes que, infelizmente, estavam isolados, sem apoio e, muitas vezes, sem a rede humana de que tanto precisavam. Essa realidade tocou-a profundamente. Até que, um dia, já sem conseguir comunicar, pegou no seu caderno preto e escreveu um pedi-

do. Pediu-me que lhe fizesse uma promessa: que ajudasse os doentes que mais precisavam. Aquele gesto nunca mais me saiu da cabeça. Era a minha mãe, já fragilizada pela doença, a pensar nos outros. No momento em que ela própria precisava de ser cuidada, encontrou forças para pedir que cuidássemos daqueles que estavam ainda mais desamparados. Foi talvez a sua última grande lição. Foi desse pedido, desse último gesto de amor e de generosidade, que nasceu a ideia de criar o Instituto Português das Doenças Neurodegenerativas, em sua homenagem e memória. Mas não quis que o Instituto fosse apenas uma homenagem à minha mãe. Quis que fosse a resposta a uma promessa. E uma promessa desta natureza não podia ficar confinada à esfera familiar.

Quando estamos perante a doença de alguém que amamos, começamos por viver a experiência de uma forma absolutamente íntima. Há o medo, a impotência, as perguntas para as quais nem sempre encontramos respostas e, sobretudo, a sensação de que estamos perante uma realidade que é maior



© Vera Bondar

do que nós. Mas, a certa altura, comecei a perceber que muitas das perguntas que eu fazia sobre a doença da minha mãe não eram apenas minhas. Eram as perguntas de milhares de famílias. A dificuldade em compreender a doença, o impacto sobre os cuidadores, o acesso à informação, a necessidade de respostas médicas mais eficazes, a investigação, a prevenção, a dignidade e a qualidade de vida — tudo aquilo que eu estava a descobrir dentro da minha própria família existia também na vida de muitas outras pessoas. Foi aí que alguma coisa mudou em mim. Percebi que não queria limitar-me a ser filha de uma doente. Queria transformar a experiência de filha numa responsabilidade enquanto cidadã. E essa passagem é muito exigente, porque significa pegar numa experiência profundamente emocional e transformá-la em conhecimento, organização, mobilização e ação.

Não criei o Instituto para perpetuar a dor da minha mãe. Criei-o para que a história dela pudesse ajudar a mudar a história de outras famílias. Uma instituição nacional não nasce apenas da vontade de uma pessoa. Nasce quando uma preocupação individual encontra uma necessidade colectiva. Foi isso que aconteceu comigo. A minha mãe deu-me o primeiro motivo. As famílias deram-me a dimensão do problema. A ciência deu-me o caminho. E aquela promessa deu-me a obrigação de avançar.

Por isso, quando me perguntam em que momento percebi que esta já não era apenas uma experiência íntima, talvez a resposta seja: quando percebi que a pergunta “como pode-

mos ajudar a minha mãe?” tinha deixado de ser apenas uma pergunta da minha família e se tinha transformado numa pergunta que dizia respeito a todos nós: “o que podemos fazer para que nenhuma família tenha de enfrentar esta realidade sem respostas?” Foi nesse momento que nasceu, verdadeiramente, o Instituto. E há uma coisa que para mim é essencial: não quero que o Instituto seja o monumento à doença da minha mãe. Quero que seja uma ferramenta contra a doença. Quero que a memória dela se transforme em conhecimento, o conhecimento em acção e a acção em esperança concreta para quem hoje está a viver aquilo que nós vivemos.

Porque uma homenagem verdadeira não é apenas recordar alguém. É fazer com que aquilo que essa pessoa nos ensinou continue a produzir vida, conhecimento e mudança. E talvez seja essa a forma mais bonita de cumprir a promessa que fiz à minha mãe: transformar o seu último pedido num compromisso de vida.

Olhando para o crescimento do IPDN, percebe-se que o projeto rapidamente ultrapassou a dimensão simbólica para assumir uma ambição muito mais ampla: transformar a forma como Portugal encara as doenças neurodegenerativas. Se tivesse de identificar o verdadeiro propósito do Instituto numa única ideia, qual seria? Pretende mudar o conhecimento científico, influenciar as políticas públicas ou alterar a forma como a sociedade olha para os doentes e para os seus cuidadores?

Se tivesse de resumir o propósito do Instituto Português das Doenças Neurodegenerativas numa única ideia, diria isto: queremos mudar o paradigma. Não quero criar mais uma instituição que se limite a falar sobre doença. Quero contribuir para que Portugal passe a olhar para as doenças neurodegenerativas de uma forma diferente: mais científica, mais humana, mais integrada e, sobretudo, mais antecipatória.

O IPDN nasceu precisamente para criar essa ligação.

Queremos aproximar aquilo que durante demasiado tempo esteve separado: a investigação e a prática clínica; a universidade e o sistema de saúde; os profissionais e os cuidadores; os decisores políticos e a comunidade científica; o conhecimento e as famílias. Porque uma doença neurodegenerativa não começa nem termina num diagnóstico. Há uma pessoa antes da doença, uma pessoa durante a doença e uma pessoa que continua a existir para além daquilo que a doença lhe retira. E é essa pessoa que tem de permanecer no centro. E precisamos de uma mudança profunda na forma como encaramos quem cuida. O cuidador informal é, muitas vezes, o grande invisível do sistema. Assume responsabilidades enormes, frequentemente sem preparação, sem descanso e sem reconhecimento proporcional àquilo que faz. Não podemos falar de doenças neurodegenerativas sem falar das famílias que, silenciosamente, suportam grande parte do peso da doença. No fundo, o IPDN quer fazer aquilo que tem marcado todo o meu percurso: construir pontes. E talvez a maior ponte que precisamos de construir seja entre o conhecimento que já existe e aquilo que ainda falta fazer. Não tenho a ilusão de que uma instituição, sozinha, possa resolver um problema desta dimensão. Pelo contrário. Acredito que o verdadeiro sucesso do IPDN será conseguir mobilizar uma comunidade inteira em torno de uma causa comum. Não quero que o Instituto seja apenas uma instituição sobre doenças neurodegenerativas. Quero que seja uma plataforma nacional de transformação. Passar de uma cultura de reacção para uma cultura de antecipação; de uma lógica de fragmentação para uma lógica de cooperação; e de uma visão centrada na doença para uma visão centrada na pessoa. Se conseguirmos fazer isso, então o IPDN terá cumprido a sua verdadeira missão.

Portugal é hoje um dos países mais envelhecidos da Europa e as projeções demográficas apontam para um aumento muito significativo das doenças neurodegenerativas nas próximas décadas. Ainda assim, continua a existir a sensação de que estas patologias permanecem relativamente ausentes do debate público, surgindo apenas quando alguma descoberta científica gera expectativas ou quando uma personalidade conhecida partilha a sua história. Porque continua a ser tão difícil colocar este tema no centro da agenda política e social?

Porque continuamos, em grande medida, a tratar as doenças neurodegenerativas como um problema que pertence ao futuro, quando, na realidade, elas já são um dos grandes desafios sociais, económicos, científicos e humanos do presente. Portugal está a envelhecer e isso é uma conquista extraordinária da nossa sociedade. Vivemos mais tempo porque a ciência, a medicina e as condições de vida evoluíram. Mas há uma pergunta que temos de ter coragem de fazer: estamos preparados para viver mais, ou estamos apenas preparados para morrer mais tarde? Esta distinção é fundamental.

O envelhecimento da população vai necessariamente aumentar o impacto das doenças neurodegenerativas. E, no entanto, continuamos muitas vezes a olhar para estas patologias de forma fragmentada, como se fossem apenas um problema clínico. Não são. São um desafio civilizacional.

Atingem o doente, mas não ficam no doente.

Entram dentro de casa, alteram a vida dos filhos, dos companheiros, dos netos, obrigam alguém a deixar de trabalhar para cuidar, pressionam os sistemas de saúde e de segurança social e têm consequências económicas que raramente aparecem imediatamente nas estatísticas. E talvez uma das razões pelas quais este tema tenha tanta dificuldade em ocupar o centro da agenda pública seja precisamente essa: é uma crise silenciosa. Existe ainda um outro factor: a nossa sociedade continua a ter dificuldade em falar sobre envelhecimento, dependência, perda de autonomia e morte. Preferimos celebrar a longevidade, mas evitamos falar sobre as condições necessárias para que essa longevidade seja acompanhada de dignidade.

E há aqui uma contradição que precisamos de enfrentar.

Se sabemos que a população está a envelhecer, se sabemos que estas doenças terão um peso crescente e se sabemos que a investigação, a prevenção e a preparação dos sistemas levam anos, por que razão esperamos pelo aumento da incidência para começar a agir?

A política pública tem muitas vezes uma dificuldade estrutural em lidar com problemas cujo impacto maior acontecerá daqui a dez ou vinte anos. Os ciclos políticos são curtos; as grandes transformações demográficas são longas. Mas a demografia não muda ao ritmo das eleições. Precisamos, por isso, de uma visão política que consiga pensar para além do horizonte eleitoral. Uma sociedade verdadeiramente desenvolvida não é aquela que apenas consegue fazer as pessoas viver mais. É aquela que se prepara para lhes garantir mais vida dentro desses anos.

É esse debate que precisamos de colocar no centro da agenda política e social. E quanto mais cedo o fizermos, mais humana, mais sustentável e mais preparada estará a sociedade portuguesa para o futuro.



© Vera Bondar

Durante muitos anos, um diagnóstico de doença neurodegenerativa era quase encarado como uma sentença inevitável, porque existiam poucas respostas terapêuticas. Hoje começam a surgir novos medicamentos para algumas patologias e fala-se cada vez mais da importância do diagnóstico precoce. Acredita que estamos verdadeiramente perante uma mudança de paradigma ou receia que as expectativas da sociedade estejam a crescer mais depressa do que a capacidade dos sistemas de saúde para acompanhar essa evolução?

Acredito que estamos, efectivamente, perante uma mudança de paradigma — mas seria irresponsável confundir progresso científico com solução definitiva. Estamos a abrir portas que, durante décadas, pareciam fechadas. E isso é extraordinariamente importante. Mas uma porta que se abre só transforma vidas se houver capacidade para atravessá-la.

Durante muito tempo, receber um diagnóstico de uma doença neurodegenerativa significava, para muitas famílias, ouvir uma sentença para a qual havia poucas respostas. Hoje, felizmente, o cenário começa a mudar. Existem novas aborda-

gens terapêuticas para algumas doenças, a investigação está a avançar e o diagnóstico precoce assume uma importância cada vez maior. A grande mudança talvez esteja precisamente em deixarmos de pensar estas doenças apenas como uma realidade que temos de aceitar e começarmos a encará-las como doenças sobre as quais podemos intervir. Mas há aqui uma questão essencial: diagnóstico precoce para quê? Não podemos dizer às pessoas que é fundamental diagnosticar mais cedo se, depois, o sistema não tiver capacidade para garantir acompanhamento especializado, confirmação diagnóstica, acesso equitativo às terapias, monitorização, reabilitação e apoio às famílias. Não basta antecipar o diagnóstico. É preciso antecipar a resposta.

Caso contrário, corremos o risco de criar uma nova forma de desigualdade: aqueles que têm acesso à informação, a especialistas e a determinados centros poderão beneficiar dos avanços da ciência, enquanto outros continuarão a chegar demasiado tarde. E isso seria profundamente injusto.

Por isso, vejo a evolução terapêutica com enorme esperança, mas também com enorme sentido de responsabilidade. Não



© Vera Bondar

devemos travar a esperança; devemos organizá-la. Porque, no final, a pergunta não deve ser apenas “o que a ciência consegue descobrir?”. Devemos perguntar também: “o que a sociedade está disposta a fazer para que essa descoberta chegue, de forma justa, a quem dela precisa?”

É nessa resposta que se decide se estamos verdadeiramente perante uma mudança de paradigma — ou apenas perante mais uma promessa de futuro.

Uma das características que distingue o IPDN é precisamente a opção por reunir sob a mesma visão doenças como Alzheimer, Parkinson, Esclerose Lateral Amiotrófica, Huntington e outras patologias neurodegenerativas. Historicamente, cada uma destas doenças foi tratada de forma relativamente autónoma, com associações próprias, respostas próprias e reivindicações próprias. O Instituto propõe um paradigma diferente, defendendo que existe um enorme potencial em

abordar estas patologias de forma integrada. Porque considera que essa mudança de paradigma é essencial? O futuro passa por deixar de pensar em doenças isoladas e começar a pensar verdadeiramente na saúde cerebral ao longo da vida?

Há uma mudança de paradigma que considero não apenas necessária, mas inevitável. Durante décadas, olhámos para Alzheimer, Parkinson, Esclerose Lateral Amiotrófica, Huntington e outras doenças neurodegenerativas como universos separados. Cada doença criou a sua comunidade, a sua associação, a sua investigação, as suas prioridades e as suas reivindicações. E isso foi importante, porque permitiu dar identidade e voz a realidades muito específicas.

Mas hoje sabemos que estas doenças são diferentes, mas são também “doenças primas”. Não são iguais, naturalmente. Têm mecanismos, manifestações clínicas e evoluções distintas. Mas partilham um território biológico, científico, social e



© Vera Bondar

humano: o cérebro, o envelhecimento, a neurodegeneração e o enorme impacto que provocam na vida das pessoas e das famílias. E é precisamente aqui que o IPDN pretende fazer a diferença. O IPDN é uma estrutura verdadeiramente transversal que reúne, sob uma mesma visão estratégica, todas as grandes patologias neurodegenerativas, permitindo olhar para este universo de forma global e integrada.

E é importante esclarecer: o IPDN não nasce para substituir as associações específicas. Nasce para as complementar, aproximar e dar-lhes uma dimensão adicional. Porque estas doenças podem ter nomes diferentes, mas pertencem a uma mesma grande família de desafios. O IPDN pretende precisamente reunir essa família, sem apagar as suas diferenças, mas criando uma visão comum. No século XXI, já não basta saber muito sobre cada doença isoladamente. Precisamos de compreender o cérebro como um todo, proteger a saúde cerebral ao longo da vida e construir uma resposta colectiva à neurodegeneração. É essa a ambição do IPDN: juntar o que estava separado, amplificar o que já existe e transformar conhecimento disperso numa força colectiva.

Um dos aspetos que mais impressiona quando se fala com cuidadores informais é a forma como descrevem o sentimento de solidão. Muitos referem que, depois do diagnóstico, recebem informação clínica, mas ficam praticamente sozinhos perante uma realidade que transforma completamente a dinâmica familiar, a vida profissional e até a saúde mental de quem cuida. Na sua perspetiva, continuamos a preparar demasiado os médicos para tratar a doença e demasiado pouco o país para cuidar das pessoas? O que falta para que os cuidadores deixem de ser vistos apenas como um recurso informal e passem a ser reconhecidos como uma peça essencial do sistema de saúde?

Eu diria que sim, ainda preparamos melhor o sistema para tratar a doença do que para acompanhar as pessoas que vivem com ela. E esta é uma das grandes contradições do nosso tempo. Temos médicos altamente diferenciados, investigação de excelência, novas terapêuticas e tecnologias cada vez mais sofisticadas. Mas, depois do diagnóstico, uma família pode regressar a casa com uma pergunta devastadora:

“E agora, como é que fazemos?”

É nesse momento que muitas vezes começa a verdadeira solidão do cuidador. Recebe-se informação sobre a doença, mas nem sempre se recebe informação sobre como viver com a doença. Explica-se o diagnóstico, mas quem explica como adaptar a casa? Como lidar com alterações cognitivas ou comportamentais? Como comunicar com alguém que está a perder determinadas capacidades? Como conciliar o trabalho com os cuidados? Como proteger a própria saúde mental? Como pedir ajuda? A quem pedir ajuda? E existe uma realidade que precisamos de assumir sem preconceitos: não podemos continuar a considerar que o amor da família é um substituto para uma política pública de cuidados.

Uma filha pode cuidar da mãe por amor. Um marido pode cuidar da mulher por amor. Um filho pode reorganizar toda a sua vida para cuidar do pai. Mas o amor não elimina a exaustão, não paga as contas, não substitui formação e não torna ninguém imune ao sofrimento psicológico. O amor explica porque cuidamos. Não pode ser a razão pela qual deixamos o cuidador sozinho. Se queremos verdadeiramente humanizar a saúde, temos de cuidar de quem cuida. E talvez esteja na hora de dar ao cuidador aquilo que há demasiado tempo lhe falta: nome, direitos, formação, protecção, reconhecimento e voz. Porque uma sociedade que deixa o cuidador sozinho está, no fundo, a deixar duas pessoas sozinhas: aquela que precisa de cuidados e aquela que está a tentar, todos os dias, garantir que esses cuidados acontecem.

Em França, onde desenvolveu grande parte da sua carreira, existem modelos de apoio às pessoas em situação de dependência que resultam de décadas de investimento e planeamento. Se pudesse importar uma única medida do modelo francês para aplicar imediatamente em Portugal, qual escolheria? E, pelo contrário, existe algum aspeto da realidade portuguesa que considera mais humano ou mais próximo

das necessidades das famílias do que aquilo que encontrou em França?

Se tivesse de escolher uma única medida do modelo francês para trazer imediatamente para Portugal, escolheria uma ideia que, para mim, é mais importante do que qualquer prestação isolada: o direito a um verdadeiro plano individualizado de apoio no domicílio, construído a partir das necessidades da pessoa e da família — e não a partir daquilo que o sistema tem disponível. Mas Portugal tem algo que França não devia não perder. Se tivesse de escolher aquilo que considero mais humano na realidade portuguesa, diria sem hesitar: a proximidade familiar e a força dos laços de solidariedade.

Em Portugal, ainda existe uma extraordinária capacidade das famílias para se mobilizarem. Os filhos, os irmãos, os vizinhos, os amigos e as comunidades assumem frequentemente responsabilidades que, noutros contextos, seriam imediatamente transferidas para uma estrutura institucional. Há uma dimensão afectiva no cuidado português que é extraordinariamente valiosa. O problema começa quando transformamos essa virtude numa obrigação

O IPDN nasceu recentemente, mas em pouco tempo conseguiu reunir especialistas, investigadores, universidades, empresas, instituições públicas e diversas personalidades em torno de uma causa comum. Quando imagina o Instituto daqui a dez anos, como gostaria que fosse reconhecido? O que significaria, para si, poder afirmar que a missão do IPDN foi verdadeiramente cumprida?

Eu vejo os próximos dez anos do IPDN não como a consolidação de uma instituição, mas como a construção de um legado. E há uma diferença enorme entre as duas coisas. Uma instituição pode crescer, ter reconhecimento e desaparecer sem transformar verdadeiramente a realidade. Um legado





© Vera Bondar

permanece porque muda a forma como uma sociedade pensa e age. É isso que quero para o IPDN.

O IPDN nasceu da visão e do compromisso de quatro fundadores, quatro pessoas com percursos e experiências diferentes, mas unidas por uma mesma convicção: Portugal precisava de uma resposta verdadeiramente transversal para as doenças neurodegenerativas. Cada um de nós trouxe uma parte daquilo que hoje é o Instituto. E é importante dizê-lo: o IPDN não é obra de uma só pessoa. É uma construção colectiva, assente na complementaridade dos quatro fundadores e numa visão que queremos que ultrapasse largamente cada um de nós. Porque uma instituição verdadeiramente grande começa nos seus fundadores, mas não pode ficar dependente deles. Talvez daqui a algumas décadas, quando outros investigadores, médicos, empreendedores, decisores políticos e jovens profissionais estiverem a trabalhar nesta área, já não se lembrem exactamente de todas as reuniões, dos obstáculos ou das noites em que os quatro fundadores discutimos como construir este projecto. Mas gostaríamos que pudessem olhar para trás e dizer:

Houve quatro pessoas que acreditaram que era possível fazer diferente. Começaram a construir uma resposta quando ela ainda não existia. E nós estamos hoje a continuar aquilo que elas começaram.

Nesse momento, saberemos que valeu a pena. Porque o maior legado não é só ser lembrado. É deixar alguma coisa tão profundamente transformadora que outras pessoas sin-

tam vontade — e responsabilidade — de a continuar.

E é essa a página que os quatro fundadores querem escrever.

Ao longo da entrevista falou enquanto professora, investigadora, fundadora do IPDN e cidadã profundamente empenhada numa causa que nasceu da sua própria história familiar. Mas também é alguém que conhece as limitações do tempo, da vida e da condição humana.

Se daqui a muitos anos alguém olhar para o seu percurso e tentar resumir o legado de Isabelle de Oliveira numa única ideia, qual gostaria que fosse essa ideia?

Se um dia me perguntarem pelo meu legado, não gostaria que ele fosse medido pelos títulos, pelos cargos ou pelas distinções. Tudo isso pertence ao tempo em que vivemos; o verdadeiro legado pertence ao tempo que deixamos depois de nós. Sou, antes de tudo, uma humanista. E talvez seja assim que gostaria de ser lembrada: como uma mulher que nunca perdeu de vista o ser humano. Acredito que o conhecimento só tem verdadeiro sentido quando se transforma em cuidado, que a ciência só cumpre a sua missão quando serve a vida e que uma sociedade se revela, sobretudo, na forma como trata quem está mais vulnerável. Não quero deixar apenas uma obra. Quero deixar um caminho. Não quero ser lembrada como a mulher que chegou mais longe. Quero ser lembrada como a mulher que ajudou outros a chegar mais longe.

A doença da minha mãe ensinou-me que a dor pode des-



© Vera Bondar

truir-nos ou transformar-se em responsabilidade. Eu escolhi a segunda. E talvez seja essa a ideia que gostaria que permanecesse: Recebi uma dor. Transformei-a numa missão. E espero que essa missão se transforme em futuro para outros. No fim, todos nós passamos. Os nomes desaparecem, os cargos ficam para trás, as fotografias envelhecem. Mas aquilo que colocamos em movimento pode continuar. Se um dia alguém olhar para o caminho e disser: “Por aqui, depois dela, foi possível ir mais longe.” Então saberei que a minha passagem por este mundo teve sentido.

Agora, gostava de inverter a perspetiva. Se pudesse regressar ao momento em que começou a acompanhar a doença da sua mãe - antes de existir o Instituto, antes das parcerias, antes do reconhecimento público e antes desta missão ganhar dimensão nacional - o que diria hoje à Isabelle de Oliveira desse tempo? Que conselho lhe daria, sabendo tudo aquilo que aprendeu entretanto sobre estas doenças, sobre as limitações dos sistemas de saúde, mas também sobre a extraordinária capacidade que as pessoas têm para transformar a dor em ação e em esperança?

Se pudesse voltar atrás e falar com a Isabelle que acompanhava a doença da minha mãe, começaria por lhe dizer uma coisa muito simples: não tentes controlar aquilo que não podes

controlar. Aprende, informa-te e prepara-te para o caminho, mas não te culpes por aquilo que a doença te vai retirar.

E, finalmente, diria à Isabelle daquele tempo:

Não tenhas medo do futuro.

O futuro que imaginamos quando recebemos um diagnóstico é quase sempre mais assustador do que aquilo que realmente acabamos por viver, porque imaginamos de uma só vez tudo aquilo que pode acontecer. Mas ninguém vive dez anos de uma vez. Vive-se um dia de cada vez.

E é assim que aconselharia qualquer família que esteja hoje a atravessar esta realidade: procurem conhecimento, procurem ajuda, protejam o cuidador, preservem a dignidade da pessoa e não deixem que a doença ocupe todo o espaço da vida. E quando sentirem que já não conseguem mais, lembrem-se: pedir ajuda não é desistir. É criar condições para continuar.

Talvez seja essa a maior lição que eu gostaria de deixar. Porque uma doença neurodegenerativa pode mudar uma família para sempre. Mas não tem de lhe retirar a esperança, a humanidade, o amor — nem a capacidade de escolher o que fazer com essa experiência.

Permita-me terminar precisamente onde tudo começou. O Instituto Português das Doenças Neurodegenerativas nasceu da história de uma filha que recusou aceitar que a experiência vivida pela sua mãe se repetisse, em silêncio, em milhares



© Vera Bondar

de outras famílias portuguesas. Hoje, representa uma causa nacional que mobiliza investigadores, profissionais de saúde, instituições e cidadãos. Se esta entrevista pudesse chegar, neste momento, a todas as pessoas que receberam recentemente o diagnóstico de uma doença neurodegenerativa, ou que acompanham diariamente um familiar nessa luta, que mensagem gostaria de lhes deixar?

Que esperança considera legítimo transmitir-lhes, sem criar falsas expectativas, mas também sem permitir que a doença seja a última palavra da sua história?

Se pudesse deixar apenas uma mensagem a uma pessoa que acaba de receber um diagnóstico de doença neurodegenerativa, não começaria por falar de medicamentos, estatísticas ou prognósticos. Começaria por dizer:

Respire.

Não deixe que o diagnóstico lhe roube, no primeiro dia, todos os dias que ainda tem para viver. Um diagnóstico diz-nos que alguma coisa mudou. Não nos diz tudo aquilo que ainda podemos ser, fazer, amar e viver.

A partir desse momento, haverá perdas, naturalmente. Seria desonesto dizer o contrário. Haverá dias difíceis, haverá revolta, cansaço, incerteza. Haverá momentos em que será legítimo perguntar “porquê eu?”. Não tenham vergonha dessas perguntas. Não é preciso ser forte todos os dias.

Chorar não é desistir. Ter medo não é ser fraco.

Pedir ajuda não é perder autonomia. E aos familiares, sobretudo aos cuidadores, diria: não tentem carregar o mundo inteiro sobre os vossos ombros. Ninguém deve provar o seu amor através do sacrifício até à exaustão. Continuem a ser filhos, companheiros, pais, irmãos, amigos. Continuem a rir. Continuem a sair. Continuem a celebrar pequenas coisas. Não transformem cada momento da vida numa consulta médica. Porque há uma coisa que aprendi com a minha mãe:

Há vida para além da doença.

Por isso, se esta mensagem chegar a alguém que hoje esteja assustado, eu gostaria que guardasse apenas estas palavras:

A doença pode mudar a sua vida.

Pode obrigá-lo a mudar de planos.

Pode tirar-lhe algumas certezas.

Mas não lhe pode tirar o direito de continuar a viver, a amar, a ser amado e a ser tratado com dignidade.

E, sobretudo:

Não deixe que o medo do futuro lhe roube o presente.

Porque o futuro ainda não aconteceu.

E enquanto houver vida, há alguma coisa que ainda podemos fazer com ela.

É nessa possibilidade — pequena ou enorme, científica ou humana — que reside a esperança.

E enquanto houver esperança, a história não terminou.

CONSELHO DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS

O Terceiro Plano Quinquenal de Macau

A Consolidação de um Polo de Serviços e a Mais-Valia Diferenciadora face a Hong Kong



Com base na análise do Terceiro Plano Quinquenal de Macau (2026-2030) e nas prioridades que o mesmo delineia, é inevitável reconhecer que a Região Administrativa Especial está a dar um passo qualitativo na sua estratégia de desenvolvimento.

Para mim, o que mais se destaca neste novo ciclo não é apenas a continuidade do papel de Macau como plataforma, mas a clara evolução para um centro de serviços com valor acrescentado, onde a diversificação económica e a resolução de litígios surgem como pilares fundamentais para o futuro.

A Evolução da Plataforma: Da Ponte ao Centro de Serviços

O Terceiro Plano Quinquenal, composto por 10 partes e 36 capítulos, estabelece oito metas de desenvolvimento que vão desde a segurança nacional até à diversificação económica adequada. Contudo, o que me parece verdadeiramente estratégico é a forma como o documento articula a posição de Macau com o 15.º Plano Quinquenal nacional. Esta convergência deixa de ser uma mera formalidade para se tornar um motor de transformação.

Neste contexto, a função de Macau como Plataforma de Serviços para a Cooperação Comercial entre a China e os Países de Língua Portuguesa é claramente reforçada. O governo da RAEM e a Zona de Cooperação de Hengqin comprometem-se a aperfeiçoar as funções desta plataforma, posicionando Macau como o “elo de ligação” e “trampolim” para o mercado do Interior da China e a Grande Baía. Na minha opinião, este é um passo acertado. Deixar de ser apenas um ponto de encontro para passar a ser um facilitador ativo de negócios, oferecendo serviços de maior qualidade, é a chave para Macau se tornar indispensável no comércio sino-lusófono.

O Centro de Arbitragem: A Complementaridade Estratégica com Hong Kong

Uma das áreas de cooperação mais promissoras, e que considero crucial, é a criação de um Centro de Arbitragem especializado. O aumento das trocas comerciais entre a China e os Países de Língua Portuguesa tem, naturalmente, levado a um aumento de litígios comerciais. Atualmente, as empresas são frequentemente forçadas a recorrer a instituições de arbitragem europeias, norte-americanas ou, no panorama asiático, a centros consolidados como Singapura ou Hong Kong, o que implica não só custos elevados, mas também uma distância cultural e jurídica considerável.

Apesar da excelência de Hong Kong como centro de arbitragem internacional de renome – com um sistema de common law amplamente testado – a sua matriz jurídica, embora globalmente reconhecida, nem sempre é a mais intuitiva para operadores oriundos de sistemas de civil law, como é o caso da esmagadora maioria dos Países de Língua Portuguesa (Portugal, Brasil, Angola, Moçambique, entre outros). É precisamente aqui que Macau detém uma vantagem comparativa inegável e complementar.

O plano do Governo de Macau de estudar a criação de um centro de arbitragem, em cooperação com as instituições já existentes na região, para resolver litígios comerciais entre a China e os países lusófonos (e até hispânicos) é, a meu ver, uma visão pragmática e necessária. Aproveitar as vantagens do princípio “Um País, Dois Sistemas”, a reserva de quadros jurídicos bilingues (chinês e português) enraizados na tradição romano-germânica, e as ligações históricas são ativos

que poucos lugares no mundo possuem. Esta iniciativa não só responde a uma necessidade real do mercado, como posiciona Macau como um centro de resolução de litígios transfronteiriços, conferindo-lhe um valor estratégico imenso e diferenciador no panorama internacional. Longe de ser uma concorrência desleal a Hong Kong, Macau surge como um complemento natural, oferecendo uma porta de entrada especializada para o universo lusófono que a outra RAEM, pela sua herança jurídica anglo-saxónica, não consegue igualar.

Para Além da Arbitragem: Outras Áreas de Cooperação

A visão do Terceiro Plano Quinquenal vai além do comércio e da arbitragem. A aposta na diversificação económica adequada, no desenvolvimento integrado com Hengqin e na aposta na educação, ciência e talento são eixos que, interligados, fortalecem o ecossistema de cooperação. A criação de condições mais favoráveis para captar talentos internacionais, incluindo dos Países de Língua Portuguesa, é outro sinal de que Macau se quer afirmar como um polo de atração e inovação.

Conclusão: Uma Visão Pessoal

Na minha perspetiva, o Terceiro Plano Quinquenal de Macau não é apenas um documento de planeamento; é uma declaração de intenções. Macau está a transitar de uma lógica de recuperação e resposta para uma ambição de transformação e consolidação. O reforço do seu papel como plataforma, aliado à criação de um centro de arbitragem de referência que se complementa com a oferta de Hong Kong, e à aposta na diversificação, demonstra uma maturidade estratégica notável. O sucesso desta visão dependerá da execução e da capacidade de Macau se manter fiel à sua identidade única, enquanto se integra de forma proativa no desenvolvimento global da China. Se conseguir fazê-lo, Macau não será apenas uma ponte, mas sim um destino de excelência para os negócios e para a resolução de conflitos entre dois mundos que, graças a si, se tornam cada vez mais próximos. A inclusão de Hong Kong nesta reflexão só vem realçar que, no contexto chinês, as duas RAEM não têm de competir, mas sim orquestrar sinergias que beneficiem todo o ecossistema económico nacional e internacional.



Rita Santos

Conselheira das Comunidades Portuguesas do Círculo da China



“Essa apropriação de feitos nossos não acontece apenas em relação à história do Brasil. Inúmeros locais visitados pelos portugueses em todo o mundo ao longo dos séculos XV, XVI e XVII, surgem nas enciclopédias e documentários televisivos como se tivessem sido descobertos por exploradores britânicos no século XIX.”

© Joaquim Magalhães de Castro

PASSAGENS

Gaúchos e tropeiros no Rio Grande do Sul

Caminhos do Brasil

Enquanto os descendentes de transalpinos falam em «epopeia italiana» quando se referem à imigração acontecida no início do século XX, o comum dos mortais no Brasil, por mais Silva ou Cardoso que seja, não parece ciente da importância da influência lusitana em todos os domínios do seu dia-a-dia, fruto de uma convivência de meio milénio. Domínios que se estendem da música à culinária, da arquitectura às festas populares, só para mencionar algumas áreas da vida diária. E andam os intelectuais lusófonos preocupados com o acordo ortográfico, essa pomposa falsa questão.

Quem conhece, por exemplo, no Rio Grande do Sul, o nome de Cristóvão Pereira de Abreu, parente dos Távoras, cavaleiro da Ordem de Cristo, pioneiro em muitos dos territórios dessa região inicialmente conhecida como Rio Grande de São Pedro do Sul, e grande impulsionador do comércio dos couros através do porto de Colónia de Sacramento, no actual Uruguai?

A ORIGEM DOS GAÚCHOS

Abreu sabia desenhar cartas geográficas e tinha bom domínio do idioma, tanto da ortografia como da sintaxe. Em 1702 o rei português estabeleceu um contrato com ele. Data de então a aliança que o audaz empresário aventureiro fez com os índios minuanes da Banda Oriental. A hecatombe de bovinos para a extracção de couro que se seguiu – acto bárbaro, sem dúvida, sobretudo aos nossos olhos de seres humanos do século XXI, preocupados em preservar o que resta do planeta – estabeleceu as bases do que é hoje a cultura rural local, definindo os perfis originais da sua tipologia humana, os inicialmente chamados «changador» e «gauderio», e mais tarde gaúcho. Nódoas aparte, foram personagens da fibra de Abreu que abriram as rotas para o interior do denominado Mato Grosso, e não me cabe a mim nem a ninguém julgar os seus actos. A história, ao contrário do que muita gente julga, não é um tribunal – como se não tivéssemos imensos assuntos com que

nos preocupar na actualidade. Esses pioneiros na abertura de rotas e picadas, no estabelecimento dos primeiros povoados, enfrentando todo o tipo de perigos, acamaram o terreno onde outros estão agora deitados a saborear os frutos, muito tranquilamente. Mas a toponímia não engana. Abra-se, por exemplo, um mapa detalhado do Rio Grande Sul, onde a tal «epopeia» transalpina teve lugar, e atente-se nos nomes das povoações. Farroupilha, Caxias do Sul, Bento Gonçalves, Pinto Bandeira, Carlos Barbosa, Alto Feliz, Flores da Cunha. Tudo, tudo nomes portugueses, indício que por lá andamos e nos estabelecemos muito antes da chegada de outros europeus.

Essa apropriação de feitos nossos não acontece apenas em relação à história do Brasil. Inúmeros locais visitados pelos portugueses em todo o mundo ao longo dos séculos XV, XVI e XVII, surgem nas enciclopédias e documentários televisivos como se tivessem sido descobertos por exploradores britânicos no século XIX. Juntam-se a essas ilustres figuras, de quando em vez, alguns franceses e um ou outro indivíduo de nacionalidade avulsa. E são estas mentiras descaradas que circulam pelo planeta sob o disfarce de informação credível e científica, ajudando a impingir e a impor uma visão do mundo anglo-saxónica que aceitamos alegremente e quase sem pestanejar. Fraqueza a nossa: duvidamos e desconfiamos da própria sombra, mas não nos importamos que nos tirem o sol da frente.

Exemplos do que atrás fica escrito são mais que muitos. Lembro dois magníficos recantos do planeta, detentores do título património da humanidade. Refiro-me às ruínas de Angkor, símbolo maior da civilização khmer, e à mítica Timbuktu, a cidade das caravanas, perdida no deserto do Sara. Os primeiros ocidentais a visitarem esses lugares foram, respectivamente, o frade António Madalena e os lançados Gonçalo Eanes e Pêro de Évora. Estes últimos lograram a façanha no





© Joaquim Magalhães de Castro

remoto ano de 1487. Claro que os seus nomes não constam das enciclopédias nem são mencionados nos documentários feitos sobre a matéria, e mesmo à maioria dos portugueses nada dizem.

MARCHA DOS TROPEIROS

Aplicando esta injustiça à realidade geográfica que visito, consulte-se a obra do historiador luso uruguaio Fernando Assunção, que falava das «incríveis marchas até Sorocaba e, mais tarde, até às denominadas Minas Gerais, numa fantástica gesta que está ainda por se escrever e que torna insignificantes os famosos trails dos pioneiros da América do Norte, entre o Texas e a região dos grandes lagos».

É bem verdade o que diz Assunção. Basta olhar para um mapa e fazer as devidas medições.

As marchas protagonizadas pela tropa (daí o termo tropeiro, muito utilizado no Brasil), deram origem às primeiras estâncias, locais onde existia curral e rancho. Ali se passava a noite e se fazia descansar o gado. A disseminação dessas estâncias na região do Rio Grande, permitiu pouco depois a conquista pacífica e a colonização da província, que teve o seu início desde terceira década do século XVIII.

Todos nós, os rapazes, na meninice sonhámos com as caravanas dos colonos do oeste norte-americano em constantes apuros devido aos ataques dos índios. Mas poderíamos muito bem ter sonhado com as aventuras de antepassados nossos, hoje praticamente desconhecidos, nesse mesmo continente, só que a sul e alguns séculos antes. Ou seja, se a nossa educação tivesse sido outra, a imagem do cobói a fritar feijões e toucinho na sua frigideira e a dormir ao relento embrulhado numa manta junto a uma fogueira com os cavalos amarra-

dos por perto (imagem vezes sem conta retratada no cinema, fosse no formato John Ford ou no formato Sergio Leone), seria a imagem do tropeiro, pioneiro das rotas brasileiras. E eu, que sempre tomei o partido dos índios (a razão desta minha posição deve-se muito à beleza do escorrido cabelo das squaws apaches ou sioux) teria naturalmente direccionado a minha «antipatia» contra os tropeiros, em vez de serem os cobóis a levar com as setas nos meus jogos de infância. Se a nossa educação tivesse sido outra, em vez de ter coleccionado resmas de livros de cobóis (como chamávamos à incipiente banda desenhada que então se produzia e que eu comprava ao homenzinho que a vendia todos os domingos à saída da missa, juntamente com os santinhos) teria coleccionado aventuras de tropeiros. Em vez de seguir os folhetins do Kit Carson, do Buck Rogers e do Pat Garret, teria aprendido as histórias reais de um Bento Gonçalves ou de um Cristóvão Pereira de Abreu, que depois guardaria com todo o cuidado debaixo do travesseiro para reler antes de dormir.

O problema é que andámos há já muitos anos – brasileiros, portugueses e outros que tais – a reger-nos pela mesma bitola, dançando ao toque de caixa daquilo que o universo anglo-saxónico produz e com sucesso transmite para todo o mundo.

LÍNGUA, ELO DE LIGAÇÃO

Mas voltemos ao que interessa. Inquestionável elo de ligação entre as pessoas do Brasil e as de Portugal é o facto de falarem a mesma língua, se bem que em Terras de Vera Cruz não deva o português utilizar termos como «camisola», «bicha» ou «rapariga», sob pena de ser mal interpretado, pois têm um significado totalmente oposto ao pretendido.



© Joaquim Magalhães de Castro

Assim não pensa Afrânio Coutinho, antigo membro da Academia Brasileira das Letras, quando escreve o seguinte: «Portugal tem razão, realmente a língua portuguesa é deles. A nossa é a língua brasileira. Os dois idiomas, o de Portugal e o do Brasil, saíram de um tronco comum e se desenvolveram divergentemente a partir do Renascimento. Por isso nunca haverá unidade linguística, sonho de alguns sentimentalistas. Seremos sempre dois países separados por idiomas parecidos, mas diferentes cada vez mais.» A polémica em redor da língua portuguesa é já antiga. Convém trazer aqui declarações dos anos 20 do século passado, proferidas por Medeiros de Albuquerque, que a este respeito afirmava: «Somos hoje os donos da língua. É a nossa opinião que deve prevalecer em todos os desacordos. Portugal tem, actualmente, segundo as estatísticas oficiais de lá, menos de dois milhões que saibam ler e escrever. Nós temos mais de dez milhões». Foi por estas e por outras que surgiram alguns arautos do apocalipse a preverem a eventualidade do idioma de Camões desaparecer da face da terra dentro de alguns séculos, como aventava um certo professor norte-americano. A realidade, felizmente, é bem diferente: à Língua Portuguesa só lhe resta o caminho do crescimento. É uma inevitabilidade. Atento português deve levar na bagagem para o Brasil, pelo menos, dois arremessos de retórica, essenciais para contra argumentar, já

que muita da veia do padre António Vieira ficou deste lado do Atlântico. O brasileiro é excelente na oratória, discursa como ninguém. E não estou falar apenas do político ou do pastor evangélico (esses tiraram o mestrado com distinção), mas sim do homem comum que vemos ser interpelado na rua por uma equipa de televisão para saber o que pensa da actual crise mundial. Impressiona a riqueza do vocabulário que utiliza. Esse homem comum (na sua versão colectiva) recuperou até muitas das palavras e expressões que nós deixamos de utilizar. É o caso do belíssimo termo «enxergar». A última vez que o ouvi sair da boca de um português – um velho transmontano – tinha acabado de passar a noite num dos palheiros da aldeia comunitária de Rio de Onor. Já lá vão um ror de anos, portanto. O brasileiro usa «enxergar» com o mesmo à vontade e displicência que nós usamos «ver» ou «olhar». Eu, por exemplo, que me farto de olhar pela janela quando viajo de autocarro ou comboio, sempre a tentar reter tudo o que vejo, ou que imagino que vejo, farto-me de aprender palavras novas. Assim, a olhar para as estradas do Rio Grande do Sul, e porque não tinha dicionário à mão, cheguei à conclusão que «arroio» e «córrego» só podiam ser sinónimos de ribeiro. E se calhar estas duas palavras até são comuns em muitas partes de Portugal, só que eu – ignorante me assumo – as desconhecia, de todo.



Joaquim Magalhães de Castro
Investigador

| ARTES E ARTISTAS LUSOS

João Simões

Instagram



João Simões revela um percurso profundamente marcado pela terra, pela memória e pela relação íntima com os materiais que moldaram a sua identidade artística. Da infância vivida entre a Covilhã e Alcaide — onde a natureza, o trabalho agrícola e a observação do mundo foram raízes fundadoras — até à formação na Escola Superior de Belas-Artes de Lisboa, Simões construiu uma linguagem visual que cruza desenho, pintura, escultura e assemblage. A sua obra nasce do contraste entre o universo rural e a vida urbana, entre a madeira quente e a argila fria, entre a memória e a transformação. Com dezenas de exposições individuais e coletivas desde 1984, e uma carreira paralela como professor de Desenho, João Simões mantém um percurso de criação contínua, guiado pela curiosidade, pela experimentação e pela convicção de que o processo artístico é sempre um caminho em aberto.

Como a sua infância na Beira Baixa continua a influenciar o seu trabalho artístico?

A minha infância e adolescência foram vividas na Beira Baixa, num ambiente muito ligado à terra e à vida rural. Foi uma experiência que me marcou profundamente. Juntamente com os meus irmãos, participava nas tarefas agrícolas da família e, desde muito cedo, tive um contacto próximo com as plantas e os animais que faziam parte da nossa quinta. Talvez por isso, tenha desenvolvido também, uma forma muito particular de observar aquilo que me rodeava. A natureza, nas suas diferentes representações, as estações ao longo do ano, os objetos, as formas e as pequenas coisas do quotidiano despertavam-me curiosidade. Hoje reconheço que muitas dessas experiências continuam presentes no meu trabalho, não necessariamente como uma representação direta daquilo que vivi, mas como uma memória, uma maneira de olhar, de me relacionar com o mundo contemporâneo e de o representar no meu modo. A representação de cruzamentos de linhas podem representar troncos entrelaçados, os espaços abertos nas esculturas que lembram o vazio existente entre os ramos de uma árvore, as linhas onduladas que representam o desenho de uma ribeira numa baixa de terra são alguns exemplos visuais dessas memórias. Também o

ocre de uma peça de cerâmica procura a cor das telhas de um velho telhado ou o verde de uma escultura reflete as diferentes tonalidades de uma charca de água ao final do dia.

De que forma a relação com a natureza moldou a sua identidade criativa?

A vontade de criar surgiu de uma forma muito natural. Em criança gostava de construir objetos com paus, restos de madeira, cordéis e arames e, ao mesmo tempo, comecei a desenhar aquilo que observava. Eram coisas muito simples, feitas com os materiais que tinha à disposição, mas havia já uma necessidade de experimentar e de transformar aquilo que encontrava. Mais tarde, durante o ensino secundário, tive uma professora que tinha frequentado a Faculdade de Belas-Artes. As suas aulas foram particularmente importantes para mim porque me fizeram perceber que aquilo que fazia de forma espontânea poderia ter outra dimensão. Comecei então a olhar para o desenho não apenas como uma brincadeira ou uma atividade de que gostava, mas como uma possível forma de expressão e como um caminho que poderia seguir. Foi assim que surgiu a ideia de estudar Belas-Artes e de perceber até onde poderia levar essa vontade de criar.

O que representa para si trabalhar com materiais como a madeira e a argila?

Trabalhar com materiais como madeira e argila representa um regresso às origens, à matéria e ao contacto com a natureza. São materiais que possuem uma identidade própria, uma textura, um peso, uma memória que de certa forma dialogam com o artista que as trabalha. A madeira está ligada de um modo muito particular às vivências da minha infância / juventude, ao contacto com a terra, com as árvores e com os objetos que construí com os paus que encontrava de diferentes formas, a que atribuí os mais variados

significados. A argila por sua vez permite uma relação mais plástica e intuitiva, em que as mãos podem transformar a matéria e dar-lhe forma volume e expressão. Ao esculpir a madeira ou moldar a argila, entro num processo de descoberta, em que a matéria por vezes sugere uma forma, fruto de uma descoberta.

Existe neste processo uma dimensão quase sensorial e emocional em que memória, registo gráfico, desenho, gesto e matéria se encontram. No fundo trabalhar estes dois materiais, a madeira e a argila, permitem manter uma ligação entre aquilo que vivi, aquilo que observo e aquilo que procuro expressar através da arte.



Como o desenho se tornou o alicerce da sua evolução artística?

Desenhar é um verbo que implica uma ação que tem que ser realizada. O Desenho é o seu resultado. Os materiais necessários utilizados para realizar atividade são dois: um elemento riscador, o lápis, e um suporte, o papel. Nada

mais simples de descrever, simultaneamente por vezes o mais complexo de realizar. Este desafio que parece ter algo de mágico, pois mostramos o que vemos e simultaneamente o que sentimos, torna-se num vício que recorrente, necessito de realizar, pelas mais variadas razões e pelas saborosas descobertas que proporciona. Foram e continuam a ser estas descobertas que o desenho me proporciona que induzem a minha evolução artística. Posso defini-las como o elemento inicial que promove muitos dos projetos artísticos que promovo. Claro que para além do desenho existe a escrita na forma de apontamentos ou anotações em registos de ideias que tenho e fotografias que registo para memória futura.

Que transformações pessoais e artísticas resultaram da mudança para Lisboa aos dezoito anos?

A mudança para Lisboa foi uma transformação muito grande. Tinha crescido num ambiente rural, numa realidade muito diferente daquela que encontrei na cidade. Lisboa tinha outro ritmo, outra dimensão e uma enorme diversidade de experiências. Tudo parecia acontecer de uma forma mais rápida e intensa. Ao mesmo tempo, essa mudança permitiu-me conhecer outras pessoas, outras formas de pensar e outras experiências. A formação na Escola Superior de Belas-Artes foi também muito importante nesse processo. Frequentei o curso de Pintura e tive contacto com diferentes áreas e técnicas, desde o desenho e a pintura à cerâmica e à escultura.

Penso que o contraste entre esses dois mundos acabou por se tornar importante na minha maneira de olhar para a realidade. As memórias da infância e da natureza permaneceram comigo, mas passaram a coexistir com tudo aquilo que fui descobrindo em Lisboa. Esse diálogo entre experiências diferentes acabou por fazer parte do meu percurso artístico.

Qual é o significado da sua participação no projeto Realces e de que forma este diálogo com a arte sensorial se integra no seu percurso artístico?

O Projeto Realces tem para mim uma importância enorme, pois desta reflexão nasce o interesse por projetos entendidos como espaços entre a obra e o público onde a experiência artística se realiza através da ativação dos sentidos sem restrições de espécie alguma. A arte é um momento de liberdade e levar essa mesma arte a um público que a vê e explora de uma forma diferente, é muito gratificante





saber que as minhas peças se tornam veículos para a criação de experiências em que a matéria, a textura, os relevos, as concavidades, e o espaço no vazio assumem um papel fundamental na construção de significados e emoções. Assim, o Projeto Realces, integra-se no meu percurso como o prolongamento da pesquisa desenvolvida ao longo dos anos, reunindo memórias, experiências e aprendizagens numa abordagem que valoriza a percepção, a descoberta e a interação com elementos essenciais da criação artística.

O que mais o marcou nas várias exposições individuais e coletivas em que participou?

O que mais me marcou nas diversas exposições individuais e coletivas em que participei, foi partilhar o meu trabalho com públicos distintos e observar a forma como cada pessoa estabelece uma relação única com as obras. Ver as minhas criações saírem do espaço íntimo do atelier para encontrarem novos olhares, interpretações e emoções tem sido uma das experiências mais enriquecedoras do meu percurso artístico. Nas expo-

sições individuais é mais marcante a possibilidade de apresentar um conjunto coerente de trabalhos que refletem uma determinada fase da minha investigação e da minha evolução enquanto artista. Estes momentos permitem uma maior proximidade entre a obra e o público. Já nas exposições coletivas, valorizo o encontro e a partilha com outros artistas, a diversidade das linguagens e a troca de experiências que contribuem para o enriquecimento mútuo.

Acima de tudo o que permanece na memória são os encontros humanos proporcionados pela arte, as conversas, as interpretações e as emoções partilhadas que podem estabelecer pontes entre pessoas, culturas e formas distintas de ver o mundo.

Como encara o reconhecimento obtido através dos prémios recebidos ao longo da carreira?

Encaro o reconhecimento obtido através dos prémios recebidos com gratidão e humildade. Cada distinção representa uma valorização do trabalho desenvolvido ao longo dos anos e constitui um incentivo para



continuar a minha pesquisa artística. Mais do que um objetivo os prêmios são em si mesmo, um sinal de que a obra consegue estabelecer um diálogo com o público, os críticos e as instituições. Vejo-os como um momento de reconhecimento de um percurso marcado pela persistência, dedicação e pela experimentação e procura constante de novas e diferentes formas de expressão.

Pode-nos revelar alguns dos seus projetos para 2027?

Entre os projetos futuros destaca-se a realização de uma exposição centrada na figura humana, explorando particularmente o retrato e a expressão do rosto como território privilegiado da identidade, memória e emoção. Este projeto, para o qual já estou a realizar desenhos, pretende desenvolver uma série de obras onde as caras e os retratos assumem o papel de protagonistas, não apenas como representação física do indivíduo, mas como reflexo das suas vivências, sentimentos e relações com o mundo. Através da tridimensionalidade utilizando

a experimentação de diferentes materiais e técnicas, procurarei aprofundar a capacidade expressiva do rosto humano, captando gestos, olhares e marcas que revelam a singularidade de cada pessoa.

Pretendo que esta exposição seja acessível a todo o tipo de público independentemente da capacidade de leitura das obras, visual, tátil, ou auditiva.

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

A Arte é uma das mais belas formas de LIBERDADE e um dos mais profundos testemunhos da CONDIÇÃO HUMANA.

Através dela preservamos memórias, questionamos o presente, imaginamos o futuro, estabelecemos pontes inimagináveis com culturas, povos e gerações.

Não desistam, o caminho não é fácil mas a verdade, a autenticidade e a sensibilidade vencem as incertezas, as dificuldades.

O mundo necessita da imaginação dos artistas para continuar a ser um espaço de encontro, diálogo e transformação.

AMBIENTE

A lista negra do greenwashing

Nos últimos anos, tudo se tornou “sustentável”. Um termo linguístico que se tornou tão elástico que serviu tanto para vender um iogurte como um jacto privado. Simplificando o conceito, bastava colar-lhe uma folha ao lado, escolher um tom de verde-floresta para a embalagem e pronto, estava o produto redimido de todos os pecados ambientais que consigo carregava. Pois bem, esse tempo, felizmente, aproxima-se do fim, e a razão chama-se Directiva (UE) 2024/825, conhecida por quem gosta de acrónimos como EmpCo.



Um recente estudo da Comissão Europeia debruçou-se sobre 150 alegações ambientais feitas por empresas europeias e chegou a um resultado que, confesso, não me surpreendeu nada: mais de metade eram vagas, enganosas ou simplesmente inventadas, e cerca de 40% não tinham qualquer prova a sustentá-las. Metade dos rótulos “verdes” que víamos nas prateleiras assentava em verificações fracas ou inexistentes. Por outras palavras, temos andado a comprar boas intenções gráficas não verificadas cientificamente.

A EmpCo, adoptada em Fevereiro de 2024, entra agora em aplicação efectiva a partir de 27 de Setembro de 2026, depois de os Estados-Membros terem tido até 27 de Março para a transpor para a legislação nacional. E o que ela faz, na prática, é criar aquilo que já se apelida,

com alguma justiça, de “lista negra” do greenwashing: um conjunto de práticas comerciais que passam a estar formalmente proibidas por serem enganosas. Alegações genéricas sem prova verificável. Generalizações que fazem passar por virtude de todo o produto aquilo que só é verdade para uma pequena parte dele. Apresentar como mérito da marca uma obrigação que a lei já impõe a toda a categoria. Durabilidades inventadas. Rótulos de sustentabilidade sem certificação séria por trás. E, já agora, comparações ambientais entre produtos que não resistem a um exame minimamente atento.

Os termos mais visados são precisamente os que se tornaram bandeira do marketing ambiental: “eco-friendly”, “verde”, “neutro em carbono”, “ecológico”, “amigo da natureza”, “sustentável”. A partir de Setem-



bro, usá-los sem prova concreta, apresentada no mesmo suporte da alegação, deixa de ser uma liberdade criativa das empresas e passa a ser uma infracção punível por lei. Não é a primeira vez que uma indústria poderosa tenta descreditar uma alternativa mais limpa através da confusão semântica em vez do argumento técnico. Em 1937, as indústrias do petróleo, do plástico e da silvicultura moveram uma campanha persistente para criminalizar o cânhamo, que se apresentava então como concorrente sério em papel, têxteis e combustíveis. Não competiram com factos, competiram com medo e com palavras à medida das suas ambições. O greenwashing é o mesmo truque, virado do

avesso: em vez de assustar o consumidor, passa a seduzi-lo, através da ilusão linguística. A ferramenta utilizada é sempre a linguagem, não o produto.

Há, no entanto, um efeito colateral que me preocupa e que nos deve preocupar a todos, e que a euforia regulatória tende a ignorar: quem vai sentir em primeira mão o peso da fiscalização não serão as grandes marcas com departamentos jurídicos bem pagos e consultores de sustentabilidade a full-time, mas as pequenas e médias empresas que também embarcaram nessa moda eco-friendly, que muitas vezes nem sabem que a lei mudou.

Quando a Comissão Europeia fala em proteger o consu-



midor; convinha não esquecer a protecção de quem, com poucos recursos, tenta fazer a coisa certa e agora tem meses, não anos, para reescrever rótulos, sites e catálogos inteiros. Convém ainda não confundir esta EmpCo com a chamada Green Claims Directive, mais ambiciosa e centrada na verificação prévia e independente das alegações ambientais explícitas, que continua em negociação, sem

data de chegada. Fica a pergunta que não me canso de fazer: haverá vontade, dinheiro e paciência suficientes para fazer cumprir esta lista negra do greenwashing com rigor, ou vai o entusiasmo mediático dos primeiros meses esmorecer como sempre esmorece, deixando o “verde” outra vez à mercê de quem sabe escolher bem as palavras? Só o tempo o dirá.



Vítor Afonso
Mestre em TIC



| LUSO-CRIANÇA

Noções básicas sobre política II

Vimos então que o Estado é uma entidade, somos nós todos, a população que garante a existência do nosso país como um território soberano, reconhecido internacionalmente pelos outros, e que todos nós estamos representados por esse conjunto de instituições que asseguram a administração de um país. Os cientistas políticos estudam as instituições governamentais ou não governamentais (ONGs), como corporações (ou empresas), uniões (ou sindicatos, associações), igrejas, ou outras organizações, cujas estruturas e processos de ação se aproximem de um governo, como partidos políticos.

Devemos ainda distinguir ESTADO e NAÇÃO.

Uma nação, é um conjunto de pessoas que se identificam pela língua, pelos costumes, pelas tradições e por uma história em comum, como os ciganos, os armênios, entre outros; um povo, nem sempre vive em território fixo. Povo, é anterior

ao Estado, podendo existir sem ele; por outro lado, um Estado pode compreender várias nações. Há nações sem Estado, como acontecia com os judeus, antes da criação do Estado de Israel, e ainda acontece com os ciganos. E, há Estado que tem várias nações, como o Reino Unido (formado pela Escócia, Irlanda, País de Gales e Inglaterra). Teoricamente, não existe nação dentro de nação, podem existir povos diferentes, dentro de um mesmo Estado-Nação.

O Estado português, é uma república constitucional semipresidencial. Terceira República Portuguesa.

Em Portugal existem quatro Órgãos de Soberania: o Presidente da República, a Assembleia da República (parlamento), o Governo e os Tribunais.

Iremos descrever os poderes destes órgãos de soberania no próximo artigo. Fiquem atentos!

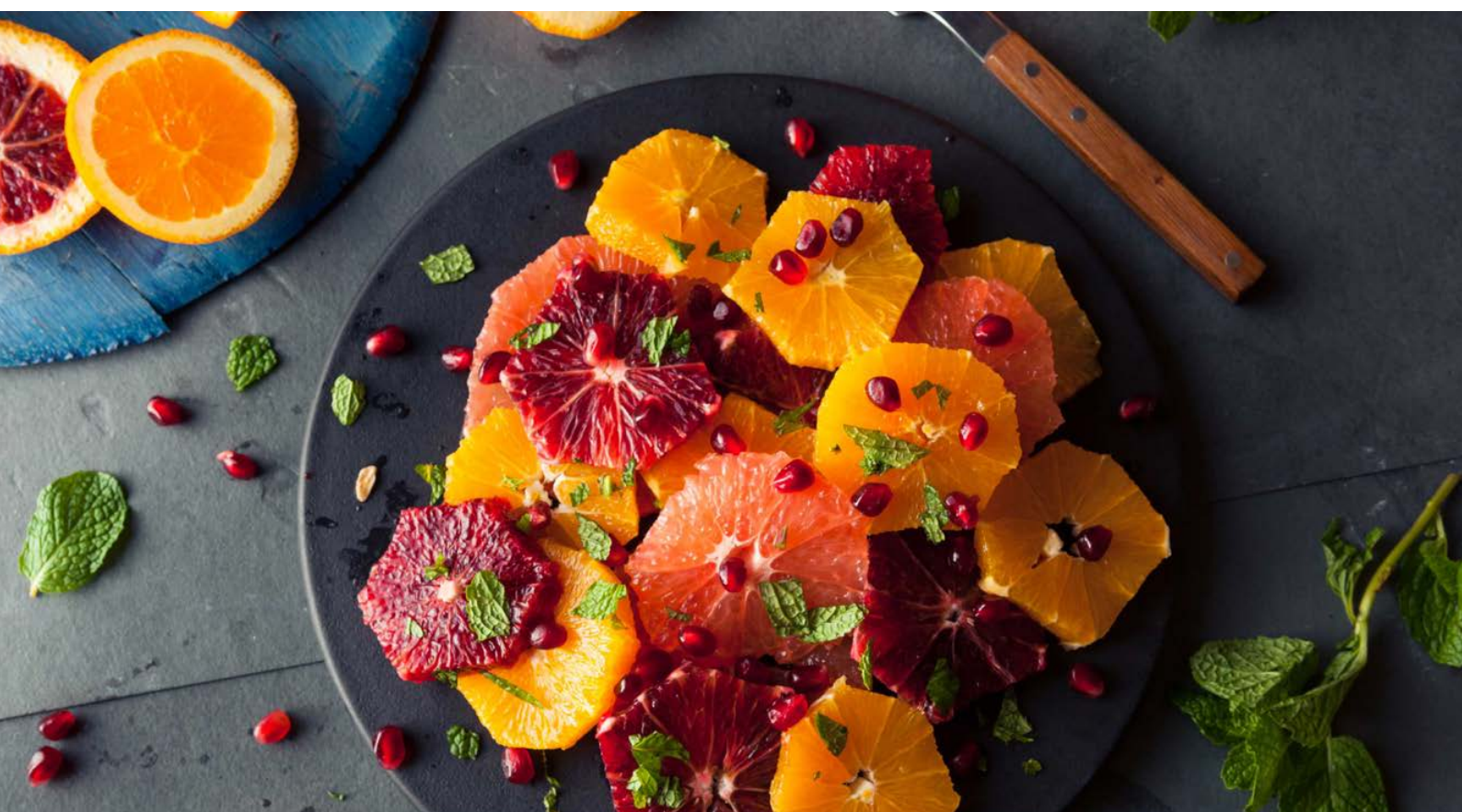


Madalena Pires de Lima
Escritora

TRADIÇÕES LUSAS

A gratidão e a insuperável excelência das frutas

Outros prazeres frutados



Salada picante de laranjas

Para dois casais descasque quatro laranjas doces — laranja-pera ou laranja de umbigo, tanto dá — retirando-lhe a membrana branca que as cobre e os caroços se os tiver; corte-as em rodela finas e coloque-as num recipiente de vidro no frigorífico. Numa caçarola pequena deite o sumo de duas laranjas, um pouco de vinagre de vinho branco, três colheres de açúcar e uma malagueta picante partida em pequenos pedaços; leve ao lume e deixe ferver durante dois minutos. Depois de esfriar ligeiramente, verta o dito apicoado sobre as rodela de laranja e, com o recipiente tapado, ponha a repousar novamente no frigorífico — agora durante toda a noite. No dia seguinte, retire as laranjas desta maceração, escorra-as e guarde o líquido. Distribua as laranjas por quatro pra-

tos e componha com queijo de cabra fresco cortado em cubinhos e algumas azeitonas britadas ou, se for tempo delas, alcaparras de azeitonas. Entretanto, lave e seque algumas folhas de agriões para completar os pratos; vase o líquido da maceração para uma tijela e acrescente pouco a pouco com azeite verde, misturando bem. Tempere a gosto e polvilhe com orégãos secos. Regue a salada preparada com este molho e sirva de seguida.

Julgo tratar-se de uma receita das terras de Temillupus, de Sartzeda a caminho do Douro, proveniente de certa «mulher de virtude», exímia cozinheira e criativa nas artes dos comeres estimulantes e de atributos mágicos.



Sopa de melão

A um melão — dizem que o melhor é um carrasco da Vilariça — não demasiado maduro retire as sementes e corte-o em forma de pequenos cubos. Numa caçarola aqueça duas a três colheres de manteiga para saltear ligeiramente os ditos cubos de melão. Entretanto, ferva um litro de leite meio gordo e derrame-o sobre o melão, temperando de sal e pimenta branca moída. Depois de deixar ferver uma meia hora, reduza a mistura a um creme homogéneo. Numa tijela bata dois decilitros de natas com duas gemas de ovo e incorpore este preparado no creme anterior, mexendo sempre e sem deixar ferver. Coloque a refrear no frigorífico. Antes de servir, corte um pouco de presunto em tiras muito finas e disponha na sopa com umas folhas de hortelã fresca para enfeite.

Sopa de maçã

Ainda para outros dois casais prepare quatro maçãs ácidas — tipo reineta, casanova de Alcobaça ou a beneditina porta-da-loja — retirando-lhe as sementes e o interior fibroso e coloque-as numa caçarola com um quarto de litro de vinho branco seco pouco aromático e um pau de canela. Deixe ferver uns dez minutos em lume brando, até que as maçãs se desfaçam. Retire a canela e faça um puré ligeiramente grosseiro desta mistura. Acrescente um cálice de aguardente velha já de sabores caramelizados, meio caldo da cozedura de uma galinha e bata novamente; incorpore dois decilitros de natas magras, duas colheres de sumo de limão e bata novamente. Retifique os temperos com sal e pimenta branca

e decore com folhas frescas de hortelã e pequenas tiras de maçã mais adocicada. Deixe esfriar a sopa até ao momento de servir.

Não sendo receitas tradicionais, apenas as referencio por constituírem um bom exemplo de adopção das frutas pela restauração mais sustentada e ambiciosa.

Pato com figos secos

Retire os pedúnculos a uns vinte a trinta figos secos — preferencialmente pingos-de-mel — e coloque-os a marinar em vinho do Porto, no frio, de um dia para o outro. No dia seguinte escorra os figos, reserve-os e guarde o vinho. Entretanto, prepare o pato para assar, temperando de sal e pimenta preta. Numa caçarola de ir ao forno derreta duas colheres de sopa de manteiga à mistura com outra de azeite e coloque o pato a tostar em fogo moderado, pelo menos uns vinte minutos. Ao fim deste tempo vá juntando o vinho do Porto que reservou e prossiga a cozedura uma meia hora mais. Retire a caçarola do fogo, rodeie o pato com os figos e verta por cima meio litro de caldo de galinha ou de outra ave caseiro. Tape a caçarola e leve ao forno já pré-aquecido durante cerca de uma hora. Sirva bem quente.

Molho frutado

Derreta um pouco de manteiga num tacho para alourar duas cebolas pequenas cortadas às rodela. Junte-lhe cem gramas de cogumelos finamente picados. Acrescente depois com uma mão



bem cheia de ginjas ou cerejas, amoras e arandos. Deixe levantar fervura, em fogo lento, uns três minutos; aumente lentamente o calor e espalhe por cima a casca de uma laranja ralada. De seguida incorpore um quarto de litro de vinho do Porto e outro de um caldo de galinha. Leve novamente a ferver, também em fogo lento, até que o molho se reduza a dois terços do inicial. Com uma espumadeira retire as impurezas que ficaram à superfície e passe o molho para uma tijela. Vá pressionando com uma colher para melhor extrair o sabor das frutas e tempere de sal e pimenta branca. Caso seja necessário junte-lhe um pouco mais de manteiga [muito] fria, e em pequenos pedaços, para que o molho fique mais espesso. Molho de acompanhamento a pratos de aves.

Vinho quente com frutas

Num tacho de aço inoxidável coloque cento e cinquenta gramas de açúcar para uma laranja-pera descascada e aberta ao meio, uma maçã levemente ácida, também cortada ao meio e descar-

çada, dois ou três figos secos — as beberas pretas são as preferidas — uma dúzia de grãos de amêndoas, um pau de canela e duas cabeças de cravinhos. Deite o conteúdo de uma garrafa de vinho tinto jovem por cima e leve a ferver, rapidamente, não mais de cinco minutos. Tape o tacho e deixe repousar outros cinco minutos; acrescente com um cálice de aguardente velha. Mexa bem e filtre o vinho aquecido sobre as taças.

Trata-se de «comeres frutados» durienses com origens bem populares, de influência galaica e com arranjos imaginativos das cozinheiras que serviam nas famílias das Quintas.

Pois então...

se a gratidão e a insuperável excelência das frutas são o retorno aos mistérios apetecíveis dos segredos da poesia, os prazeres frutados são a recompensa do poeta e o mérito da primavera [...] que não nos abandone a primavera!



António Manuel Monteiro
Engenheiro Agrónomo

SETEMBRO 2026

DESCENDÊNCIAS

MAGAZINE

S U P L E M E N T O



Obrigado e Boa Viagem

Um gesto de reconhecimento a quem regressa, todos os anos, a Portugal



© Vera Bondar

A iniciativa Obrigado e Boa Viagem voltou a cumprir, em 2026, a missão de agradecer aos emigrantes e lusodescendentes que escolheram Portugal para passar as suas férias, no momento em que regressam aos países onde residem, estudam e trabalham.

Promovida pela AILD — Associação Internacional dos Lusodescendentes, em parceria com a Fundação AEP, a ação procura transformar uma despedida tantas vezes marcada pela

pressa e pela saudade num gesto de proximidade, reconhecimento e carinho. Depois de serem recebidos com alegria à chegada, os emigrantes são, por vezes, rapidamente esquecidos quando partem. Foi para contrariar esse silêncio e afirmar que a ligação a Portugal permanece viva durante todo o ano que nasceu o Obrigado e Boa Viagem.

A edição de 2026 representou um importante passo no crescimento do projeto. Pela primeira vez, a iniciativa chegou



© Vera Bondar

ao Aeroporto Francisco Sá Carneiro, no Porto, mantendo também a sua presença na fronteira de Vilar Formoso, onde tudo começou. Entre a estrada e o transporte aéreo, o projeto acompanhou diferentes formas de regresso e levou a mesma mensagem a quem partia: obrigado por terem vindo e boa viagem.

Vilar Formoso: uma despedida feita de afeto

No dia 22 de agosto, a fronteira de Vilar Formoso voltou a ser palco desta homenagem, pela quinta vez. Elementos da AILD, da Fundação AEP e respetivos familiares e voluntários deslocaram-se ao local para oferecer aos emigrantes um saco com produtos portugueses e, sobretudo, para lhes dirigir uma palavra de agradecimento e desejar uma boa viagem de regresso. Com a colaboração das autoridades presentes, da Câmara de Almeida, da Fundação Inatel, da Confederação Portuguesa das Colectividades de Cultura, Recreio e Desporto, do Turismo do Centro, os membros da equipa foram abordando os condutores e passageiros das

viaturas, entregando lembranças e acolhendo os últimos sorrisos, abraços e palavras antes da partida. Entre bolachas, águas, conservas, rebuçados, gomas, produtos tradicionais e t-shirts, cada saco levou também uma mensagem simples, mas profundamente simbólica: obrigado por terem vindo e boa viagem.

Ao todo, foram distribuídos 350 sacos em Vilar Formoso. O número traduz o crescimento alcançado desde a primeira edição, que contou com apenas 100 sacos e oito voluntários. Cinco anos depois, a iniciativa consolidou-se e ganhou uma dimensão muito mais expressiva, sem perder o carácter humano que esteve na sua origem.

A surpresa voltou a emocionar os portugueses, lusodescendentes e outros viajantes que atravessaram a fronteira. Houve quem perguntasse se a oferta tinha algum custo, quem agradecesse com uma expressão de incredulidade e quem não conseguisse esconder a emoção. Em muitos rostos, as lágrimas revelaram aquilo que as palavras nem sempre conseguem dizer: a força da ligação à terra natal e a importância de se sentir reconhecido no momento da partida.



© Vera Bondar

A iniciativa chegou ao Aeroporto Francisco Sá Carneiro

Outra grande novidade de 2026 foi a extensão do Obrigado e Boa Viagem ao Aeroporto Francisco Sá Carneiro. A ação decorreu entre os dias 15 e 30 de agosto, na Loja Interativa do Turismo Porto e Norte de Portugal, permitindo levar a mensagem de gratidão aos emigrantes e lusodescendentes que fizeram a sua viagem de regresso por via aérea.

Esta nova etapa foi concretizada fruto da parceria com o Turismo do Porto e Norte de Portugal e contou com a colaboração da Direção do Aeroporto Francisco Sá Carneiro, cuja disponibilidade foi essencial para acolher a iniciativa num espaço de grande movimento e visibilidade.

Entre partidas, despedidas e a azáfama própria de um aeroporto internacional, os passageiros foram recebidos com mensagens de gratidão, o tradicional Símbolo do Abraço e diversas atividades. A presença no aeroporto permitiu contactar diretamente com uma comunidade que utiliza cada vez mais o transporte aéreo para visitar Portugal, adaptando o projeto às novas formas de viajar da diáspora.

A Roda da Sorte foi uma das novidades mais participadas desta edição. A dinâmica, especialmente apelativa para os mais jovens, proporcionou momentos de diversão e surpresa aos passageiros, reforçando a dimensão festiva da ação e transformando a espera e a partida numa experiência de proximidade e celebração.

Mais marcas, mais participação e mais impacto

O crescimento do projeto refletiu-se também no envolvimento do tecido empresarial português. Em 2026, a iniciativa contou com mais de uma dezena de marcas, entre as quais Saborosa, Frutorra, pastilhas Gorila, Ramirez, Penha, The Cork Magicians, Chocolate Boutique, Blue Book, Rebuçados da Régua, Auchan e Intermarché de Almeida, entre outras. A participação crescente das marcas permitiu enriquecer os sacos entregues em Vilar Formoso e reforçar a presença de produtos portugueses junto das comunidades espalhadas pelo mundo. Mais do que simples ofertas, estes produtos

tornam-se pequenas pontes entre Portugal e os países de acolhimento, prolongando a memória das férias e mantendo vivos sabores, referências e afetos ligados à terra de origem.

Também o interesse do público aumentou de forma significativa. A iniciativa registou quase 500 inscrições para o sorteio, demonstrando a adesão dos passageiros e a capacidade do projeto para mobilizar quem parte. O envolvimento dos participantes, a adesão das marcas e a expansão para o aeroporto confirmam que o Obrigado e Boa Viagem deixou de ser apenas uma ação anual para se afirmar como um verdadeiro movimento de reconhecimento nacional.





© Vera Bondar

Um sorteio com seis prémios

A edição deste ano culminou no dia 31 de agosto, com a realização do sorteio, que contou com seis prémios e encerrou simbolicamente um mês de encontros, despedidas e demonstrações de afeto.

O primeiro prémio foi uma obra de arte da artista plástica Nathalie Afonso, avaliada em 750 euros. O segundo consistiu num conjunto de caçarolas e frigideiras da Linha Zero, da Jomafe, no valor de 425 euros. O terceiro prémio foi uma peça de design decorativa “Alentejo”, da Magna Natura, avaliada em 270 euros. A Fundação INATEL assegurou os restantes

prémios: um voucher para um fim de semana para duas pessoas, em regime de pensão completa, no valor de 195 euros; um voucher para uma noite para duas pessoas, em regime de alojamento e pequeno-almoço, no valor de 65 euros; e um voucher para um almoço ou jantar para duas pessoas, com bebidas incluídas, no valor de 50 euros.

No total, os prémios representaram um valor de 1.755 euros e refletiram a diversidade da iniciativa, conjugando arte, design, utilidade, hospitalidade e experiências de convívio. Mais do que recompensas, foram também uma forma de prolongar a mensagem de acolhimento e apreço dirigida aos emigrantes e lusodescendentes.

Um gesto que reconhece o papel dos emigrantes

O Obrigado e Boa Viagem é uma homenagem simbólica a todos aqueles que, todos os verões, escolhem passar férias em Portugal: reencontrando a família e os amigos, dinamizando a economia local, participando nas festas e romarias, enchendo restaurantes, animando mercados e feiras e devolvendo vida às ruas, praças e largos das nossas cidades, vilas e aldeias.

A parceria com a Câmara Municipal da Maia, através do seu gabinete do Voluntariado, que permitiu assegurar uma permanência diária durante 15 dias, e as colaborações do Turismo do Porto e Norte de Portugal e da Direção do Aeroporto Francisco Sá Carneiro foram determinantes para concretizar a expansão ao transporte aéreo. O apoio da Fundação AEP e das restantes entidades e empresas envolvidas permitiu jun-

tar tradição e inovação, mantendo em Vilar Formoso a identidade original do projeto e levando ao aeroporto novas formas de participação, como a Roda da Sorte e o sorteio.

Mais do que uma lembrança, cada saco e cada gesto representam um abraço à distância e uma forma de dizer aos emigrantes que continuam a fazer parte essencial de Portugal. Levam consigo produtos, informação e ofertas, mas levam também a identidade, os valores e a saudade que os ligam às suas origens. A edição de 2026 confirmou que o projeto tem condições para continuar a crescer. O objetivo é envolver cada vez mais parceiros e comunidades, alargando a dimensão da iniciativa e reforçando a presença junto dos portugueses e lusodescendentes que regressam aos seus países de residência. Porque cada partida é apenas uma pausa numa ligação que permanece — feita de memória, pertença e vontade de voltar. Obrigado por terem vindo. Boa viagem e até breve!



| SAÚDE E BEM ESTAR

Quedas e trambolhões



Todos nós em diferentes fases da vida, e por razões completamente distintas, tropeçamos ou sofremos quedas, com consequências muito diversas. Vamos então considerar alguns aspetos desta matéria, da maior importância no nosso ciclo de vida, como riscos, lesões, prevenção e recomendações. As quedas podem ter como consequências lesões mínimas, mas teremos de ter em conta que podem provocar graves lesões, como traumatismos cranianos e hemorragias cerebrais, fra-

turas múltiplas e mesmo a morte. Assim, apesar do risco de quedas estar ligado ao aumento da idade, particularmente a partir dos 65 anos, nomeadamente por perda de força, de equilíbrio e de flexibilidade, outros fatores terão de ser analisados. A maior parte das quedas acidentais acontecem em casa, o que nos obriga a avaliar desde logo as condições de segurança existentes, como a iluminação, até ao piso escorregadio ou à presença de tapetes que facilmente deslizem, pas-

sando por todo um conjunto de fatores e de obstáculos, perturbadores de uma circulação livre, desimpedida e segura. Comportamentos diários, aparentemente inofensivos, como uma incorreta e desadequada utilização de meias e ou de calçado, muitas vezes desvalorizada por uma inexata percepção de risco, pode estar na origem de uma queda com consequências muito graves, com lesões irreversíveis ou mesmo a morte. Assim, na segurança do ambiente doméstico, é essencial procurar potenciais riscos de queda e promover alterações para maior segurança. Tomemos como exemplos: retirar objetos, cabos e fios do chão em zonas de passagem; fixar tapetes soltos ou mesmo retirá-los; colocar corrimões em ambos os lados das escadas e pisos antiderrapantes para degraus de madeira; não usar meias; não usar chinelos abertos sem apoio de calcanhar, não usar sapatos com solas lisas e escorregadias ou de saltos altos; utilizar tapetes antiderrapantes no duche e barras de apoio ou mesmo um assento de banho; limpar de imediato líquidos do chão ou outros substâncias derramadas; manter a casa bem iluminada; colocar luzes de presença mantendo uma iluminação mínima particularmente importante durante a noite, ou mesmo reconhecer

o risco do uso decorativo de cortinados excessivamente compridos, são algumas das medidas que tornam a nossa casa mais segura, contribuindo para a prevenção da ocorrência de quedas. Outras medidas deverão ser equacionadas e avaliadas de acordo com o grupo etário e às condições específicas de saúde existentes, nomeadamente no que concerne à necessidade de uma apropriada utilização de equipamentos de apoio na marcha como canadianas ou andarilhos até ao ajuste da altura da cama. Adaptar a casa à nossa realidade e às necessidades existentes é imprescindível na prevenção das quedas.

Quando falamos em prevenção, é também fundamental cuidar da nossa saúde em geral, e para tal, teremos de considerar alguns aspetos particulares e cruciais. A prática de atividade física regular, nomeadamente em programas de prevenção de quedas, com um foco no aumento da força dos membros inferiores, no equilíbrio, na estabilidade e na melhoria da mobilidade, na prevenção e no eventual tratamento da osteoporose, no controlo da acuidade visual e no da audição, numa medicação regulada e controlada, numa alimentação adequada ao grupo etário, entre outros fatores essenciais, considerando que as quedas são sempre multifato-

riais. Nesta perspetiva, é mandatário referir que uma queda sem causa aparente, pode ser um sinal de alerta muito importante, que obriga a uma avaliação médica. Diagnósticos de patologias muito variadas de diferentes órgãos e sistemas terão de ser equacionados e poderão ser identificados.

Numa avaliação mais completa dos fatores de risco de quedas, é necessária uma clara identificação dos fatores intrínsecos, extrínsecos e situacionais ou ambientais, com o objetivo de reduzir o risco de quedas futuras e das suas complicações, considerando que cair uma vez significa que mais depressa se pode cair uma segunda vez. Promover pequenas mudanças de comportamentos definindo uma estratégia com uma abordagem multifatorial, significa uma menor probabilidade de queda e mais qualidade de vida.

Apesar de não ser o foco deste artigo, não posso deixar de mencionar as quedas provocadas em contexto de violência, numa perspetiva global e em particular de violência doméstica, que exigem uma abordagem específica e multidisciplinar, em que o compromisso no combate à violência promovendo uma cultura de não violência e de direitos humanos, deve ser um imperativo social, político e judicial.



Eduarda Oliveira
Médica Pneumologista



FUNDAÇÃO AEP

A diáspora portuguesa

A afirmação de uma verdadeira política de captação de investimento estrangeiro

Portugal e os seus territórios perante o potencial económico das comunidades no estrangeiro

Portugal gosta de se pensar como um país pequeno de vocação universal. Com pouco mais de 92 mil quilómetros quadrados e 10,5 milhões de residentes, o território metropolitano é apenas uma parte da equação nacional: segundo dados avançados na primeira edição do Fórum Portugal Nação Glo-

bal, existem entre 20 e 23 milhões de descendentes de portugueses espalhados pelo mundo, aos quais se somam cerca de 1,8 milhões de emigrantes de primeira geração residentes fora do país. É uma nação global por demografia antes de o ser por estratégia — e é precisamente essa desconformidade

entre a dimensão da diáspora e o seu aproveitamento económico que uma política séria de atração de investimento estrangeiro (IDE) já não pode ignorar.

O contributo financeiro direto da diáspora é, há muito, um pilar silencioso da economia nacional.

Em 2025, as remessas de emigrantes ascenderam a cerca de 4.387 milhões de euros, um valor cinco vezes superior ao que os imigrantes residentes em Portugal enviam para os seus países de origem. É um fluxo estável, resiliente aos ciclos económicos e distribuído por todo o território — ao contrário do investimento direto estrangeiro tradicional, que tende a concentrar-se nos grandes polos metropolitanos e nos corredores industriais do litoral.

Este dinheiro, contudo, continua a ser sobretudo consumo familiar e poupança, não investimento produtivo.

É aqui que reside a oportunidade estrutural: transformar uma comunidade que já demonstra confiança financeira no país — através do envio regular de remessas, da manutenção de propriedade e de laços afetivos com a terra de origem — num vetor ativo de capital produtivo, tecnologia, redes comerciais e conhecimento.

Portugal tem vindo a bater recordes de captação de IDE — a AICEP contratualizou em 2025 um valor recorde de 3,58 mil milhões de euros em novos projetos de investimento, e o stock total de investimento direto estrangeiro no país atingiu 213,7 mil milhões de euros, o equivalente a 70% do PIB, contra apenas 46% em 2008.

São números que atestam a atratividade competitiva do país.

O que falta não é apetite pelo investimento estrangeiro em geral — é uma política dedicada que reconheça a diáspora como uma categoria de investidor com características, motivações e geografias de afinidade próprias, distintas do investidor institucional sem qualquer ligação a Portugal.

Essa distinção importa ainda mais quando se olha para o mapa. O investimento estrangeiro genérico segue a lógica da rentabilidade imediata e da infraestrutura já instalada — por isso gravita naturalmente para Lisboa, Porto e alguns eixos industriais específicos.

A diáspora, pelo contrário, mantém laços de afinidade com concelhos e regiões de origem que, em muitos casos, coincidem exatamente com os territórios do interior e da raia que mais sofrem com despovoamento e envelhecimento.

O próprio Presidente da República tem insistido, em deslocções recentes ao interior norte, que “um país coeso não se mede pela força das suas capitais, mas pela vitalidade dos seus territórios”, pedindo mais atenção, investimento e confiança nas autarquias locais.

É precisamente nesse ponto que a diáspora pode desempenhar um papel que nenhuma outra fonte de capital estrangeiro replica: o investidor da diáspora frequentemente escolhe onde investir não apenas por cálculo financeiro, mas por pertença. Uma política de captação de investimento que ignore essa geografia afetiva desperdiça o único mecanismo de mercado capaz de atrair capital privado, voluntariamente, para territórios de baixa densidade — sem depender exclusivamente de incentivos fiscais ou fundos públicos de coesão.





Portugal tem hoje as peças para essa política: uma diáspora numerosa, fiel e financeiramente ativa; instituições que começam a falar a mesma língua; e territórios que precisam, com urgência, de um investimento que só um vínculo de pertença consegue trazer sem depender apenas do erário

público. Falta juntar essas peças numa estratégia coerente, sustentada no tempo e territorialmente diferenciada. É essa a distância que separa o discurso sobre a diáspora de uma verdadeira política de captação de investimento estrangeiro para Portugal e os seus territórios.



Paulo Dinis
Diretor Executivo da Fundação AEP

CONCURSO LITERÁRIO

AS MINHAS FÉRIAS EM TIMOR-LESTE

asminhasferias.pt



Patrocinador



| GERAÇÃO SEM FRONTEIRAS

Retratos da nova emigração

Rafael Dias, de Viseu para Bruxelas

Rafael Dias Pinto nasceu em Bruxelas há 29 anos. Cinco anos mais tarde, porém, a família regressou a Portugal. Formou-se em Engenharia Informática e, em fevereiro de 2022, voltou a Bruxelas, onde vive e trabalha atualmente.

Determinado e ambicioso, sente-se profissionalmente valorizado na Bélgica.

Mantém laços estreitos com a comunidade portuguesa aí instalada e reconhece o potencial da

diáspora, nomeadamente pelo conhecimento adquirido no estrangeiro e pela riqueza das experiências e partilhas multiculturais.

Nesta entrevista, partilha connosco os desafios que teve de enfrentar e, à semelhança dos anteriores convidados desta rubrica, lança um olhar atento sobre a realidade portuguesa, nomeadamente sobre as dificuldades que os jovens enfrentam em Portugal.





O que o levou a tomar a decisão de emigrar?

Desde cedo, a ideia de emigrar sempre esteve presente na minha vida. Nasci em Bruxelas, filho de pais emigrantes de primeira geração, e cresci com essa realidade muito presente em casa. Tenho memórias muito marcantes dos meus tios, que também viviam fora. Sempre que vinham a Portugal, havia ali qualquer coisa que me fascinava — as histórias, a forma como falavam da vida lá fora, essa sensação de que existia um mundo maior para explorar. Sem pensar muito nisso de forma consciente, fui criando esse “bichinho” cá dentro, uma curiosidade natural por voltar a emigrar. Mais tarde, o Erasmus na Lituânia acabou por reforçar ainda mais esse lado. Percebi que não sou uma pessoa que se contenta com o banal. Preciso de mudança, de estímulo, de sentir que estou a viver coisas novas. Não é tanto pela procura de melhores condições ou de algo específico, mas mais por uma necessidade pessoal — gosto de sentir,

de viver experiências diferentes, de sair da zona de conforto. Para mim, isso é essencial.

Que fatores em Portugal mais pesaram nessa decisão?

Acho que, no meu caso, foi uma combinação de fatores pessoais e profissionais. Por um lado, já tinha dentro de mim essa vontade de conhecer mais, de viver outras realidades, de estar em contacto com pessoas e experiências diferentes. Mas houve também um momento mais pragmático, quando entrei no mercado de trabalho. Ainda ponderei ficar em Portugal, mas comecei a perceber que, financeiramente, seria difícil ter o estilo de vida que procurava. Trabalhava numa consultora, numa área com bastante procura, como a engenharia informática, mas mesmo assim sentia que o dinheiro não chegava para muito mais do que o essencial. Lembro-me de, na altura, ter tido de comprar um carro por necessidade, enquanto já pagava um

quarto numa casa partilhada e todas as despesas do dia a dia. No fim do mês, sobrava muito pouco. E isso fez-me pensar: se estou numa área valorizada e mesmo assim sinto estas limitações, então talvez precise de procurar oportunidades fora. Foi aí que tomei a decisão. Percebi que, para conseguir crescer — não só financeiramente, mas também ao nível das experiências que queria viver — tinha de dar esse passo e emigrar.

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

Então, na verdade, eu não tinha expectativas muito definidas. O meu foco era simples: estar melhor do que estava em Portugal. Além disso, saber que tinha família aqui deu-me aquela segurança de que, se algo corresse menos bem, teria apoio. No fundo, é um princípio que levo para a vida: procurar estar sempre um passo à frente da pessoa que fui ontem.



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

A minha chegada, honestamente, foi facilitada pelo facto de ter família aqui. Durante os primeiros seis meses, fiquei em casa de uma tia e convivi com um primo de idade próxima. Tinha outros primos por perto, e com uma comunidade maioritariamente portuguesa à minha volta, quase nem senti que estava fora de Portugal. O maior desafio, porém, foi no ambiente profissional. Bruxelas é trilingue — holandês, francês e inglês. Na minha empresa, o inglês bastava, mas se quisermos mesmo integrar-nos na vida local, o francês ou o holandês fazem falta. Além disso, houve uma mudança profissional grande. Eu passei da área de programação para a engenharia de sistemas. No primeiro dia, lembro-me de me sentar na minha secretária, ver o que os colegas estavam a fazer e sentir-me assustado. Não foi medo, mas sim o impacto de perceber que tudo era novo: trabalho novo, sem os meus pais e o meu irmão por perto.

Foi uma espécie de choque, que só percebi em pleno depois.

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

Eu tinha ouvido muitas vezes que os imigrantes não se misturam, que os belgas, em especial os flamengos, eram difíceis de conhecer. No início, isso parecia verdade, mas com o tempo percebi que é um choque cultural. Tal como dizem que os portugueses são “diretos” para os brasileiros, os flamengos podem parecer ainda mais. No fundo, eles apenas têm uma forma diferente de se relacionar. Na prática, descobri que, com um esforço genuíno, é possível criar laços. Já fiz jantares de equipa em minha casa, dou-me muito bem com colegas flamengos, e até criei uma ligação mais forte com eles do que com alguns francófonos. No fundo, o estereótipo de que é difícil criar amizades cai por terra quando nos adaptamos à cultura deles. Pequenos gestos, como aprender a dizer “obrigado” em fla-

mengo ou convidá-los para algo que eles apreciam, fazem toda a diferença. No fim, somos nós que temos de dar o primeiro passo para construir as relações, no fundo somos nós a querer integrar-nos e não o contrário.

Como conseguiu arranjar trabalho e casa?

O trabalho foi, acima de tudo, persistência. Todas as noites, antes de dormir, enviava dezenas de candidaturas no LinkedIn. Para conseguir uma oportunidade, tive de mandar centenas de currículos. E essa é a mensagem: as oportunidades existem, mas é preciso insistir e candidatar-se a muitas vagas. Quanto à casa, tive a sorte de começar em casa de uma tia. Mais tarde, surgiu uma oportunidade de ficar com o lugar de um primo que estava de saída, e foi um processo direto. Não passei pelo processo difícil por que muitos passam. Mas sei que o mercado é desafiante. As casas ficam no mercado apenas dois ou três dias. Quando visitamos, há várias

peças a ver ao mesmo tempo. Depois, enviamos a documentação, incluindo o salário, e os proprietários escolhem. É um processo competitivo

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

Sim, de forma geral, sinto que há condições melhores. Na Bélgica, pelo menos na minha experiência, há mais mobilidade. Em quatro anos, mudei de cargo duas vezes, e o salário foi sempre ajustado. A Bélgica tem uma política de ajustar salários à inflação, o que garante um certo poder de compra. Além disso, há mais oportunidades, provavelmente devido à dimensão das empresas e à competitividade do mercado. As empresas fazem questão de valorizar os bons profissionais para não os perderem. No entanto, não diria que é um mundo à parte de Portugal. Também há desafios. A grande diferença é que o salário em Bruxelas é significativamente superior. Mesmo que nem sempre seja “justo”, o custo de vida é mais equilibrado. Uma renda partilhada, por exemplo, representa uma fatia menor do salário, enquanto em Portugal, muitas vezes, metade do rendimento de um casal vai para a renda. E isso, em Portugal, torna-se complicado.

O que mais o surpreendeu no mercado de trabalho belga?

Uma das coisas que mais me surpreendeu foi a carga fiscal. A Bélgica tem dos impostos mais elevados da Europa. Se não fosse isso, os salários aqui seriam incríveis, e a qualidade de vida ainda mais alta. Para dar um exemplo, no ano passado recebi um bom bônus, mas 59% desse bônus foi para o Estado. No fundo, o Estado teve um “bônus” melhor do que o meu! Isso cria uma cultura onde as empresas tentam compensar de outras formas: carros da empresa, cartões de refeição e afins. Se em Portugal se fala de carga fiscal, aqui é ainda mais. Isso foi um verdadeiro choque.

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

Sim, há áreas onde Portugal está mais avançado. Sinto que, em novas tecnologias, Portugal está à frente. A velocidade da internet, por exemplo, ou a automatização de certos processos. Mesmo coisas como o MB Way. Aqui também já temos opções, mas em Portugal isso surgiu mais cedo. A fibra ótica, por exemplo, só a tive cá há cerca de um ano, e ainda não cobre toda a Bélgica. Outro ponto é a segurança. Portugal,

pelo menos quando saí, era muito mais seguro do que a Bélgica, França ou Holanda. E isso faz uma diferença grande na qualidade de vida.

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

Viver longe da família e dos amigos de infância é mais fácil do que seria no passado. Eu tenho muita família aqui, o que já ajuda, e vou com frequência a Portugal. Além disso, com o WhatsApp e as redes sociais, a distância não se sente da mesma forma. Já não é como antigamente, em que estar longe significava estar isolado. Hoje, estamos sempre a um clique de distância.

Mantém maioritariamente contacto com portugueses ou com locais?

Acabo por manter mais contacto com portugueses. Tenho cá amigos, inclusive alguns de Viseu, que também emigraram para Bruxelas, e naturalmente a minha família também está aqui. Isso faz com que grande parte do meu dia a dia seja passado dentro dessa comunidade. Claro que também convivo com colegas de trabalho de outras nacionalidades, mas, fora do contexto profissional, acabo por estar mais com





portugueses. Além disso, a comunidade portuguesa na Bélgica é mesmo muito forte. Existe um grande sentido de união e organização. Por exemplo, há grupos de WhatsApp com centenas de portugueses, com várias subcomunidades, e organizam-se frequentemente para convívios e atividades. Sente-se mesmo esse espírito de comunidade, o que acaba por facilitar muito a adaptação.

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

Sem dúvida que a maior diferença é a questão financeira. O poder de compra na Bélgica é superior e isso tem um impacto direto na qualidade de vida. Mas, para além disso, sinto também diferenças culturais no dia a dia. Em Portugal, as pessoas valorizam muito o convívio simples — um café ao fim do dia, uma conversa mais leve, temas do quotidiano. Há uma proximidade maior e, de certa forma, uma vida mais tranquila, sobretudo em cidades mais pequenas como Viseu, onde cresci. Já em Bruxelas, sendo uma capital muito internacional, o ambiente é diferente. Há uma enorme multiculturalidade e isso re-

flete-se também nas conversas e nos interesses das pessoas. Fala-se mais de temas globais, política internacional, economia, o que é natural tendo em conta o contexto europeu da cidade. Sente-se também um ritmo mais acelerado e uma vida mais agitada, o que pode gerar algum stress se não for bem gerido. No fundo, são estilos de vida diferentes. Em Portugal, sinto uma maior leveza no dia a dia; aqui, há mais dinamismo e exposição ao mundo. Ambos têm aspetos positivos, depende muito daquilo que cada pessoa valoriza em cada fase da vida.

Volta regularmente a Portugal?

Sim, volto com alguma regularidade. Em média, regresso a Portugal três a quatro vezes por ano, para além de algumas viagens mais pontuais por motivos específicos ou eventos.

Sente saudade do seu país?

Sinto, claro. Tenho muitas saudades de Portugal, sobretudo das pessoas, do convívio e de tudo o que faz parte do dia a dia. No entanto, neste momento, não me revejo a voltar a trabalhar em Portugal, pelo menos a curto prazo. Acho

que ainda tenho muito para aproveitar e crescer fora. Tento gerir essa saudade com visitas regulares e mantendo contacto próximo com quem me é mais importante.

Sente que mudou como pessoa depois de emigrar? Acha que seria uma pessoa diferente se tivesse ficado em Portugal? Sim, sem dúvida que emigrar me fez mudar como pessoa. É um processo exigente, muito mais do que aquilo que se vê de fora. Para além da experiência de conhecer novos países e culturas, há todo um conjunto de desafios — a adaptação a um novo mercado de trabalho, a necessidade de comunicar em diferentes línguas, a integração numa cultura diferente. Tudo isso obriga-nos a crescer mais rápido, a ganhar autonomia e a sair constantemente da zona de conforto. No meu caso, também tive a oportunidade de trabalhar em empresas maiores e mais exigentes dentro da minha área, o que me expôs a projetos mais complexos e a uma aprendizagem muito mais acelerada. Isso acabou por ter um impacto direto no meu desenvolvimento, tanto profissional como pessoal. Acredito que, se tivesse ficado em Portugal, seria uma pessoa diferente. Não necessariamente melhor ou pior, mas certamente com outro tipo de

experiências e perspectivas. Cada escolha molda-nos de forma única, e emigrar foi, sem dúvida, uma das que mais me fez evoluir.

Que imagem têm os belgas dos portugueses?

Sendo português, nunca tive nenhuma experiência direta de alguém falar mal dos portugueses. Pelo contrário, a imagem que sinto é, de forma geral, bastante positiva. No entanto, acho que há uma diferença entre gerações. A geração dos nossos pais e avós foi muito marcada por trabalhos mais físicos ou menos qualificados, mas sempre com uma reputação de pessoas sérias, trabalhadoras e de confiança. Isso criou uma base muito sólida para a imagem que hoje existe. Já a geração atual é diferente. Há cada vez mais portugueses altamente qualificados, inseridos em áreas mais técnicas e especializadas, o que acaba por reforçar ainda mais essa percepção positiva. No fundo, sinto que existe respeito pelos portugueses, muito construído ao longo do tempo, e que continua a evoluir com as novas gerações.

Acha que Portugal valoriza a sua diáspora?

Acho que Portugal ainda não valoriza verdadeiramente a sua diáspora. Pelo contrário, sinto que, por vezes, existe alguma crítica ou até algum preconceito

em relação a quem decide emigrar. Nota-se isso até na forma como, por vezes, se fala dos emigrantes, com expressões como “avecs” ou “camones”, que acabam por ter uma conotação negativa. No entanto, a realidade é que muitos continuam profundamente ligados ao país e contribuem de várias formas, seja financeiramente, seja através da experiência e conhecimento que adquirem lá fora. Acredito que falta um reconhecimento mais claro desse valor e uma maior proximidade entre o país e quem vive fora. Há muito potencial na diáspora portuguesa que ainda não está a ser totalmente aproveitado.

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

O primeiro conselho que daria é falar com quem já passou pelo processo. Emigrar tem muita componente burocrática e administrativa que, muitas vezes, é a parte mais difícil. Ter alguém que já passou por isso ajuda muito a perceber os passos e a evitar erros. Depois, diria para não terem medo. No pior dos casos, o que é que acontece? Voltam. E isso não é um fracasso — é apenas mais uma experiência. Acho que é sempre melhor tentar do que ficar com a dúvida do “e se”. Emigrar pode ser desafiante, mas também é uma oportunidade enorme de crescimento, tanto a nível pessoal como profissional.

Considera a emigração como solução temporária ou definitiva?

Neste momento, vejo a emigração como algo mais próximo de definitivo, mas, sendo honesto, é uma pergunta difícil de responder com certeza. Não penso necessariamente em ficar na Bélgica para sempre, mas sim em continuar onde fizer mais sentido para o meu crescimento. Sou uma pessoa que valoriza muito a evolução constante, tanto a nível pessoal como profissional, e acredito que o meu percurso será guiado pelas oportunidades que forem surgindo. No fundo, mais do que um país específico, procuro continuar a crescer e a desafiá-lo, seja onde for.

Uma mensagem para quem pensa emigrar?

Diria, acima de tudo, coragem. O povo português sempre foi um povo de navegadores e de conquista — podemos ter receio das marés, mas avançamos na mesma. Não é um caminho fácil, é verdade. Há desafios, momentos de dúvida, fases de adaptação. Mas, no fim, compensa. O crescimento que se ganha, a experiência, a visão do mundo — tudo isso acaba por “valer a pena”. Para quem tem essa vontade, diria: não deixem que o medo vos bloqueie. A determinação e a vontade de vencer acabam sempre por trazer resultados.



Lúcia Marques
Diretora Cultural AILD



PELA LENTE DE

Gonçalo Lobo Pinheiro



DESCENDÊNCIAS

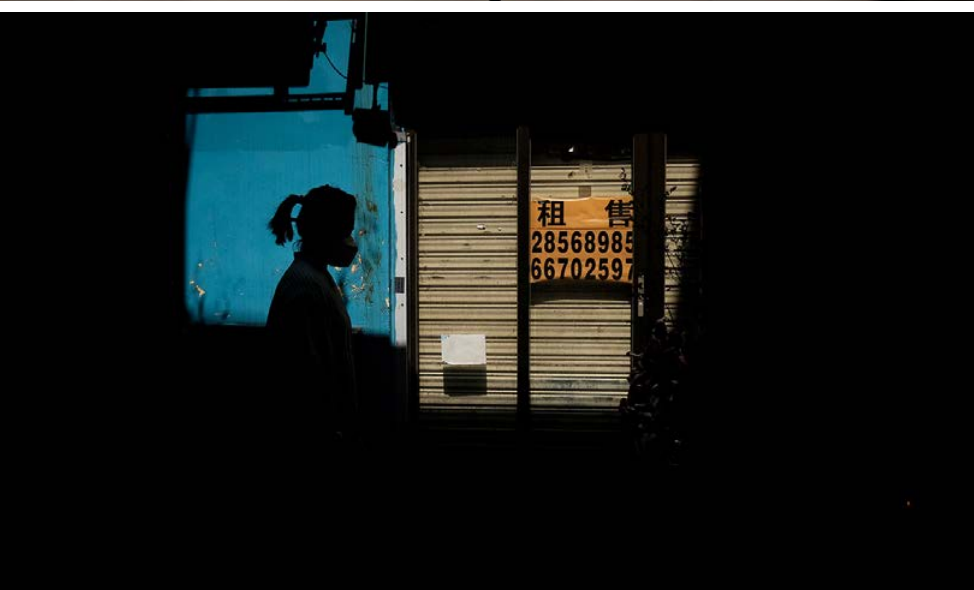
MAGAZINE



Nasci em Lisboa em 1979 e vivo em Macau desde 2010. Sou licenciado em Ciências da Comunicação, vertente de jornalismo, e mestre em Fotografia Documental. A minha formação académica e profissional permitiu-me construir uma prática que cruza o rigor da reportagem com a sensibilidade artística da fotografia.

Durante 20 anos trabalhei com a Canon, mas em 2019 migrei para o ecossistema Fujifilm, que me ofereceu uma nova liberdade estética e criativa. Desde 2022, sou fotojornalista da Agência Lusa, experiência que reforçou a ligação entre a minha prática fotográfica e a notícia ou o documentalismo, mas também a fotografia de rua.





A fotografia, para mim, é uma forma de silêncio e revelação. Procuo fixar instantes que parecem banais, mas que guardam uma densidade emocional capaz de transformar o olhar. As minhas imagens nascem muitas vezes da melancolia e da contemplação, aproximando-se de uma estética poética que procura eternizar o efêmero.

Macau é o palco privilegiado deste exercício: uma encruzilhada de culturas e memórias que me permite construir narrativas visuais entre o rigor técnico e a fragilidade humana, entre a geometria das cidades e a vulnerabilidade dos rostos. Estas imagens revelam um pouco disso.



| VIAGEM LUSITANA

O Sonho da Emigração na Mala de Cartão

Emigrar – Palavra da saudade entre esperança e desespero. Esperança de encontrar melhor vida além-fronteiras e um dia regressar. Desespero de deixar sua pátria. Mas também chegar ao estrangeiro e sem demora voltar antes de começar nova vida, porque não encontrou o sonho que procurava. A saudade de realizar seus sonhos e ao mesmo tempo do que deixou para trás. Na sua “Mala de Cartão” de outrora leva palavras com diferentes facetas e sonha de um dia se ver realizado. O Fado do Emigrante.

A emigração não é um fenómeno de tempos modernos, mas sim, possivelmente tão antigo como a existência da humanidade. A procura de melhores vidas levou e leva o ser humano a deixar sua Terra Natal para em terras longínquas realizar seus sonhos.

É o Fado da saudade e dos navegadores, descobridores e conquistadores. No meio da Tempestade de uma Hora de Desespero nasce uma Hora de Esperança. O que mudou: os transportes e as “Malas”. Do simples andar a pé até ao avião, os emigrantes deixaram de ser navegadores a olhar para as

estrelas. Hoje em dia com o GPS depressa se chega à meta. Os baús de madeira, que seriam um pesadelo para todas as companhias aéreas, foram ao longo do tempo substituídos por sacos / malas desportivos/as e funcionais. É uma forma de viajar mais leve. Porém – os conteúdos das malas continuam “pesados”, porque significam o destino. A célebre “Mala de Cartão da Emigração” conta o seu Fado, que guardava sonhos sobre novos Mundos. Acontece que os Novos Mundos se transformaram referente à aceitação e integração em autênticos “Campos de Batalha Jurídicas em Defesa dos seus Direitos”. Não foram anos fáceis, mas valeram a pena todas as lutas, porque passaram de “Trabalhadores Convidados”, os “Gastarbeiter” como eram designados na Alemanha, para Cidadãos Europeus. Quem hoje emigra encontra diferentes condições, enquanto no início enfrentaram verdadeiras aventuras.

O Comboio da Esperança abrandou e aproximava-se da fronteira francesa. Uma família com 3 crianças, uma era um bebé, procurava descer do comboio ainda em andamento. Os restantes passageiros ajudaram com as crianças e os sacos, mais malas. Era uma situação perigosa, mas conhecida. Não somente a família desceu nas descritas condições. Mais passageiros tentaram saltar do comboio. Nem sempre com sucesso, mas depressa se levantavam e fugiam para a guarda fronteiriça não os encontrar. Porque se acontecesse, sabiam que eram deportados para Portugal. Por conseguinte, “saltar” a fronteira de forma secreta, era a única maneira de chegar às prometidas “Terras do Paraíso”. Porém em França o Paraíso depressa se transformava em tristeza, desespero e miséria nos conhecidos Bidonvilles. Mas na altura

ainda pouco conhecido. A atmosfera no comboio era séria e ao mesmo tempo repleta de esperança. Os que continuaram com sua viagem ficaram perante a situação da família com as crianças pensativos e com muita pena. Uma ou outra lágrima não se conseguiu segurar, porque somente pensar, como é que os pais com as crianças e um bebé conseguiam caminhar, “dar o salto” e chegar à pretendida meta, deixou os que viveram a situação a refletir sobre o destino e as razões, porque se encontravam no “Comboio da Esperança”.

Ex-Soldados, que regressaram do Ultramar e não conseguiram emprego na Pátria, civis que fugiam da repressão política, cidadãos que deixavam a pobreza para trás, casados, solteiros, noivos, analfabetos, formados, nacionais com e sem contrato ... enfim, o espelho da sociedade, em que na altura se vivia a Ditadura de Salazar. O Estado Novo assinou contratos bilaterais, principalmente com França e Alemanha, para aliviar as tensões sociais, que o país vivia, e por intermédio das remessas equilibrar a economia pública. Porém – quem não conseguia um contrato, procurava sua sorte de forma clandestina, principalmente para França.

Enquanto o comboio seguia a sua viagem, ficou no ar a pergunta: “Será que a família conseguia saltar para o sucesso? Ou será que morriam no caminho?” – Possivelmente ainda hoje, passado quase 60 anos, os sobreviventes talvez perguntem, onde está a designada família? Sobreviveram? Os filhos estudaram e representam a França como Presidentes de Câmaras ou pertencem ao Governo local como Vereadores? Quem sabe. Perguntas que possivelmente jamais se conseguem responder.

A viagem continua



Isalita Pereira
Historiadora
Poeta



FALAR PORTUGUÊS

Falamos uma língua bastarda (e é deliciosa) I

As línguas, meus caros, são mesmo umas bastardas. Reparem: o português julga que vem do latim, essa língua imperial, mas nem sempre se lembra que o latim era outro: não o latim dos intelectuais romanos, mas a língua do padeiro. E do ferreiro. E da mulher da vida. E do soldado. Sim, também temos Cícero a correr nas veias da língua, mas menos do que gostam de imaginar os que sonham com

uma qualquer nobreza do português.

Mas, mais: depois de cozer a língua na Galécia, misturámos esse nosso galego com uns pós de árabe – e nem sequer era bem o árabe, mas sim os pedaços de árabe que já vinham misturados, como pedaços de chocolate numa bolacha, no moçárabe, a língua do povo do Sul da península.

Durante séculos, o nosso português era a língua vulgar e o antigo latim continuava no seu trono. Enfim, lá se tornou oficial e, mais tarde, inventámos algumas palavras a soar a grego e também fomos outra vez ao latim para lhe dar um ar mais cultivado...

Mas não nos enganemos: a língua continuou a ser um bicho sem tino. Importámos palavras de todo o lado. Até Os Lusíadas têm palavras de muitas paragens (e castelhanismos de sobra).

Então se nos afastarmos da língua escrita, se olharmos para a língua da rua, essa sempre se misturou, sempre se deixou levar por manias e modas, sempre pisoteou todas as ideias de pureza. Lá vi-eram palavras do francês, do italiano, do inglês, das línguas índias e muito mais (mas descansem, meus caros, pois também oferecemos palavras a outras línguas: ao inglês, ao castelhano, ao francês – até ao japonês).

E, claro, depois, nas naus, lá foi o português e lá se espalhou pelo mundo, e em todo o mundo se misturou e se pintalgou: a nossa língua também é mestiça, ó gente armada ao puro!

Sim, eu sei: se a língua nasceu na rua, os escritores e os gramáticos deram-lhe lustro, limaram-lhe as arestas, escolheram isto em vez daquilo. Mas a verdade, também, é que a literatura se alimenta dessas correntes obscuras, da língua doutros sítios, doutras gen-

tes – não é de todo feita duma linguagem depurada: muito antes pelo contrário. Poucos bons escritores conseguiriam escrever se a língua fosse qualquer coisa de artificial ou um bicho domado. Não: a literatura vive desse bicho selvagem criado nas ruas, nas camas, nas noites – a língua de todos, de quem insulta e ama, de quem vende e compra – e por isso tem de misturar, aprender, mudar –, de quem tem pouca paciência para queixas, de quem precisa, agora, de falar, às vezes à pressa, muitas vezes com um sorriso na boca, ou um grito, ou um segredo, ou um beijo.

Somos só nós que somos assim? Não. O português não está sozinho: o inglês, por exemplo, a língua que agora anda nas bocas do mundo, chegou àquelas ilhas britânicas como língua dum povo guerreiro, estragou-se com os Celtas e os Viquingues, que lhe esfacelaram a gramática toda, andou à rédea solta enquanto os nobres falavam normando, absorveu palavras latinas, francesas, até portuguesas. Hoje, é uma manta de retalhos em que o tecido original, muito germânico, já está cheio de remendos de todo o tipo. E alguém perde alguma coisa com isso?

O mesmo podemos ver no espanhol, no francês (até no francês!), no italiano – e em todas as outras línguas. Mesmo o esperanto não passa duma mistura estranha de muitas línguas, só que em vez de cozinhada na cabeça de milhões, foi na cabeça de um só homem.



Marco Neves
Universidade Nova de Lisboa

FISCAL

O preço não é o custo

Há alguns dias estava a estudar quais seriam os automóveis mais adequados para renovar parte da frota do gabinete quando chegou um cliente. Ao perceber o que estava a fazer, aconselhou-me a ter cuidado antes de tomar uma decisão e contou-me a experiência de um colega seu que se dedicava à atividade de TVDE. Esse empresário tinha ficado particularmente impressionado com os automóveis da XPeng. Gostava da qualidade, da tecnologia, da performance e da relação entre aquilo que os automóveis ofereciam e o respetivo preço. Ficou convencido e decidiu constituir a sua frota com veículos daquela marca. À primeira vista, a decisão parecia racional. O problema surgiu mais tarde. Sempre que um dos automóveis necessitava de determinada reparação, surgiam dificuldades na disponibilidade de algumas peças. Os carros ficavam imobilizados meses à espera que as peças chegassem a Portugal e aquilo que deveria ser uma simples passagem pela oficina podia transformar-se num período de imobilização muito superior ao esperado. Para quem utiliza um automóvel para trabalhar, é completamente diferente. Um carro parado é uma máquina que deixou de produzir rendimento. No caso daquele empresário, uma parte da frota ficava imobilizada e deixava de poder transportar passageiros, reali-



zar serviços e gerar faturação. Por vezes eram disponibilizados veículos de cortesia, mas eram automóveis de características inferiores e nem sempre adequados à atividade que os veículos imobilizados desempenhavam. Foi então que aquele empresário confrontou o vendedor que lhe tinha apresentado um argumento difícil de contrariar: dificilmente encontraria no mercado um automóvel com aquela qualidade por aquele preço. Provavelmente tinha razão. Mas apenas se estivéssemos a falar do preço. Porque o verdadeiro custo daquele automóvel era outra coisa. Esta história fez-me pensar numa confusão que fazemos nas nossas decisões de compra: confundimos preço com custo. Quando compramos um automóvel por 40.000 euros, dizemos que o automóvel custou-nos 40.000 euros. Não é verdade. Pagámos 40.000 euros para o adquirir. O custo real só será conhecido mais tarde. Ao preço de aquisição teremos de acrescentar juros, seguros, impostos, manutenção,

pneus, reparações, energia ou combustível e todos os restantes encargos necessários para podermos utilizar o veículo. Teremos ainda de considerar a sua desvalorização e aquilo que conseguiremos recuperar quando o vendermos. Mas falta uma parcela que muitas vezes não aparece em nenhuma fatura: o custo de não o podermos utilizar. Imagine-se um veículo que gera 200 euros de margem por cada dia de trabalho e que, por falta de uma peça de substituição, permanece 60 dias imobilizado. A reparação pode custar 500 euros. Mas será que o custo dessa avaria foram 500 euros? Durante aqueles 60 dias o veículo poderia ter produzido 12.000 euros. Se a empresa teve de recusar clientes, reorganizar serviços ou alugar outro veículo, o impacto económico poderá ser maior. De repente, aquele automóvel que parecia mais barato pode tornar-se mais caro do que outro cujo preço de aquisição era superior. É por isso que, nas empresas, existe o conceito de custo total de propriedade, Total Cost of Ownership ou TCO. Para comparar dois bens não devemos perguntar apenas: “Quanto custa comprar?” Devemos perguntar: “Quanto me vai custar possuir e utilizar este bem durante o período em que pretendo tê-lo?” Eu estava inclinado a comprar Xpeng e acabei por escolher Lamborghini.



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