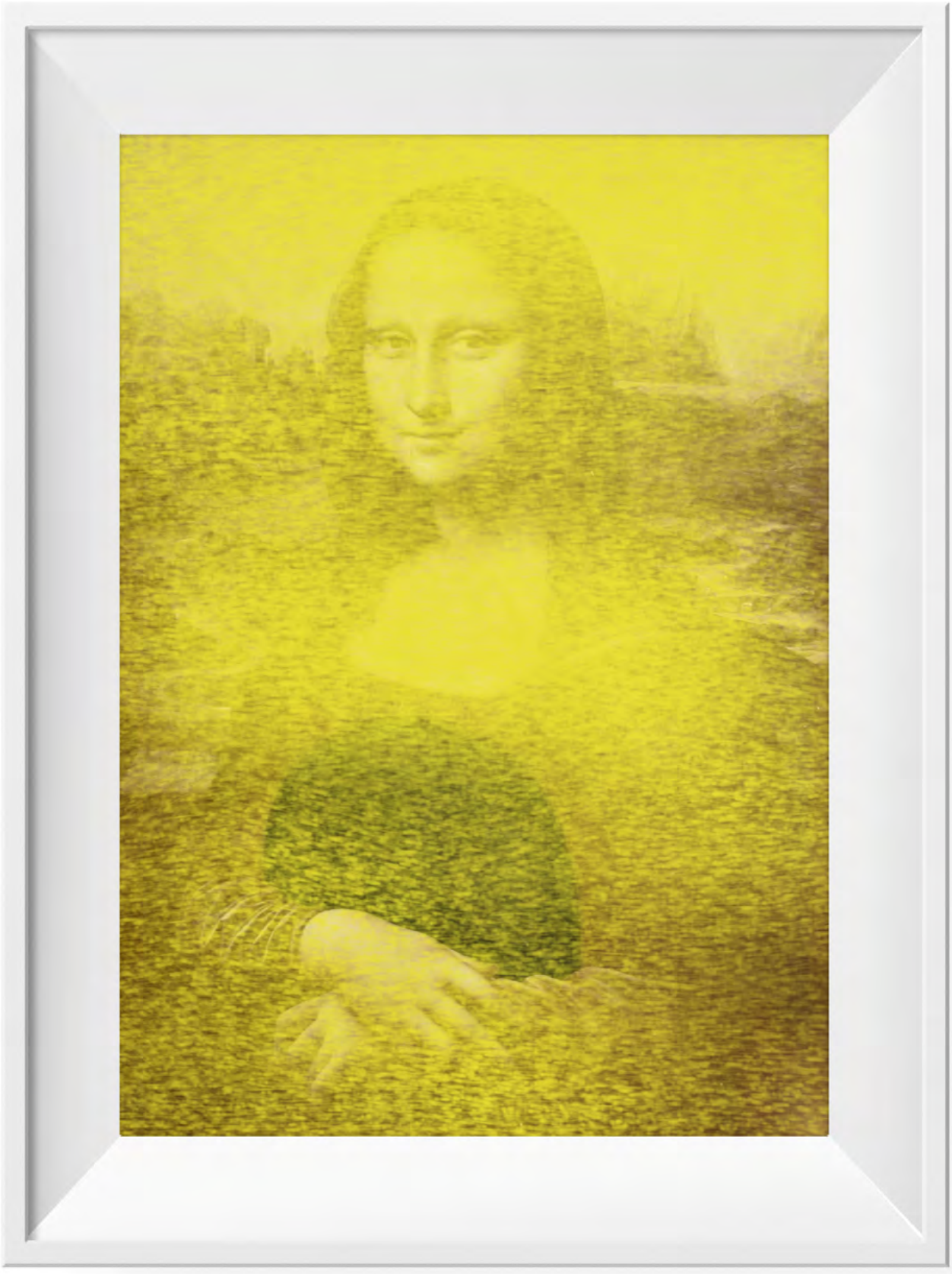
EDIÇÃO 71

NOVEMBRO 2026

DESCENDÊNCIAS

MAGAZINE



REVISTA MENSAL | DIRETORA FÁTIMA PINHEIRO | OBRA DE CAPA MANUEL CASIMIRO

cisterdata
consulting

Lisboa | Clermont-Ferrand
Marraquexe

+351 213 502 515



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

info@cisterdata.pt

cisterdata.pt

p/ 06 e 07.

REALCES: Quando a Arte se Torna Acessível a Todos.
Por Jorge Vilela, Diretor Executivo da AILD

A Inclusão não pode ficar à porta das Comunidades.
Por Gilda Pereira, Presidente da AILD

p/ 12 .

Grande Entrevista
Jorge Feliciano
Presidente da Confederação Portuguesa das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto

p/ 33.

Passagens Costa da Mauritânia
Por Joaquim Magalhães de Castro

N E S T A E D I Ç Ã O

p/ 38.

Artes & Artistas Lusos
Marcia Lima

p/ 44.

Ambiente É apenas uma garrafa...
Por Vítor Afonso

p/ 84.

Fundação AEP Macau. A diáspora e o desempenho global de Portugal
Por Paulo Dinis

Obra de capa

Artista Plástico: Manuel Casimiro
Dimensões: 140 x 96
Técnica: Pintura Digital
Intervenção Casimiriana na Mona Lisa

11.º Tentativa

Toda a grande arte deve olhar para si admirada e maravilhada pela sua perfeição e sublime natureza. Pelo menos assim pensam alguns, enredados numa teia constritiva de soluções interpretativas demasiado sérias. Ora, a definição casimiriana da Mona Lisa, pelo menos assim a interpretamos, prende-se com a desaceleração do sublime a favor de uma manifestação mais plausível dos limites irónicos da perfeição. O artista, sabendo que só se atinge a perfeição, retirando-lhe o carácter imaculado, incute na sua produção conceptual uma carga impressionante de uma vontade inusitada de explorar o "já acontecido" de forma a manobrá-lo numa exposição ambígua que oscila entre criação e reprodução, ou entre originalidade e cópia. Há uma série intitulada as cópias inexactas em que Casimiro vai ainda mais longe na sua conduta paradoxal, ao se copiar a si mesmo, quase como se o artista se distribuísse em múltiplos eus que de repente entram em contacto com uma fonte imagética, necessitada de ser reproduzida. (...)

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, Marco Neves, Maria do Carmo Mendes, Marta Costa, Melissa da Silva, Paula Cristina Veiga, Paulo Dinis, Philippe Fernandes, Rodrigo Magalhães, Sarah Luz, Sara Nogueira, Vera Diniz, Vitor 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 nº2, i) e j), artigo 75º nº2, m) do Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos artigos 10º e 10º Bis da Conv. de Berna, são expressamente proibidas a reprodução, a distribuição, a comunicação pública ou colocação à disposição, da totalidade ou parte dos conteúdos desta publicação, com fins comerciais diretos ou indiretos, em qualquer suporte e por qualquer meio técnico, sem a autorização da Amostra de Letras Lda | Sede Editor/ Redação Rua dos Almocreves, 44 4455-029 Lavra - Matosinhos | Registo ERC 127522 | Edição 71, Novembro 2026 - GRATUITA.

Editorial

Caros Leitores

A edição 71 nasce do encontro entre a arte e a inclusão, a memória e a diáspora e os desafios do futuro. Entre Portugal e o mundo, estas páginas reconhecem pessoas, projetos e lugares que criam ligações. Começamos pela obra de capa de Manuel Casimiro, numa nova intervenção sobre a Mona Lisa. Em "11.ª Tentativa", Rodrigo Magalhães acompanha o gesto artístico que transforma o conhecido em matéria de interrogação. Entre a criação e a reprodução, a obra recorda-nos que a arte nos obriga a olhar de novo. A inclusão ocupa um lugar especial. O projeto Realces mostra como a arte pode ser sentida através do toque e da audição. Ao aproximar pessoas cegas ou com baixa visão do universo artístico, demonstra que a acessibilidade amplia a experiência cultural. A reflexão sobre as comunidades portuguesas no estrangeiro lembra que viver longe não pode significar ficar afastado dos serviços, da participação ou da vida em comunidade. A Grande Entrevista com Jorge Feliciano, Presidente da Confederação Portuguesa das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto, conduz-nos ao papel do movimento associativo. As coletividades são espaços de encontro, cultura, desporto e participação popular, embora enfrentem falta de financiamento, rendas elevadas e dificuldades de renovação geracional. Apoiar estas estruturas é reconhecer o trabalho de milhares de dirigentes e voluntários. A ligação entre Portugal e as suas comunidades prolonga-se no Conselho das Comunidades Portuguesas e na reflexão sobre Macau, plataforma de diálogo entre Portugal, a China e o mundo lusófono. A escola, os diplomas, os serviços consulares e a diáspora fazem parte de uma mesma questão: garantir direitos e transformar laços em participação e oportunidades. A entrevista à Chocolate Boutique, empresa associada desta edição, mostra como um projeto familiar pode levar a identidade portuguesa a diferentes partes do mundo. Entre a tradição e a inovação, revela que internacionalizar também pode ser preservar e reinventar aquilo que nos distingue. A viagem leva-nos à Mauritânia, pela escrita de Joaquim Magalhães de Castro, entre paisagens costeiras e topónimos que preservam marcas portuguesas. Na rubrica "Viagem Lusitana", "Natal do Emigrante entre Solidão e Saudade" recorda que celebrar longe de casa tem uma dimensão própria. Entre a antiga "mala de cartão" e as novas formas de comunicação, as associações ajudaram a transformar a solidão em pertença. Nas páginas dedicadas às Artes e Artistas Lusos, Márcia Lima partilha um percurso entre Portugal e França. A nova emigração tem também o rosto de Francisca Armelim, que partiu de Espinho para Londres para estudar teatro musical. A sua história fala de coragem, reinvenção e saudade. Na fotografia de Francisco Silva, encontramos outro modo de preservar momentos. O ambiente recorda-nos que a responsabilidade começa em gestos simples. As doçuras de amêndoa guardam memórias de conventos e territórios. A saúde convida-nos a pensar no envelhecimento feminino e numa vida mais longa com autonomia. A língua leva-nos à pronúncia de "vizinho", expressão da diversidade do português. A rubrica Fiscal mostra que, em novembro, o lucro nem sempre chega para pagar as contas. E o Luso-Criança aproxima os mais novos do outono, das histórias e das aprendizagens. Assim se constrói esta edição 71: entre a arte que se reinventa, as comunidades que resistem, as empresas que levam Portugal mais longe, a diáspora que participa e as memórias que atravessam fronteiras. Que estas páginas sejam uma oportunidade para reconhecer o que nos liga e imaginar formas inclusivas de construir o futuro. Boas leituras! Encontro marcado para dezembro.



Fátima Magalhães
Diretora

AILD

REALCES: Quando a Arte se Torna Acessível a Todos

Num mundo onde a experiência artística continua, muitas vezes, dependente da visão, o projeto Realces surge para demonstrar que a Arte pode ser sentida, compreendida e apreciada através de diferentes caminhos. Mais do que uma exposição, o Realces é um projeto cultural, educativo e social que procura aproximar as pessoas cegas ou com baixa visão do universo das artes, promovendo a acessibilidade, a participação e a inclusão através dos sentidos, com especial destaque para a exploração tátil das obras.

Através de exposições concebidas para serem exploradas não apenas com os olhos, mas também com as mãos e com a imaginação, o projeto desafia a forma tradicional de fruir a arte. Cada obra integra recursos de acessibilidade que permitem uma experiência mais inclusiva e enriquecedora, oferecendo a pessoas cegas ou com baixa visão e público em geral a possibilidade de estabelecer uma relação diferente com a criação artística.

Mas o Realces vai muito além do espaço expositivo. O projeto desenvolve também um conjunto de ações educativas dirigidas às comunidades escolares, sensibilizando crianças e jovens para temas como a inclusão, a acessibilidade, a deficiência visual e a igualdade no acesso à cultura. Estas atividades promovem a empatia, a cidadania e a valorização da diversidade, contribuindo simultaneamente para uma maior consciencialização sobre a saúde ocular.

O reconhecimento alcançado pelo projeto demonstra a relevância desta missão. A primeira exposição, apresentada em 2024, integrou um festival internacional com o apoio e a chancela da EUNIC – Institutos Nacionais de Cultura da União Europeia. Em 2025, o Realces atravessou fronteiras e chegou a Washington, D.C., através da exposição Order and Chaos, que reuniu obras de onze reconhecidos artistas plásticos norte-americanos, numa iniciativa apoiada pela Embaixada de Portugal nos Estados Unidos, pelo EastBanc, pelo Metropolitan Washington Ear e pela Câmara de Washington, D.C.

A qualidade artística e o rigor do projeto são assegurados pela curadoria de Eduarda Oliveira, do Atelier Dimensões, contando ainda com a locução das obras pelo jornalista Joaquim Franco, da CNN/TVI. Ao seu lado encontram-se entidades de referência como a Sociedade Portuguesa de Oftalmologia, a Aliança para a Deficiência Visual, a Associação Internacional dos Lusodescendentes, a Universidade do Minho e a Confederação Portuguesa das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto, entre outros parceiros.

O futuro do Realces continua em construção. Às exposições juntam-se agora um concurso literário, um programa estruturado de ações em escolas e novos projetos artísticos em desenvolvimento, incluindo um filme de animação e uma peça de teatro. Estas novas valências permitirão ampliar a sua capacidade de sensibilização e reforçar a sua missão de aproximar a cultura de todos os públicos.

Porque a Arte não pertence apenas a quem a vê. Pertence também a quem a sente, a quem a descobre pelo toque, pela audição, pela emoção e pela curiosidade.

Se estiver por Sintra ou Torres Vedras, aproveite para visitar uma das exposições do Realces e descobrir uma forma diferente de experienciar a Arte. Uma experiência inclusiva, sensorial e verdadeiramente transformadora.



Jorge Vilela
Diretor Executivo

AILD

A Inclusão não pode ficar à porta das Comunidades

Viver fora de Portugal não deve significar, ficar mais longe dos direitos, da informação ou da vida em comunidade. Para quem enfrenta barreiras de acessibilidade — incluindo pessoas com deficiência visual e outras limitações — a distância pode tornar tarefas essenciais ainda mais difíceis: obter informação fiável, tratar de assuntos consulares, participar civicamente na sociedade ou simplesmente estar presente numa atividade cultural. A inclusão da diáspora começa por reconhecer que os portugueses residentes no estrangeiro não formam um grupo homogéneo. Há diferentes idades, línguas, condições económicas e necessidades de acesso. Uma mensagem publicada apenas numa imagem, um formulário incompatível com leitores de ecrã ou uma sessão realizada num espaço inacessível podem excluir pessoas sem que essa exclusão seja sequer percebida. São barreiras discretas, mas têm consequências concretas: atrasam processos, reduzem a autonomia e afastam cidadãos da comunidade. A acessibilidade digital nos serviços públicos é, por isso, indispensável. Os portais e documentos usados por quem vive no estrangeiro devem ser concebidos para funcionar com tecnologias de apoio, permitir navegação por teclado e apresentar informação em linguagem clara. Imagens precisam de descrições, vídeos, de legendas e, quando adequado, de audiodescrição. A informação essencial deve estar disponível em mais do que um canal, para que uma falha técnica ou uma dificuldade de acesso não se transforme num obstáculo intransponível. Os serviços consulares são um ponto de contacto fundamental entre Portugal e as comunidades. Marcar um atendimento, compreender os documentos necessários ou acompanhar um pedido deve ser possível sem depender exclusivamente da ajuda de terceiros. Para isso, importa oferecer instruções acessíveis, alternativas ao atendimento digital e canais de contacto que respondam às necessidades de pessoas com diferentes limitações. A acessibilidade não é um extra: é parte da qualidade do serviço. Também as barreiras invisíveis merecem atenção. Uma convocatória enviada sem tempo para organizar transporte, um evento sem informação prévia sobre acessos ou uma reunião em que não se descrevem os conteúdos visuais podem impedir a participação, mesmo quando ninguém teve intenção de excluir. A inclusão exige perguntar, ouvir e planear ao invés de presumir que todas as pessoas conseguem aceder da mesma forma. É aqui que as associações da diáspora podem ter um papel decisivo. São muitas vezes o primeiro lugar onde alguém procura orientação, convívio e pertença. Podem ajudar a identificar necessidades, divulgar informação acessível, promover atividades inclusivas e aproximar cidadãos dos serviços consulares. Mas não devem ter de substituir as responsabilidades das instituições públicas. Precisam de apoio, formação e recursos para que a inclusão faça parte da atividade regular, e não dependa apenas do empenho de voluntários. Portugal pode reforçar este compromisso com medidas práticas: consultar pessoas com deficiência e associações na conceção de serviços, testar plataformas com utilizadores reais e tecnologias de apoio, publicar documentos em formatos acessíveis, formar equipas consulares e associativas e garantir que os eventos culturais e cívicos têm informação clara sobre acessibilidade e formas alternativas de participação. Uma comunidade só é verdadeiramente comunidade quando todos podem aceder, participar e contribuir. A inclusão não pode ficar à porta da comunidade: tem de estar no centro da forma como Portugal cuida dos seus cidadãos, onde quer que vivam.



Gilda Pereira
Presidente



EMPRESA ASSOCIADA

Chocolate Boutique

A Chocolate Boutique nasceu, em 2013, do amor da Família Monteiro pelo chocolate. Como surgiu esse projeto e de que forma essa ligação familiar continua presente na identidade da empresa?

A Chocolate Boutique nasceu em 2013 de uma paixão genuína pelo chocolate e da vontade de transformar essa paixão num projeto de vida. Desde o início, acreditámos que o chocolate poderia ser muito mais do que um produto de consumo: poderia ser uma forma de criar emoções, contar histórias e proporcionar experiências memoráveis.
Sendo um projeto familiar, crescemos com valores muito presentes na nossa identidade: dedicação, proximidade, exigência e compromisso com a qualidade.
Ao longo dos anos, a empresa evoluiu, conquistou novos mercados e desenvolveu diferentes coleções, mas a essência mantém-se. Continuamos a acompanhar de perto cada etapa do negócio, desde a criação de novos produtos até à relação com os nossos clientes e parceiros.

Para nós, a Chocolate Boutique não é apenas uma empresa. É a concretização de um sonho familiar que continua a crescer, mantendo a mesma paixão que esteve na sua origem.
Acreditamos que o chocolate pode ser muito mais do que um produto: pode contar histórias, transmitir emoções e levar a identidade portuguesa a qualquer parte do mundo.

O Chef Chocolateiro Fernando Monteiro especializou-se em alta chocolataria na Bélgica e em Espanha. Como é que essa formação internacional se cruza com a valorização dos produtos e dos sabores de origem portuguesa?

A formação internacional do Chef Fernando Monteiro foi fundamental para desenvolver uma visão mais abrangente da chocolataria, combinando técnicas de alta chocolataria, conhecimento das matérias-primas e uma permanente procura pela excelência. A Bélgica e Espanha proporcionaram-lhe contacto com diferentes escolas e abordagens, mas foi precisamente esse conhecimento internacional que reforçou



Chef Chocolatier & CEO, Fernando Monteiro e a esposa Camila Monteiro

a vontade de valorizar a nossa identidade portuguesa.
Portugal possui uma riqueza gastronómica extraordinária, com sabores, ingredientes e tradições que merecem ser reinterpretados de forma criativa.
Na Chocolate Boutique, procuramos unir o rigor técnico da alta chocolataria à autenticidade dos sabores portugueses, criando produtos que respeitam a tradição, mas apresentam uma abordagem contemporânea.
É esta combinação que nos permite levar um pouco de Portugal a diferentes partes do mundo, através do chocolate.

A Chocolate Boutique alia o fabrico artesanal à utilização da tecnologia e a processos certificados de segurança alimentar. Como conseguem garantir a consistência e a qualidade dos produtos sem perder a autenticidade do trabalho artesanal?

Acreditamos que a tradição e a tecnologia não são conceitos opostos. Pelo contrário, quando utilizadas de forma equilibrada, complementam-se e permitem alcançar resultados de excelência. O conhecimento e a sensibilidade do Chef Fernando Monteiro continuam a desempenhar um papel essencial na criação das receitas, na seleção dos ingredientes e na definição das características de cada chocolate. A tecnologia permite-nos assegurar maior precisão, consistência e capacidade de produção, enquanto os procedimentos de segurança alimentar contribuem para garantir o rigor e a confiança que os nossos clientes exigem. O nosso compromisso é preservar a identidade artesanal dos produtos, sem abdicar da inovação e dos elevados padrões de qualidade necessários para competir nos mercados nacionais e internacionais.

A inovação é uma das características da marca, visível em propostas como os sabores portugueses, a coleção Dubai e outras criações exclusivas. Como nasce um novo produto e que equilíbrio procuram entre tradição, criatividade e tendências internacionais?

A inovação faz parte do ADN da Chocolate Boutique. Estamos constantemente atentos às tendências internacionais, às novas combinações de sabores e à evolução das preferências dos consumidores. Mas acreditamos que inovar não significa simplesmente seguir tendências. Significa interpretá-las e transformá-las em propostas com identidade própria.
O desenvolvimento de um novo produto pode começar com um ingrediente, uma viagem, uma tradição gastronómica, uma tendência internacional ou até uma necessidade específica de um cliente. A partir daí, inicia-se um processo criativo liderado pelo Chef Fernando Monteiro, no qual são exploradas combinações, texturas, sabores e apresentações. Procuramos sempre um equilíbrio entre tradição e modernidade, com especial atenção à qualidade do chocolate e à

experiência de quem o saboreia.
Para nós, um produto verdadeiramente inovador deve surpreender, mas também criar uma ligação emocional com o consumidor.

A empresa disponibiliza provas, workshops, personalização de encomendas e um showroom dedicado aouniverso do chocolate. Que importância tem a criação de experiências para além da simples compra de um produto?

O chocolate tem uma capacidade extraordinária de despertar emoções, criar memórias e aproximar pessoas.
Por isso, acreditamos que a experiência deve começar muito antes do momento da degustação. Através do nosso showroom, das provas e das experiências que proporcionamos, procuramos aproximar os clientes do universo da chocolataria, permitindo-lhes conhecer melhor os produtos, os processos criativos e a paixão que está por detrás de cada criação.
A personalização desempenha também um papel importante, porque transforma um chocolate num presente com significado, pensado para uma pessoa, uma ocasião ou uma marca. Queremos que quem contacta com a Chocolate Boutique leve consigo mais do que um produto: uma experiência positiva, uma descoberta e uma memória.

A Chocolate Boutique desenvolve chocolates e embalagens personalizadas para empresas e marcas. Que tipo de projetos são procurados pelas empresas e de que forma esta área contribui para o crescimento e a diferenciação da marca?

A personalização tornou-se uma área estratégica para a Chocolate Boutique, permitindo-nos desenvolver projetos adaptados à identidade, aos objetivos e ao público de cada cliente.
Trabalhamos propostas para ofertas corporativas, eventos, hotelaria, turismo, marcas e projetos de distribuição, desenvolvendo soluções que podem incluir sabores exclusivos, formatos diferenciados e embalagens totalmente personalizadas. Um dos aspetos que mais valorizamos é a possibilidade de transformar o chocolate num veículo de comunicação. Um produto personalizado pode contar a história de uma empresa, representar um destino ou assinalar um momento especial.
Esta capacidade de adaptação permite-nos trabalhar em diferentes segmentos de mercado, mantendo a qualidade e o posicionamento da marca.
Mais do que fornecer chocolates, procuramos desenvolver soluções que acrescentem valor aos nossos parceiros e que tornem cada projeto único.

Os vossos chocolates chegam atualmente a dezenas de países. Quais têm sido os principais desafios da internacionalização e que características dos produtos têm despertado maior interesse junto dos consumidores estrangeiros?

A internacionalização tem sido um dos grandes desafios e, simultaneamente, uma das maiores oportunidades de crescimento da Chocolate Boutique.
Entrar em novos mercados exige conhecer diferentes culturas, hábitos de consumo, requisitos legais, logísticos e comerciais, bem como adaptar a apresentação dos produtos às características de cada destino. Ao longo deste percurso, temos confirmado que a diferenciação é essencial. Não basta apresentar um chocolate de qualidade; é necessário oferecer algo que desperte curiosidade e tenha uma identidade própria. As nossas coleções inspiradas em Portugal, os produtos com ouro e prata comestíveis e as soluções personalizadas têm sido importantes elementos de diferenciação.
O conceito Destination Chocolate, que associa o chocolate à identidade de cidades, países e destinos turísticos, representa particularmente bem a nossa visão internacional.
Acreditamos que um chocolate pode ser também uma recordação de viagem, uma oferta especial ou uma forma de descobrir uma cultura. É precisamente essa capacidade de combinar qualidade, criatividade e identidade que procuramos levar a novos mercados.

A utilização de ingredientes e produtos portugueses, bem como a colaboração com pequenos produtores, reforça a ligação da Chocolate Boutique ao território e à portugalidade. Como procuram transmitir essa identidade através dos vossos chocolates e da comunicação da marca?

A portugalidade é um dos pilares da nossa identidade e está presente tanto nos sabores como nos conceitos e nas embalagens que desenvolvemos.
Portugal tem um património gastronómico, cultural e visual





extraordinariamente rico, que constitui uma fonte inesgotável de inspiração. Procuramos valorizar essa riqueza através de chocolates inspirados em sabores tradicionais, em elementos da nossa gastronomia e em símbolos que representam o país.
Acreditamos igualmente na importância de valorizar os ingredientes e os produtores nacionais sempre que possível, contribuindo para dar visibilidade à qualidade e à autenticidade dos produtos portugueses. Nas nossas coleções, a embalagem desempenha também um papel fundamental. É através dela que conseguimos contar histórias, destacar tradições e criar uma ligação imediata com o território. O nosso objetivo é que cada produto represente não apenas a Chocolate Boutique, mas também um pouco da criatividade, da tradição e da capacidade de inovação de Portugal.

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

Vemos este projeto com grande entusiasmo, porque acreditamos que as relações humanas, a partilha de conhecimento e a colaboração são fundamentais para o crescimento das empresas e para a criação de novas oportunidades.
Num mercado cada vez mais global, fazer parte de uma rede internacional de profissionais e empreendedores representa uma oportunidade de estabelecer contactos, trocar experiências e desenvolver sinergias.
Para a Chocolate Boutique, que se encontra num processo contínuo de expansão internacional, esta ligação assume uma importância especial.
Esperamos contribuir ativamente para esta comunidade, partilhando a nossa experiência enquanto empresa portuguesa que aposta na criatividade, na diferenciação e na valorização dos produtos nacionais.Acreditamos que os melhores projetos nascem muitas vezes do encontro entre pessoas que partilham valores, ambição e vontade de construir algo em conjunto. Mais do que fazer parte de uma associação, queremos fazer parte de uma rede de oportunidades, colaboração e crescimento mútuo.



Vera Diniz
Diretora Geral AILD - Negócios & Empresas



GRANDE ENTREVISTA

© Tiago Araújo



JORGE FELICIANO

PRESIDENTE DA CONFEDERAÇÃO PORTUGUESA DAS COLETIVIDADES DE CULTURA, RECREIO E DESPORTO

É uma força que atravessa o país, promove a participação, aproxima comunidades e, muitas vezes, assegura respostas onde o próprio Estado já não chega. Ainda assim, o movimento associativo popular continua a enfrentar dificuldades económicas, falta de reconhecimento e uma preocupante perda de tempo disponível dos seus dirigentes e voluntários. Jorge Feliciano, presidente da Confederação Portuguesa das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto, defende uma relação de verdadeira parceria com o Estado e reclama melhores condições para um movimento que, garante, é simultaneamente consequência e motor da vitalidade da sociedade portuguesa.



© Tiago Araújo

Assumiu a presidência da Confederação Portuguesa das Colectividades de Cultura, Recreio e Desporto num momento em que muitas associações enfrentam dificuldades de renovação, financiamento e participação. Quando olha para o seu próprio percurso, que experiências determinaram a ligação ao movimento associativo e o levaram a aceitar esta responsabilidade?

Aquilo que determinou a minha ligação ao movimento associativo, em primeira instância, foi ser filho de Almada. E digo isto porque é um concelho fortíssimo no movimento associativo. Em particular, no momento em que cresci, nos anos imediatamente a seguir ao 25 de Abril, o movimento associativo em Almada tinha uma vitalidade gigantesca.
O meu avô participava na Cooperativa Piedense e eu ia muito lá na altura: fazer compras, comprar pão, jogar pingue-pongue, participar em inúmeras atividades. Cheguei inclusivamente a fazer parte do coro da Cooperativa Piedense.
Portanto, essa ligação é muito intrínseca. A primeira vez que fui ao cinema na minha vida, por exemplo, foi à SFUAP.
Houve sempre, por isso, uma ligação muito forte ao movimento associativo. Aliás, acho que quase todas as minhas primeiras experiências em atividades aconteceram no movimento associativo de Almada.
Foi isso que me marcou: toda a minha vivência desde que nasci, enquanto filho de Almada, e a sua ligação fortíssima


© Tiago Araújo


© Tiago Araújo

ao movimento associativo, onde a minha família também participava. Era, portanto, uma ligação muito natural ao movimento associativo.
Até que chegou o momento em que formei a minha própria associação com amigos, neste caso, na altura, um grupo de teatro. Daí também a minha ligação muito forte ao movimento associativo teatral.
É, de facto, toda essa ligação que fui construindo ao longo da minha vida, desde que nasci, e depois com as diversas responsabilidades que fui assumindo, que, quando me colocaram o desafio de assumir esta responsabilidade, me deu também alguma segurança para poder aceitar.

As colectividades fazem parte da história quotidiana de muitas comunidades, mas nem sempre são reconhecidas na dimensão do trabalho que desenvolvem. O que aprendeu, no contacto direto com dirigentes, voluntários e associados, sobre a importância destas organizações na vida das pessoas?

A minha vida levou-me a conhecer um pouco todo o país, do norte ao sul, e, portanto, a conhecer a diversidade do movimento associativo e a sua abrangência. Aquilo que mais tenho presente e que tenho aprendido é precisamente essa diversidade.
O movimento associativo português abarca praticamente todas as dimensões da nossa vida, desde a vertente recreativa à socialização e à forma como as pessoas perspetivam o futuro.
Muitas vezes, é também a partir das associações que as pessoas perspetivam a sua participação democrática. É caso para dizer que, quanto mais evoluída está a nossa sociedade, mais forte é o movimento associativo. E, quanto menos evoluída está a nossa sociedade, menos forte é também esse movimento associativo. Ou seja, o movimento associativo é, simultaneamente, consequência e motor da vitalidade da nossa sociedade. Essa é uma das grandes aprendizagens que tive até aos dias de hoje.

Se tivesse de explicar a alguém que nunca participou numa colectividade aquilo que distingue o associativismo de outras formas de intervenção social, cultural ou desportiva, que palavra ou imagem escolheria?

Vou dizer duas palavras: trabalho e direção coletivas. Um trabalho e uma direção que abarcam todos, na procura daquilo que é melhor para todos e, consequentemente, para a própria sociedade.
Acho que é isso que distingue o movimento associativo popular das restantes formas de participação na sociedade.

A presidência de uma confederação implica representar realidades muito diferentes: pequenas associações de bairro, colectividades centenárias, grupos culturais, clubes desportivos e organizações com recursos muito desiguais. Como se constrói uma visão comum sem apagar essa diversidade?

É precisamente valorizando essa diversidade que a nossa Confederação trabalha.
Nós somos a Confederação Portuguesa das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto e representamos o movimento associativo popular no seu todo, em toda a sua dimensão. Há outras estruturas que representam uma parte desse movimento, seja a filarmonia, o desporto ou as casas regionais. Nós, enquanto Confederação, valorizamos muito toda essa diversidade. Até porque grande parte das coletividades tem, ela própria, todos esses mundos lá dentro. São atividades diferentes, mas temos de olhar para a coletividade como um todo. É isso que fazemos: valorizamos todas essas dimensões.
Desde o clube de bairro, que tem 80 ou 100 sócios, mas que é muito importante, que organiza torneios de sueca e um convívio de Natal, até coletividades enormes, como A Voz do Operário, que tem milhares de sócios e mais de 200 trabalhado-



© Tiago Araújo

res. Ou até mesmo clubes como o Sporting, o Porto ou o Benfica, que também são nossos associados.

Qual foi a primeira realidade que mais o preocupou quando iniciou funções? Encontrou um movimento associativo cansado, ameaçado por dificuldades estruturais, ou uma rede com mais capacidade de resistência e inovação do que muitas vezes se reconhece?

Essa capacidade de resistência e de inovação é intrínseca ao movimento associativo popular. Desde o início da sua história, resistência e inovação estiveram sempre presentes. Aquilo com que me deparei, e que, não sendo uma completa surpresa, não deixou de me causar grande preocupação, foi a profundidade das dificuldades económicas que atravessam o movimento associativo popular no seu conjunto.
É óbvio que pode haver uma exceção ou outra, mas, olhando para o movimento associativo popular na sua diversidade, a realidade mais comum das coletividades é marcada por enormes dificuldades económicas. Podemos dizer que esta é já uma dificuldade quase estrutural.

Muitas colectividades sobrevivem graças ao trabalho voluntário de poucas pessoas. Até que ponto esta dependên-



© Tiago Araújo

cia constitui uma força - pela dedicação e proximidade - e em que momento se transforma numa fragilidade para a continuidade das organizações?

Começar por dizer que não são assim tão poucos. Pelos estudos que temos feito, estamos a falar de 450 mil dirigentes, voluntários, benévolos e eleitos em todo o país. Portanto, esta é a maior rede de voluntariado do país: a rede de dirigentes associativos, voluntários, benévolos e eleitos. A grande força do movimento associativo é precisamente esta gente, que oferece milhões de horas de trabalho não remunerado em prol das atividades que desenvolve. Muitas vezes, são atividades em que é o próprio movimento associativo popular que acaba por substituir as responsabilidades do Estado, nomeadamente nas áreas da cultura e do desporto.

Isso, por si só, é uma força. Mas o movimento associativo não está desligado da realidade da sociedade. É óbvio que esta força voluntária depende do tempo livre. Quando os horários de trabalho dos trabalhadores, em vez de diminuírem, aumentam, isso tem impacto. E quando as deslocações entre casa e o trabalho, em vez de diminuírem, representam muitas vezes uma, duas ou três horas por dia só em deslocações, a que se soma o próprio horário de



© Tiago Araújo

trabalho, temos uma compressão muito grande do tempo livre. E toda esta compressão do tempo livre dos trabalhadores prejudica gravemente o movimento associativo, porque as pessoas têm menos tempo disponível para dedicar à sua coletividade.

A falta de dirigentes, a burocracia, os custos de funcionamento e a dificuldade em captar novos associados são desafios frequentemente apontados pelas colectividades. Qual destes problemas exige uma resposta mais urgente e por onde deveria começar essa resposta?

A resposta mais urgente de que o movimento associativo precisa neste momento prende-se, de facto, com os custos de funcionamento. Estamos a viver um momento em que os custos com a energia, o gás, a eletricidade e os combustíveis são enormes. As coletividades sofrem, portanto, com aquilo que todos nós sofremos: o brutal aumento do custo de vida, que tem sido galopante nos últimos anos. Essa é, neste momento, a principal questão. Há também a questão dos custos com os próprios espaços. Muitas coletividades ainda arrendam os seus espaços e aquilo que tem acontecido são muitos despejos e aumentos brutais





© Tiago Araújo

das rendas, devido à especulação imobiliária. Ao mesmo tempo, surgem novas associações que, perante os preços atuais das rendas, não conseguem sequer ter um espaço. A nossa filiada número um está, neste momento, sob ameaça de despejo. A Academia de Recreio Artístico, que foi a primeira associação a ter um presidente da Confederação, em 1924, está ameaçada de despejo e vai ter de sair do seu lugar histórico. Recentemente, estive em Castelo Branco e uma associação de colecionismo que nos recebeu tem uma loja alugada, um espaço digno para aquilo de que precisam. Estavam a pagar 230 euros de renda há anos e, agora, aumentaram-lhes o valor: ou pagam o triplo ou o quádruplo, ou têm de sair. De facto, neste momento, aquilo que é mais urgente é combater todas estas questões relacionadas com o custo de vida. É óbvio que o movimento associativo não está isolado; esta é uma luta mais geral. Por isso, temos um abaixo-assinado a decorrer, porque consideramos que, perante esta situação de emergência, e tendo em conta os milhões de euros em impostos que o movimento associativo paga todos os anos, deveria haver algum reconhecimento. Se fizéssemos as contas aos impostos pagos, seja em IRC, IRS e, principalmente, em IVA, e se contabilizássemos também aquilo que custaria ao Estado o trabalho não remunerado que os dirigentes associativos dão gratuitamente, consideramos que está na hora de o Orçamento do Estado ter algum reconhecimento através de algumas medidas que, neste momento, consideramos urgentes. Estamos a promover um abaixo-assinado para que o IVA cobrado ao movimento associativo sobre o gás e a eletricidade baixe para 6%, para que o IRC cobrado seja aplicado até aos 35 mil euros de receita, em vez dos atuais 7500 euros, e para que haja devolução do IVA nas compras de equipamentos culturais e desportivos.

Estas são medidas de carácter urgente. Depois, também precisaríamos de outras medidas mais estruturais, mas, se calhar, isso ficava para outra conversa.

Existe uma relação complexa entre o Estado e o movimento associativo: as colectividades prestam um serviço de enorme valor público, mas mantêm uma identidade autónoma. Como deve ser construída essa parceria sem criar dependência excessiva nem desresponsabilizar o poder público?



© Tiago Araújo

Sim. A questão aqui é, de facto, a parceria. Tal como a nossa Constituição define, o Estado deve ter uma série de instrumentos e desenvolver políticas de âmbito cultural, recreativo e desportivo, tendo no movimento associativo e popular também um parceiro.

O Estado deve fazer política com o movimento associativo e popular, na construção daquilo que são os nossos direitos à cultura, ao desporto, à socialização, ao recreio, ao convívio, à participação popular e à participação democrática. Portanto, a palavra-chave nessa relação é, de facto, parceria.

E a questão não é saber se o movimento associativo e popular tem uma grande dependência do Estado. A questão é quase a contrária: a dependência que o próprio Estado tem do movimento associativo e popular para desenvolver um conjunto de obrigações que são suas, na perspetiva constitucional.

Falamos do direito à cultura, da democratização cultural, da democratização da atividade física e do desporto e da existência de uma rede abrangente de serviços de socialização em todo o território nacional.

Neste momento, no território nacional, vamos a sítios onde já não há uma escola, onde não há um posto de cor-



© Tiago Araújo

reio, onde não há uma junta de freguesia, e há sempre uma ou duas coletividades, ou uma Casa do Povo.
Portanto, o movimento associativo e popular, mesmo do ponto de vista da coesão territorial, daquilo que é a nossa identidade, a nossa coesão e a nossa soberania nacional, tem uma importância enorme. E compete ao Estado defender isso.

O financiamento é uma preocupação permanente. Como pode garantir-se maior sustentabilidade às colectividades sem desvirtuar a sua missão ou obrigá-las a funcionar segundo uma lógica exclusivamente comercial?

A lógica comercial, obviamente, não cabe dentro daquilo que é a lógica do movimento associativo e popular. Uma lógica comercial assenta sempre na ideia de que tem de existir um lucro, um retorno financeiro superior àquilo que se investe. No caso de um serviço público, que é aquilo que, no essencial, o movimento associativo e popular presta, não tem de existir necessariamente lucro. Tem de existir, isso sim, sustentabilidade. E essa sustentabilidade deve ser apoiada através da complementaridade de políticas entre o poder central, o poder local e o movimento associativo e popular, juntamente, obviamente, com as receitas que o próprio movimento associativo gera através das suas atividades.
Mas o princípio deve ser sempre o da salvaguarda do serviço público que o movimento associativo e popular gera e cria.

A Confederação defende o reconhecimento do estatuto e do papel dos dirigentes associativos? O que falta ainda fazer para que quem dedica tempo, competências e responsabilidade à sua comunidade tenha o apoio e o reconhecimento adequados?



© Tiago Araújo

O reconhecimento e o apoio aos dirigentes associativos começam, em primeiro lugar, pela valorização do papel do próprio movimento associativo e popular. Portanto, essa é a primeira questão. A partir do momento em que temos um movimento que é valorizado e reconhecido, automaticamente os seus dirigentes também o serão. Do ponto de vista específico dos dirigentes, temos o Estatuto do Dirigente Voluntário, pelo qual a Confederação fez muita força para que fosse aprovado. Está consagrado na lei, mas continuamos a ter grandes problemas no seu cumprimento. Um dos aspetos que falta cumprir é precisamente a possibilidade de um dirigente associativo pedir horas de dispensa do trabalho para exercer determinadas funções. Sabemos de muitos dirigentes que fazem esse pedido e que, muitas vezes, as empresas, e até a própria função pública, passam por cima desta questão. A lei existe, mas é muito pouco cumprida.

Durante décadas, muitas colectividades foram espaços naturais de encontro, convívio e participação cívica. Numa sociedade marcada pelo digital, pelo individualismo e por novas formas de sociabilidade, como podem continuar a ser lugares atrativos para as gerações mais jovens?

Há uma série de ideias feitas sobre o movimento associativo e popular. E eu pergunto sempre: sem ser na escola, quais são os sítios onde vemos mais jovens em massa, em número, dedicados a uma atividade? Onde é que vemos a juventude, na realidade do dia a dia, reunida em grandes



© Tiago Araújo

concentrações numa atividade regular?
É no movimento associativo: a fazer desporto, a tocar numa banda filarmónica. As coletividades estão cheias de juventude. Há, portanto, uma ideia que está a ser construída de forma errada sobre o movimento associativo. Porque, na realidade, o movimento associativo está carregado de juventude.

Que lugar devem ocupar as novas linguagens, as redes sociais e as ferramentas digitais na renovação do associativismo? Podem ajudar a aproximar os jovens ou existe o risco de se tentar modernizar a comunicação sem transformar verdadeiramente as práticas?

O movimento associativo deve usar todas as ferramentas de comunicação que estiverem ao seu alcance e dentro das suas possibilidades. Isso só reforça o seu papel, e há muitas coletividades que já desenvolvem trabalhos fabulosos nesse aspeto. Agora, é óbvio que também não pode ser o movimento associativo a acompanhar uma certa tendência de comunicar por comunicar. Ou seja, não podemos ter um movimento associativo mais preocupado em comunicar, seja o que for, do que em estar efetivamente a fazer no terreno.
É importante saber comunicar aquilo que se faz, mas a comunicação não pode tornar-se um fim em si mesma, como muitas vezes acontece e está a acontecer em vários setores da nossa sociedade, em que parece que a comunicação existe para se comunicar a si própria e não está ligada a uma realidade ou a uma ação concreta.
Mas todas essas ferramentas são, sem dúvida, ferramentas que estão ao dispor do movimento associativo.

A cultura, o recreio e o desporto aparecem no próprio nome da Confederação, mas muitas colectividades também desempenham funções de apoio social, combate à solidão e integração de pessoas isoladas. Até onde deve ir a missão de uma associação local?

Nós, apesar de termos no nome cultura, recreio e desporto, temos associações dos mais variados âmbitos. Temos, inclusive, os Bombeiros Voluntários, que são nossos associados e que prestam as funções que todos conhecemos. O movimento associativo tem um papel quase de prevenção. Porque, se o movimento associativo for forte, promove, por si só, a socialização. Muitas vezes ouvimos dizer: "Naquele clube só estão lá a jogar às cartas." Mas, se aquelas pessoas não estivessem ali a jogar às cartas, a fazer o seu torneio de sueca, onde é que estariam? Onde é que iriam socializar? Todas estas atividades de socialização constituem uma rede de saúde preventiva, de socialização preventiva, que ajuda a prevenir as mais variadas doenças, inclusive doenças do foro mental e psicológico, bem como situações de isolamento. Este papel do movimento associativo, que tem, de facto, uma enorme função social, é muitas vezes também desvalorizado. Às vezes, parece que não existe, mas ele existe e está cá. Aliás, desde os primórdios da história do movimento associativo, essa tem sido sempre uma das suas principais funções.

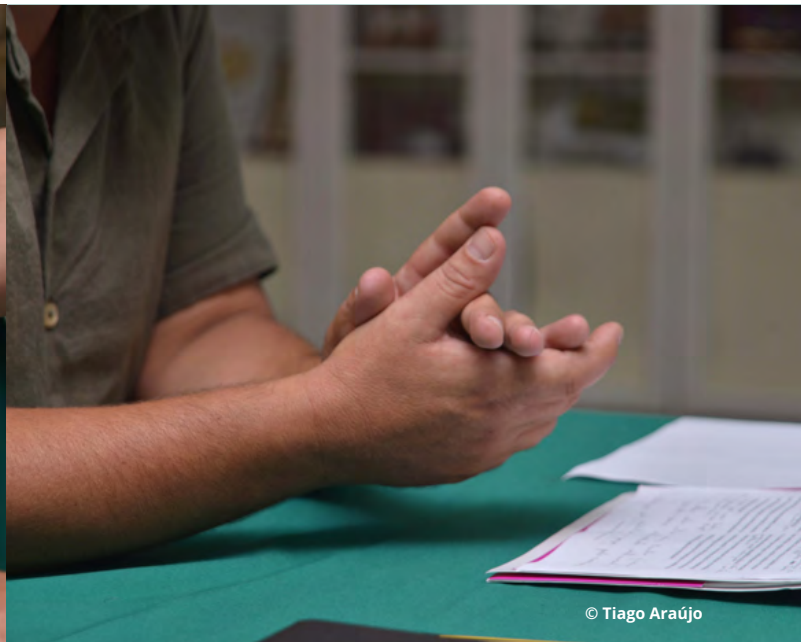
Em várias comunidades, sobretudo no interior e nas zonas mais envelhecidas, a colectividade é por vezes uma das poucas estruturas que ainda mantém atividade regular. Que responsabilidades deve assumir o movimento associativo perante o despovoamento, o envelhecimento e o isolamento territorial?

O movimento associativo já assume essa responsabilidade. Acho que temos é de fazer essa pergunta a outros. Como dizia há pouco, se percorrermos todo o país, em particular o interior, vamos chegar a sítios onde já não há uma escola, já não há um centro de saúde, já não há uma junta de freguesia, já não há um posto de correios. Mas é muito raro encontrarmos uma localidade, uma aldeia, que não tenha pelo menos uma associação e, às vezes, até duas, a funcionar e que acabam por ser o centro dinamizador daquela comunidade.

As colectividades são também escolas de cidadania: ensinam a participar, organizar, decidir e trabalhar em conjunto. Considera que esse papel é suficientemente valorizado pelo sistema educativo e pelas políticas públicas?

Um dos problemas do movimento associativo e popular é, de facto, não ser valorizado por aqueles que são responsáveis pelas políticas em geral e, em particular, na área da educação. Não existe, na escola, uma educação para os valores associativos, tal como é muito débil a educação para os valores democráticos e para a participação.
Quantas escolas têm uma relação com o movimento associativo e popular que existe à sua volta? Muito poucas.





© Tiago Araújo



© Tiago Araújo

Imaginemos um país em que, no âmbito da ocupação dos tempos livres das crianças, houvesse uma política de ocupação com recurso à oferta do movimento associativo e popular. As horas que os miúdos têm livres durante o dia poderiam ser aproveitadas de outra forma. Imaginemos que existia uma política entre a escola pública e o movimento associativo que permitisse aos miúdos inscreverem-se na natação ou numa escola de música.

Nós falamos sobre estes assuntos, mas não nos cabe a nós implementar uma rede destas. Nós temos a estrutura instalada: temos 33 mil coletividades. Compete, isso sim, aos poderes políticos, central e local, desenvolverem estas políticas. O que sentimos, neste e noutros casos, é que não há um real interesse por parte do Estado pelo movimento associativo e popular. Nós nem sequer temos um interlocutor propriamente direto. Neste momento, o movimento associativo está muito disperso, porque tem uma dimensão muito vasta, que abarca todas as dimensões da vida: o social, o desportivo, o cultural, a prevenção, a saúde...

Precisávamos de ter um interlocutor que nos visse como um todo. E o que acaba por acontecer é que estamos ali dispersos. Portanto, o movimento associativo e popular é uma espécie de gigante esquecido das políticas públicas, em particular daquelas que provêm do Estado Central. O poder local, apesar de tudo, ainda vai mantendo uma relação com o movimento associativo. Mas uma política nacional seria muito impor-



© Tiago Araújo

tante para estabelecer uma rede. Só a partir daí é que, por exemplo, uma coisa como um Plano Nacional de Ocupação de Tempos Livres poderia ser possível. Portanto, tem de haver uma complementaridade entre os diversos poderes.

Tem sob a sua responsabilidade uma organização que precisa de articular representação institucional, apoio às associadas, formação, comunicação e capacidade de intervenção pública. Qual é hoje a área que mais exige da Confederação uma mudança de abordagem?

Na minha opinião, mais do que uma mudança de abordagem, precisamos de ter melhores condições e mais meios para fazer melhor aquilo que já fazemos. Isso passa por reforçar a nossa representação institucional, aumentar a nossa capacidade de formar e capacitar os dirigentes associativos e melhorar a comunicação e a capacidade de intervenção pública. Mas, no fundo, está tudo interligado. Aquilo de que precisamos mesmo é de fazer crescer as condições, nomeadamente financeiras, mas não só. Precisamos também de garantir maior disponibilidade dos dirigentes, para podermos fazer melhor e com mais abrangência aquilo que já fazemos hoje.

Se tivesse de escolher três resultados concretos para avaliar o seu mandato no futuro, quais seriam? Que mudanças gostaria que fossem visíveis na vida das colectividades e não apenas nos documentos, nos encontros ou nos anúncios institucionais?

Eu acrescentaria apenas uma consciência mais profunda da enorme força do movimento associativo e popular e do valor da sua capacidade de união.Por vezes, dentro do próprio movimento associativo e popular, não existe essa consciência da força que temos enquanto um todo.

Quando chegar o momento de fazer um balanço deste período, o que gostaria que os dirigentes associativos dissessem sobre a sua presidência? Que encontrou soluções



© Tiago Araújo

para problemas antigos, que aproximou a Confederação das bases, que ajudou a preparar uma nova geração ou que reforçou a dignidade de um movimento essencial ao país?

Há pouco falei de trabalho coletivo. Isto não é uma responsabilidade só minha, é de todos os corpos sociais. Mas aquilo que gostava que dissessem deste mandato é que conseguimos estar mais próximos das coletividades, das associações, dos clubes, dos seus associados e dos seus dirigentes. Que reconhecessem, de facto, que a Confederação está mais próxima e que, através dessa proximidade, conseguimos fortalecer a voz do nosso movimento.

E, olhando para o futuro, que mensagem gostaria de deixar a todos os homens e mulheres que, muitas vezes sem reconhecimento público, continuam a abrir portas, organizar atividades, treinar equipas, preservar tradições e manter vivas as colectividades portuguesas?

Continuem o vosso trabalho com alegria, com força e com entusiasmo, porque é desse trabalho que brotam os frutos e as sementes de uma sociedade melhor.

CONSELHO DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS

Portugal também se constrói fora de Portugal



Entrei aos cinco anos no rancho folclórico da Associação Portuguesa de Desportos. Mais tarde, comecei a interessar-me pela música e fui aprender concertina. Sou folclorista e toco concertina. Foi nesse convívio, dentro da associação, que começou a minha ligação à comunidade portuguesa.

Sempre vivi Portugal dentro de mim. À medida que cresci, quis também perceber os assuntos que afetavam as nossas comunidades no estrangeiro. Como eram tomadas as decisões, por que razão certos problemas continuavam sem solução e de que forma poderia contribuir. A vontade de intervir nasceu dessa relação com o país, construída desde a infância.

Por isso, quando ouço falar da dificuldade de atrair jovens para as associações, penso no meu próprio percurso. Um rancho, uma equipa de futebol ou uma atividade cultural podem ser o começo de uma ligação para a vida. Mas os interesses mudam. Chegam a universidade, o trabalho e a vontade de fazer outras coisas. Precisamos de dar espaço a esse crescimento dentro da comunidade.

No Brasil, falamos português todos os dias. A aproximação a Portugal passa também por conhecer o país de hoje, estudar, trabalhar em conjunto e ter oportunidade de participar. Não podemos esperar que os jovens se envolvam apenas porque os seus pais e avós o fizeram.

Escrevo a partir do Brasil, onde estas questões assumem características próprias. Noutras comunidades, os obstáculos serão diferentes. A pergunta, porém, interessa-nos a todos: como manter uma ligação a Portugal que acompanhe as pessoas ao longo da vida?

É por isso que defendo a concretização da Escola Portuguesa de São Paulo.

Há um imóvel no Sumaré, numa zona valorizada da cidade, com quase seis mil metros quadrados de terreno, disponibilizado pelo Governo paulista para esse projeto. A autorização de utilização é de 2017. A escola foi criada por diploma português em 2019. Em 2025, o prazo autorizado

de utilização foi ampliado para 49 anos, ficando expressamente atribuída a Portugal a construção do novo edifício. Ainda assim, na mensagem do Governo paulista à Assembleia Legislativa de 2026, a construção continuava suspensa por questões jurídicas.

As datas dão a dimensão da espera. Uma criança que poderia ter começado ali o seu percurso escolar já avançou vários anos na escola sem ter essa possibilidade. Esse tempo não se recupera.

O Governo português tem a responsabilidade de cumprir o compromisso assumido. Deve resolver os entraves com as autoridades brasileiras, assegurar o financiamento e apresentar um calendário de execução. A comunidade tem o direito de saber o que falta fazer e quando começam as obras.

Também não podemos esquecer que estamos perante um imóvel público destinado a uma finalidade concreta. No direito administrativo brasileiro, o incumprimento das condições de uma permissão de uso pode fundamentar a sua extinção e a recuperação do bem pelo Estado, nos termos aplicáveis. O atraso não produz automaticamente essa consequência, mas a disponibilização do terreno traz obrigações que precisam de ser cumpridas.

Quando penso nessa escola, penso nas aulas, mas também no que poderia acontecer à sua volta. Respeitando a finalidade educativa, seria possível promover encontros de jovens, oficinas de música, debates e projetos com associações e universidades. Dar-lhes um lugar para se conhecerem, apresentarem ideias e fazerem alguma coisa em conjunto.

Sei o que uma associação pode representar na formação de uma pessoa. Gostaria que a escola viesse somar-se a esse trabalho e que os jovens tivessem responsabilidade nas atividades que lhes dizem respeito. Terão interesses diferentes dos nossos. É preciso ouvi-los e aceitar que possam fazer escolhas que não faríamos.

Há outro assunto que me faz pensar na forma como Portugal recebe quem procura aproximar-se: o reconhecimento de qualificações. Estou a passar pelo reconhecimento do meu diploma numa universidade portuguesa e tenho sentido o processo como caro, burocrático e difícil de percorrer. Sou portuguesa, mas, na relação com a instituição, sinto-me tratada como estrangeira. Sei que a nacionalidade e a origem do diploma são questões diferentes. A minha formação foi obtida no Brasil e deve ser avaliada segundo as exigências académicas portuguesas. Não peço que esse rigor seja dispensado.

Peço clareza. Quem inicia um processo destes precisa de perceber o que lhe será exigido, quanto terá de pagar e quais são as etapas a cumprir. É um percurso que tem de caber numa vida em que já existem trabalho, despesas e responsabilidades. Os custos e a dificuldade dos procedimentos podem pesar na decisão de continuar.

Portugal diz querer valorizar o conhecimento de quem vive fora. O reconhecimento de qualificações é um dos momentos em que essa intenção é posta à prova. Há pessoas disponíveis para contribuir que precisam, antes de mais, de conseguir percorrer esse caminho.

Para os mais novos, a relação pode começar por uma experiência de estudo. As parcerias entre instituições portuguesas e dos países de residência, os intercâmbios e as bolsas merecem maior divulgação. As universidades e as organizações das comunidades podem ajudar a conhecer os programas disponíveis, compreender as condições de candidatura e encontrar apoio. Uma oportunidade de formação só é verdadeiramente acessível quando o jovem tem meios para a aproveitar.

Também há profissionais que querem colaborar com Portugal sem mudar de país. Construíram a sua vida no estrangeiro, têm família e trabalho, mas podem participar em investigação, formação ou projetos empresariais e culturais. Melhorar as condições para quem deseja regressar é importante. Manter uma relação de trabalho com quem permanece fora também o é.

Essa relação depende, em parte, da experiência que temos com os serviços públicos. Um agendamento consular difícil de conseguir ou um pedido que não se consegue acompa-





nhar desgastam a confiança. No Brasil, ir a um consulado pode exigir viagem, alojamento e dias de ausência do trabalho. A distância aos serviços pesa de formas diferentes em cada país e merece ser considerada na organização do atendimento. A digitalização é útil quando evita deslocações e quando existe ajuda para quem não consegue utilizar os meios digitais sozinho.

É necessário saber a quem cabe resolver cada problema. Uma dificuldade no atendimento consular e uma demora num processo de nacionalidade podem ter responsáveis diferentes. No Conselho das Comunidades Portuguesas, procuro levar essa preocupação para a discussão: identificar o obstáculo, dirigir a questão à entidade competente e acompanhar o que acontece depois. Quem nos transmite uma dificuldade espera uma resposta, mesmo quando a solução ainda não foi encontrada.

Ao longo deste debate, importa distinguir ascendência de nacionalidade. Nem todos os lusodescendentes são cidadãos portugueses, mas a ligação cultural pode ser cultivada por todos. Quem tem nacionalidade portuguesa deve encontrar condições para exercer os seus direitos e participar, mesmo vivendo longe.

É isso que aproxima os assuntos de que aqui falo. A escola, o reconhecimento de um diploma e o atendimento consular influenciam a vida de pessoas que querem manter uma relação com Portugal. As decisões sobre estes temas podem facilitar essa relação ou torná-la mais difícil.

Quando entrei no rancho aos cinco anos, não imaginava que um dia estaria a discutir estas questões. Continuo a ser folclorista e a tocar concertina. Hoje, a minha ligação a Portugal inclui também a responsabilidade de perguntar pelo que falta fazer.

Gostaria que outros jovens encontrassem lugar para construir o seu percurso, como eu encontrei no associativismo. E que, em qualquer fase da vida, quem procura Portugal para estudar, trabalhar, participar ou resolver uma dificuldade encontre uma resposta. É essa responsabilidade que também nos cabe, enquanto conselheiros: levar às instituições a realidade de quem vive fora e acompanhar o que acontece depois.



Beatriz Guedes Pereira
Conselheira das Comunidades Portuguesas



© Joaquim Magalhães de Castro

PASSAGENS

Costa da Mauritânia

Baía do Cansado e outros topónimos portugueses

A verdade é que a maioria dos estrangeiros não nutre grande simpatia pelos mauritanos. Visitam o país atraídos pelo deserto e não pelas pessoas. No entanto, quando se conhece melhor alguém desta empobrecida nação islâmica, depressa se desvanece a primeira impressão, que é quase sempre negativa. Os mauritanos são pessoas directas, e tão directos vão ao assunto que chegam a ser indelicados. A sua relação com os estrangeiros é essencialmente mercantil e, pontualmente, amistosa. Do tipo: «se nada consigo de ti, dou-te o que pretendes». Gostemos ou não deles, indiferentes a eles é difícil ficar.

Entre os próprios, as coisas passam-se de um modo muito peculiar, graças a uma sociedade nada flexível. O sistema de castas na Mauritânia é de tal modo estratificado que limita qualquer tentativa – e os cartazes nesse sentido vêem-se um pouco por todo o lado – de unificar a nação. A cor da pele é, neste caso, um factor preponderante na estratificação do tecido social. No topo da escala estão os bidan, mauritanos de pele clara que descendem dos guerreiros e dos letrados. Seguem-se os designados «comuns», de pele mais escura. No fundo da tabela estão os mauritanos haratin, negros, que desempenham funções artesanais, trabalho braçal ou simplesmente são escravos dos bidan, sem quaisquer direitos. Há quem nasça senhor – os bidan – e há quem nasça servo – os haratin. E dessa herdada condição não há escapatória.

Em 1980, existiam ainda na Mauritânia 100 mil escravos haratin, o que levou à abolição oficial da escravatura. Mas apesar das intenções, essa prática continuou a existir (e existe ainda), sobretudo no planalto interior do Adrar, o mais visitado pelos turistas. Muitos dos haratin estão de tal modo ligados às famílias bidan que, caso partissem, ficariam sem quaisquer meios de subsistência que lhes permitissem sobreviver.

Questionado acerca da razão pela qual não regressava ao seu país natal, o Mali, Jamal Soliko, empregado no Baie du Levrier, replicou:
– Aqui tenho alimentação garantida, no meu país nem isso consigo.
Por essa razão, tencionava seguir com a sua vida de «alimentado e alojado» mas sem qualquer salário. Tão só algumas ougyas diárias, «para o tabaco e assim», oferecidas pelo patrão Ali e alguns dos estrangeiros que no albergue pernoitavam.
Enquanto conversávamos, um canal televisivo senegalês transmitia telenovelas brasileiras com actores negros a contracenam com os brancos, o que não é muito normal. Provavelmente telenovelas escolhidas a dedo, para o mercado africano.

ESCRAVOS E FEITORIAS
Era aos correspondentes dos actuais bidan que os navegadores portugueses compravam os escravos negros, juntamente com o ouro. Primeiro no Rio do Ouro e posteriormente no Cabo Branco (Nouabidou) e no golfo de Arguim, onde seria estabelecido um entreposto comercial em meados do século XV. Começou por ser, em 1445, uma simples feitoria; só mais tarde, em 1461, a mando de Soeiro Mendes se ergueu o forte, como indica João de Barros: «E em 1461, el-rei Dom Afonso mandou Soeiro Mendes fidalgo de sua casa fazer o castelo». Em Arguim, há vestígios da presença humana que remontam



© Joaquim Magalhães de Castro



© Joaquim Magalhães de Castro

à pré-história. O modo de vida dos grupos de pescadores, que com milhares de aves migratórias de diferentes espécies partilham esse bocado de Éden, pouco mudou desde o tempo em que os portugueses trocavam panos, prata, pimenta e mel por escravos, ouro e goma-arábica, entre outros produtos.

Baía do Cansado. Assim passou a chamar-se a extensa baía a norte do Cabo Branco na sequência das sucessivas expedições de navegadores portugueses que ali arribavam, certamente porque era esse o estado de espírito da marinhagem depois de várias semanas em barcos de reduzidas dimensões. Hoje, a enseada abriga a cidade das intempéries e parece viver assombrada pelos destroços de uns quantos navios ferrugentos ancorados a escassas dezenas de metros da praia. Parecem ali estar há não muito mais do que uma década.

– Os seus proprietários afundaram-nos propositadamente para depois recuperarem o dinheiro das seguradoras –, informou o francês Alan Jaspard, cineasta parisiense, visitante regular destas paragens, também hóspede do Auberge La Baie du Levrier.

Cruzavam os destroços pequenas embarcações, quase pirogas, no regresso da faina rumo ao Port d'Artisanat, assim designado para se diferenciar do porto principal da cidade onde modernas traineiras descarregavam o peixe capturado a algumas milhas ao largo de Nouabidou.
Devido à forte corrente das Canárias, que permite uma grande oxigenação das águas, é alta a densidade piscatória, sendo esta uma das áreas mais ricas de todo o mundo. E se é farta a pesca, normal é que abundem predadores. Os tubarões são, naturalmente, os mais temidos pelos pescadores locais, que na sua maioria não sabe nadar. Ao contrário dos métodos de pesca tradicional, bastante arriscados dada a exiguidade e o estado dos barcos praticamente artesanais, a pesca industrial mostrava-se segura. E extremamente lucrativa. O camião TIR com matrícula portuguesa estacionado numa das ruas na zona portuária era a prova disso. O seu interior ocultava um viveiro repleto de marisco que devia chegar vivo e em bom estado ao nosso país. Pelo menos era o que garantia o motorista marroquino, encarregado de conduzir o veículo ao longo da costa até ao porto de Tânger.

Apesar dessa riqueza a bater-lhe à porta, as autoridades mauritanas não reivindicavam o direito de exploração exclusiva das suas águas territoriais, permitindo que todos nelas pescassem a troco do pagamento de licenças, o que nem sempre se fazia, pelo menos nos moldes previamente acordados. Mesmo assim, o dinheiro arrecadado pela venda das licenças parecia satisfazer a elite que regia o país.

Alain Jaspard, senhor de um forte sentido humor, tinha uma explicação para o facto:
– Estabelecer e consolidar uma frota pesqueira é um grande investimento que demora o seu tempo a recuperar.
Algo que os responsáveis políticos não pareciam dispostos a fazer, pois contradiz um certo espírito imediatista que, na opinião desse francês, caracteriza os mauritanos.
– Tudo o que querem é fazer dinheiro o mais rapidamente possível. E que seja, de preferência, dinheiro à vista.



© Joaquim Magalhães de Castro

A compra e venda de automóveis, por exemplo, era algo que os satisfazia plenamente, pois o automóvel é um bem de consumo que dá status. Era habitual o visitante estrangeiro ser abordado por um desconhecido na rua que lhe perguntava se tinha alguma viatura para vender, mesmo que este, no caso este vosso escriba, se deslocasse a pé e trouxesse uma mochila às costas.

OS HOMENS DE TÚNICA AZUL

Comprar e vender é a grande paixão desses homens de túnica azul que me fizeram lembrar centuriões romanos. E mesmo milionários – e há-os aqui dessa natureza –, não dispensam a tenda e os seus rebanhos de camelos e ovelhas dispersos nos oásis do deserto mais inóspito. No fundo, esta gente pouco mudou desde os tempos em que a pena do cronista Zurara a descrevia da seguinte maneira: «Toda a sua principal aplicação e trabalho está na guarda de seus gados, vacas e cordeiros e cabras e camelos. E quase cada dia mudam seus arraiais, que o mais que podem sossegar em um lugar serão oito dias».

A par com a pesca e as viaturas, o tráfico de droga é outro dos negócios que traz prosperidade a uma ainda mais incógnita minoria. A costa mauritana está referenciada como um dos principais pontos de entrada da cocaína originária da América do Sul. A outra é a costa da Guiné Bissau, ou melhor dizendo, uns quaisquer ignotos ilhéus do arquipélago dos Bijagós onde, segundo consta, os cartéis colombianos construíram aeródromos privados.

Os veículos dos mauritanos só muito raramente eram revistados nas fronteiras e nas centenas de postos de controlo que víamos surgir nas estradas no meio do nada. Com os estrangeiros, acontecia precisamente o oposto. Muitos e diversos, os estratagemas utilizados pelos agentes de autoridade locais para tentar extorquir-lhes os tão apetecidos euros. As sugestões, indirectas ou não, para que os dessem de boa vontade chegavam a ser exigências às quais era difícil fugir. Houve casos de estrangeiros obrigados a esperar horas nos postos de controlo, só porque se recusaram a pagar as sempre aguardadas e muito apetecidas «luvas».

A corrupção e o abuso de autoridade continuavam galopantes e, de há uns anos a essa parte, o governo tinha responsabilidade na matéria, podendo-se dizer até que era conivente.

– Todo este espalhafato é motivo de muita conversa e matéria anedótica para o futuro – comentava Jaspard –, mas o certo é que situação não deixa de ser incomodativa e nada abona em favor dos habitantes deste país.

Ao olhar para um mapa militar depressa me apercebi da quantidade de topónimos de origem portuguesa que classificam esta paisagem. A península onde se situa Noaubidou, dividida a meio por uma fronteira fictícia, é particularmente rica nesse domínio. Saliente-se que toda a zona oeste da dita, parte integrante do Saara Ocidental, está repleta de minas. Nos mapas marroquinos essa diferenciação era de tal for-



© Joaquim Magalhães de Castro

ma bem vincada que, à altura de Nouabidou, vinha indicado o centro populacional de Lagouira, a letras gordas, quando Lagouira (ou La Aguero, como dizem os espanhóis) não passava de um simples ponto do mapa. Ali residiam, temporariamente, alguns pescadores. E era tudo. O lado marítimo da península é conhecido ainda como a Costa das Focas, seguida da Las Ballenas para terminar em três pontas: a Ponta da Águia – também conhecida como o Falso Cabo Branco – a Ponta das Lagostas, a Ponta de L'Opera (?!) e a Ponta Porta Ilha, antes de chegarmos ao Cabo Branco. Do lado interior, já em território mauritano temos, de sul para norte, a Ponta Central, o Cabo Cansado e a Ponta do Rei, que limitam a Baía do Cansado. Seguem-se a Ponta Flores, a Ponta dos Mouros, a Ponta Estrela – no extremo da aldeia de Kobanu (Cabana), a norte de Nouabidou – e a Baía da Estrela, perto de outro lugarejo denominado Domingo. Alguns destes termos aparecem escritos em francês, mas a maioria mantem a grafia portuguesa, como é o caso de Cansado ou Ponta Rei. Na costa em frente à península, já no Banco de Arguim, de norte para sul, sucedem-se os nomes lusos: Ponta do Deserto; Ponta das Marés; Ponta das Hienas; Ponta das Avestruzes; Ponta das Conchas; Ponta Jerônimo, na Baía dos Pelicanos; Ilha dos Pelicanos; Cabo de Santa Ana e Ponta das Salinas, ambas opostas à Baía do Levrier. Há ainda uma Baía de Arquimedes e os bancos de areia Banco da Sentinela e Banco da Estafeta. A ilha de Arguim é também conhecida como Agadir, e as duas outras pequenas ilhas ali perto chamam-se Margarida e L'Ardent.



Joaquim Magalhães de Castro
Investigador

O autor não aderiu ao novo acordo ortográfico

ARTES E ARTISTAS LUSOS

Marcia Lima

Facebook Instagram



Entre Portugal e França, Márcia Lima construiu um percurso artístico marcado pela interpretação, encenação e pedagogia teatral. Licenciada em Teatro pela ESMAE, no Porto, e antiga estudante estrangeira do Conservatório de Paris, encontrou em França o espaço ideal para aprofundar a sua formação e ampliar horizontes artísticos, sem nunca perder a ligação às suas raízes portuguesas. Atriz, encenadora, professora e voz-off, soma mais de três décadas dedicadas às artes performativas. Participou recentemente nos filmes Les Capone attendent un bébé, de Gaël Leforestier, e Les Talents d'Achille, de Ged Marlon, enquanto no teatro tem assinado encenações de autores como Feydeau, Molière e Ionesco. Paralelamente, desenvolve um intenso trabalho pedagógico junto de jovens, adultos e refugiados, defendendo o teatro como uma poderosa ferramenta de inclusão, expressão e encontro humano. Nesta entrevista, fala-nos do seu percurso entre duas culturas, dos desafios da criação artística e da paixão que continua a alimentar uma carreira feita de palco, partilha e descoberta.

A sua formação começou cedo, entre Portugal e França. De que forma esses dois universos culturais moldaram a atriz e encenadora que é hoje?

Hoje é difícil separar essas duas culturas dentro de mim. Sou uma atriz portuguesa que cresceu artisticamente também em França, e acredito que é precisamente desse encontro, entre as minhas raízes e tudo o que fui descobrindo ao longo do caminho, que nasce grande parte da minha identidade artística.
Depois veio França e, com ela, um outro universo artístico, outras referências e outras formas de trabalhar e de pensar o teatro. Portugal deu-me as raízes, a língua, a emoção e uma maneira muito visceral de sentir. França trouxe-me outras ferramentas, outras exigências e uma enorme abertura artística.
Por isso, quando penso no início do meu percurso, penso sobretudo nas pessoas. Comecei rodeada de pessoas apaixonadas, generosas e profundamente humanas, e acredito que isso marcou para sempre a atriz e a professora que sou hoje.
Comecei ainda no liceu, onde tive a sorte de ter como professor de Filosofia e encenador Afonso Fonseca, aquele a quem gosto de chamar o meu «pai do teatro». Foi ele que me empurrou para o grupo de teatro da Escola Sá de Miranda e foi aí que nasceu verdadeiramente a minha paixão pelo teatro.

Faz voz OFF em português para agências em França — como é trabalhar com voz versus trabalho em palco? Que técnicas usa para manter a autenticidade linguística?

A voz e o palco parecem dois mundos diferentes, mas para mim partem do mesmo lugar: a intenção. No palco temos o corpo inteiro, o olhar, o espaço, o parceiro. Na voz-off, tudo isso tem de passar apenas pela voz. É um trabalho muito subti

Nos últimos anos participou em "Les Capone attendent un bébé" e "Les Talents d'Achille". O que a atraiu nestes projetos e como foi trabalhar com Gaël Leforestier e Ged Marlon?

O que me atrai num projeto é, antes de tudo, o encontro: com uma personagem, com um universo e sobretudo com as pessoas.
Cada experiência de rodagem é diferente e obriga-nos a estar disponíveis, atentos e muito presen-





tes. Trabalhar com artistas com universos tão particulares é sempre enriquecedor porque nos tira dos nossos automatismos. Gosto quando um projeto me surpreende e me obriga a procurar algo que ainda não conheço em mim.

Em teatro assinou encenações como L'Hôtel du libre--échange, de Feydeau. O que a move quando assume a direção de um espetáculo?

Quando enceno, o que mais me interessa é o ator. Posso ter uma visão muito clara do espetáculo, mas não quero impor uma forma fechada. Gosto de descobrir aquilo que cada ator traz e construir a partir daí.
Interessa-me muito o ritmo, o corpo, a escuta e aquilo que acontece entre os atores. Sobretudo na comédia, onde o ritmo é fundamental.

Ensina teatro para a Ligue de l'Enseignement de Paris e para a companhia L'Île de la Tortue. O que mais a inspira no trabalho pedagógico?

O que mais me inspira é ver alguém descobrir que é capaz de fazer aquilo que pensava não conseguir. Ensino teatro há muitos anos e continuo a emocionar--me quando vejo uma pessoa tímida ocupar o espaço, quando um aluno encontra a sua voz ou quando um grupo começa verdadeiramente a escutar- se.

Como equilibra as várias facetas da sua carreira — atriz, encenadora e professora — e o que cada uma lhe traz em termos criativos?

Na realidade, não as separo completamente. Elas alimentam-se umas às outras. Ser atriz lembra-me







constantemente o que significa estar vulnerável em palco, procurar, falhar e recomeçar. Ser encenadora obriga-me a olhar para o conjunto e a acompanhar o trabalho dos outros. E ensinar obriga-me a questionar continuamente aquilo que penso saber.

Como vive a experiência de ser artista lusófona em França e que pontes procura construir entre as duas culturas?

Vivo em França há muitos anos, mas Portugal nunca deixou de estar presente em mim. Está na língua, na memória, na música, na maneira de sentir e até na forma como conto histórias.

Depois de mais de 30 anos de carreira, o que ainda a entusiasma e que novos desafios gostaria de abraçar? Pode-nos revelar alguns dos seus projetos para 2026?

O que ainda me entusiasma é exatamente aquilo que me entusiasmava no início: não saber completamente o que vai acontecer quando entramos em cena. Continuo com vontade de aprender, de trabalhar com novos encenadores, de fazer cinema, televisão



e voz, mas também sinto cada vez mais a necessidade de participar em projetos que criem pontes entre os diferentes universos que fazem parte de mim.

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

Não deixem que o medo de falhar vos impeça de criar. A arte não precisa apenas de perfeição. Precisa de verdade, de risco, de curiosidade e de pessoas que ainda tenham alguma coisa para dizer.

Num mundo que nos pede constantemente rapidez e resultados, continuemos a defender o tempo da criação, o encontro humano e a liberdade de imaginar.

E sobretudo: continuemos inquietos. Porque talvez seja dessa inquietação que nasce a arte.

AMBIENTE

É apenas uma garrafa...



Há uma garrafa de plástico junto à estrada. Está ali há dias, talvez há semanas. Ninguém sabe quem a deixou e, tampouco se sabe quem a vai apanhar. Parece não ser problema de ninguém. Não é notícia de abertura de telejornais, não incomoda o trânsito apressado e também não é assunto relevante para constar da agenda da próxima reunião de Câmara. É apenas uma garrafa, pousada na berma, sobre a erva seca que, talvez por obra do acaso ou talvez não, também não foi cortada no seu devido tempo. E é precisamente assim que começa a mudança de uma paisagem, silenciosamente, sem alarme e sem alarmismos, sem escândalos, quase sem darmos por isso. Alguns dias depois aparece um saco a fazer companhia à solitária garrafa. E como não há duas sem três, a estes juntou-se-lhes, mais tarde, uma embalagem. Depois, uma cadeira partida. Alguns restos de obras indiferenciados. Um velho colchão cheio de história e de estórias da vida das gentes. Um velho frigorífico que perdera utilidade. As lixeiras começam todas assim: há sempre alguém que descobre um sítio escondido e decide que aquele é um bom lugar para deixar a "primeira garrafa". O primeiro lixo parece uma excepção. O segundo já encontra companhia. O terceiro, cria uma espécie de habituação. E aí reside o perigo: quando os nossos olhos se habituam, deixamos de reparar.

É uma coisa curiosa esta nossa relação com o lixo. Quase ninguém gosta de o ter em casa, mas há quem não veja grande problema em despejá-lo no terreno do vizinho, na berma da estrada, no monte que é de todos ou junto a uma ribeira. Talvez seja assim porque, depois de sair da nossa porta, deixa de ser nosso. Apetece perguntar se o lixo perde o dono no momento em que passa o portão?

Nas aldeias e nos arredores das cidades, sobretudo naqueles lugares onde já há pouca gente, isto torna-se mais evidente. Há caminhos que foram usados durante décadas para chegar às terras, aos moinhos, às fontes ou aos montes e que hoje quase ninguém percorre. O mato cresce descontrolado, os muros que outrora delimitavam propriedades começam a ruir, a vegetação densa toma conta da paisagem. E, por consequência, um lugar que deixou de ser frequentado torna-se também um lugar que deixou de ser vigiado. Chegados aqui, basta então que alguém deixe



ali uma coisa. Depois outra. E pouco a pouco aquele caminho, que fazia parte da vida de várias gerações, começa a adquirir outro significado. Deixou de ser um local de passagem para se transfigurar num sítio onde se deixam coisas, vulgarmente designadas por lixo.

O mais estranho é que ninguém se considera responsável por essa transformação. Quem atirou a "primeira garrafa" dirá que foi apenas uma garrafa. Quem deixou o sofá dirá que era só e apenas um velho sofá. Quem despejou os restos da obra talvez diga que não tinha onde os colocar. E todos terão uma explicação e mil e uma desculpas para os seus actos.

Todavia, a chuva não conhece desculpas. Leva a garrafa para a valeta, da valeta para a ribeira e da ribeira para o rio. O que estava escondido atrás de um muro pode acabar muito longe do lugar onde alguém decidiu abandoná-lo. E aquilo que, isoladamente, parecia um gesto sem importância passa a fazer parte de um problema que já ninguém sabe onde começou.

Há uma frase que ouvimos inúmeras vezes quando alguém é chamado à atenção: "É só um." É só um saco, só uma garrafa, só uma beata, só um papel. Mas é sempre "só um". É assim que, em pouco tempo, uma encosta se transforma numa extensa lixeira a céu aberto e um rio fica sujo.

Arriscaria dizer que, talvez o problema maior nem seja o lixo. O problema reside no momento em que deixamos de o ver. Passamos por uma garrafa durante semanas e já não nos incomoda. Vemos um monte de entulho junto à estrada e pensamos que alguém devia tratar daquilo. Esperamos pela Câmara, pela Junta, pelos serviços de limpeza, pelo proprietário do terreno. E, naturalmente, muitas vezes há responsabilidades que pertencem às entidades públicas ou aos proprietários. Mas há uma responsabilidade que não começa nos regulamentos aprovados nem termina nos serviços municipais: a responsabilidade de não deitar lixo para o chão. Ora, essa responsabilidade é de todos nós, sem excepção.

É uma coisa pequena, dirão alguns. Tão pequena como a garrafa que alguém deixou na berma, direi eu. Sabemos como começa e também sabemos como acaba.

Talvez tenhamos perdido um pouco daquela velha ideia de que determinados lugares pertenciam a todos. A fonte não era de ninguém, pertencia a todos. O caminho não tinha dono, mas todos o utilizavam. O rio passava pela propriedade de uns e de outros, mas a água não pertencia a ninguém. Havia uma noção simples de que aquilo que era comum merecia algum cuidado no seu tratamento.

Hoje falamos muito de ambiente, de alterações climáticas, de sustentabilidade, de biodiversidade. São palavras importantes, sem dúvida. Mas às vezes penso que o ambiente começa numa coisa muito menos sofisticada: na capacidade



de olhar para um lugar e sentir que não temos o direito de o deixar pior do que o encontrámos.

É sempre importante ter uma visão externa sobre os problemas que nos afligem todos os dias. É possível que um emigrante perceba isso melhor quando regressa. Quem vive longe conserva muitas vezes uma imagem antiga da terra. Recorda a fonte de água fresca que brotava da terra, a ribeira que nunca secava, o caminho por onde todos passavam, o monte, a sombra das árvores. Quando volta, depois de alguns anos emigrado, percebe as mudanças que se operaram na terra-mãe. A casa continua no mesmo lugar, mas o terreno ao lado está abandonado. O caminho, esse, começa a ficar coberto de mato. A ribeira ainda não secou, mas já leva menos água. E, algures, um pouco por toda a parte, há lixo.

A distância tem essa particularidade: permite comparar. Quem ficou adapta-se. Quem regressa estranha.

Talvez seja por isso que os emigrantes tenham também uma relação especial com estas pequenas mudanças da paisagem. Não é preciso pedir-lhes que salvem Portugal. Basta lembrar-lhes que aquela terra continua a ser parte daquilo que levaram consigo. E que, quando regressarem, seria bom que ainda pudessem reconhecer alguma coisa.

No fundo, não é preciso transformar cada pessoa num ambientalista. Talvez fosse suficiente recuperar uma coisa mais antiga e mais simples, numa atitude de profundo respeito pelo lugar onde estamos: não deixar lixo no caminho porque alguém vai passar por lá; não atirar uma garrafa para a ribeira porque a água continua a correr depois de deixarmos de a ver; não despejar entulho num terreno abandonado só porque ninguém parece tomar conta dele.

A paisagem não é de ninguém, mas é de todos. E talvez seja essa a primeira coisa que devíamos voltar a aprender.

O lixo começa sempre por ser pequeno. Uma garrafa, um saco, uma beata. A degradação também. O que não sabemos é em que momento deixamos de estar perante uma coisa abandonada e passamos a viver numa paisagem abandonada.

Às vezes, a diferença está apenas no número de pessoas que passaram por ali e decidiram que era "apenas uma garrafa", que não era problema delas. E é aí que talvez comece o verdadeiro problema.



Vítor Afonso
Mestre em TIC

LUSO-CRIANÇA

Outono

Olá a todos. O OUTONO está aí e com ele chegaram as brincadeiras com as galochas nas poças de água, podemos observar a natureza, as folhas a caírem, repletas de cores - vermelhas, cor de laranja, amarelas, verdes, castanhas,...-, podemos observar os animais a fazerem o seu aprovisionamento para o inverno, sobretudo os esquilos, os ouriços cacheiros, os pássaros,..., entre outras coisas fantásticas que podemos fazer nesta estação do ano.

Chega o OUTONO e com ele chega, também, o cheirinho a canela, a bolo de maçã, a chá de tília e a castanhas assadas. Podes pedir a alguém para ir contigo às compras e tenta então comprar frutos de outono para fazeres um doce/bolo.

Podem pedir à vossa família e fazerem um bolo de maçã e canela, marmelada, crumble de maçã, compota de figo, doce de abóbora, entre outras coisas deliciosas que deixam a nossa casa cheirosa e mais quentinha e aconchegante.

Mas antes de pegares nas mantas e num livro para leres depois de um bom lanche de OUTONO, vai para o exterior e apanha coisas da natureza (folhas, paus, ...) e faz um quadro com os paus e papel crepe por baixo, depois colas os elementos da natureza que apanhaste por cima do papel crepe e podes pintar as folhas com tintas ou canetas "poska" (se tiveres em casa) e ficas, assim, com um quadro muito bonito para decorares o teu quarto ou a tua casa com as cores do OUTONO.

Entretanto, neste mês, chega o Dia de São Martinho. No Dia de São Martinho, ou também chamado de Dia do Magusto, que é dia 11 de novembro, é tradição, em Portugal, comermos castanhas assadas, em volta da fogueira, reunidos com amigos e família. Chamamos Dia de São Martinho a esta efeméride por causa da Lenda de São Martinho. Reza a lenda, muito antiga, que um dia um soldado romano, que se chamava Martinho, passeava a cavalo quando encontrou no meio da rua um homem pobre, cheio de frio e de fome. O soldado tinha apenas a sua capa, a qual a dividiu ao meio, rasgou-a e cobri-o com ela, e deu-lhe um pedaço de pão que tinha com ele. Nesse momento, as nuvens de repente afastaram-se, o sol começou a brilhar iluminando o soldado e o mendigo. Desde então diz-se que no dia 11 de novembro está sempre um sol brilhante e uma temperatura mais amena.

Agora que já estás preparado/a para receber de braços abertos o OUTONO, depois de estares instalado/a, com as tuas mantas, e com a barriga cheia depois de teres lanchado um belo lanche outonal, e com o quadro de outono que fizeste ao teu lado, pega num livro e diverte-te!

Infantil:

- "O castor e o Urso Branco", texto de Fátima Ferreira, ilustrações Irene Oliveira – editora: Trinta por Uma Linha (este livro é bilingue português-francês);
- "As quatro estações e outras complicações", texto de Manuela Ribeiro, ilustrações de Irina Duque – editora Hora de Ler;
- "Agostinho, o Porco-Espinho e Carminho, a Porco-Espinho", texto e ilustrações de Milu Loureiro – editora Alfarroba (selo do Plano Nacional de Leitura);

Juvenil:

- "A Ovelhinha perdida", texto de Teresa Dangerfield, ilustrações de Paulo Henriques – editora Trinta por Uma Linha (este livro é bilingue português-inglês);
- "Um dente de leite, um saco de ossinhos", texto de Nilma Lacerda, ilustrações de Christiane Mello – editora Nova Fronteira (este texto fala do tema da morte, de uma forma engraçada e cativante, recomendo sobretudo para quem gosta de festejar o Halloween);
- "Malvico Sarapico", texto e ilustrações de Dina Sachse – editora Caminho.



Sara Nogueira
Mediadora de Leitura/Autora do projeto Literanto

TRADIÇÕES LUSAS

Doçuras e delicadezas ... de sabor amendoado Parte II



A amendoeira até pode ter floração virginal...

em flores de um dia... e as amêndoas cobertas de Moncorvo cores de branco imaculado ou de castanho sórdido, os lábios encarretados do frio até podem saber a cerejas maduras, os seios enguiçados farejarem aromas de morangos silvestres e a pele da camponesa mais apetecida apresentar cor de avelã madura, mas, os olhos amendoados mirados numa qualquer lua são o que o sonho da sensualidade sugerida não perdoa. A drupa amêndoa da princesa Phylis presta-se também ao ardil das receitas revigorantes, como aquela que Cleópatra praticava e lhe terá valido em muitas das suas aventuras sensuais (?). Consistia «numa simples massa suave de mel e amêndoas moídas». Ou aquela que o povo árabe destinava aos que se sentiam débeis para fazer amor, amor, mais amor, «devendo para isso beber antes de ir para a cama um copo de mel e comer vinte amêndoas e cem pinhões, observando esta dieta durante três dias»; ou, então, a receita duriense mais erotizante que me deram a conhecer – cricas assadas no forno.



Cricas assadas no forno

(...) No amor como na cozinha, uma boa ajuda nunca fez danos (...)

Experimentem este saber com que uma tal franduneira freixenista espevitava os apetites riceiros e acirrava os odores da fertilidade [manjar de caldo de caril amendoado, nacos de vitela picantes com molho de frutas avinhadas e as ditas cricas - pêssegos vindimos ou pavias - com amêndoas no forno], convidem também o luar e verão que atrás de cada feitiço está um édito da natureza... Depois de tostar e moer um bom punhado de amêndoas peladas, a que se junta umas colheradas de mel rosmaninho e a casca de meia laranja, abrem-se ou escacham-se as cricas ao meio, recheiam-se com a dita moenda amendoada e levam-se ao forno aquecido. Polvilham-se com um toque de açúcar, de preferência amarelo, e uns palpites de vinho tratado. Têm de ser servidas quentes, recobertas de canela, e acompanhadas por um licor de pétalas de rosas perfumadas ou por um vinho fino de notas florais.

E dizem que os italianos do séc. XIV descobriram no frango...

sarranço de frango, com amêndoas e sumo de uvas verdes, poderes afrodisíacos despertadores dos instintos carnais adormecidos. Dizem... Nestes intentos erótico-gastronómicos é de referir, fabulando, o dito sucesso que a receita árabe de almôndegas aromatizadas de amêndoas, nozes e pistácios, provocou no rei Henrique IV de Castela, o impotente, depois do fracasso matrimonial com Dona Branca de Navarra, quando casou com êxito reprodutivo (?) com Dona Joana de Portugal. Ou, então, sonhar com os pignolats amendoados do séc. XVII e os torrões tipo nogado, ainda da minha memória moncorvense, também de atributos afrodisíacos e aconselhados a cavalheiros idosos casados com damas jovens e algo atrevidas. Enfim... A mim parece-me que Deus não se preocupa com o que comemos nem com o que bebemos, pois, colocou-nos os alimentos à disposição do prazer, até as maçãs da tentação e o vinho da embriaguez. Também me parece que não se incomoda com o que vestimos. O problema é das estações quentes ou frias, do tamanho ou das formas, dos umbigos ou das ancas, do apetite ou da falta deste.

Heranças conventuais e populares

Regressando novamente aos formatos avantajados...

às coxas azaranzadas, aos seios pouco fornecidos, e em tributo à memória conventual das amêndoas matronas e casanovas, intento agora provar-vos que este fruto



dulcis é mesmo um dos símbolos da paixão doçaina e que o seu aroma excita a fertilidade da nossa masculinidade. No entanto, vou deixar para outras sortes o sem-número de «amendoadas», com ou sem limão, com mais ou menos canela, torradas ou não, bolas, bolinhos, bolachas, biscoitos... o extravagante manjar de língua do Mosteiro de Sta Maria de Salzedas que a Dona Mariazinha sabe fazer como ninguém, as saboridas e provocantes morcelas doces do antigo Mosteiro de São Bento de Murça e insinuo, desde já, a gratidão romântica do torrão real, da torta do céu, das madalenas e das sestas celestes, respectivamente, dos alegados conventos. Assim, deveriam, os pasteleiros cistercienses, cismar e engendrar o torrão real... torrando meio quilo de amêndoas verdeais romeiras que, a seguir, ralavam, ajeitando-se depois com cerca de quatro dezenas de gemas de ovo meio-batidas. E a um quilo de açúcar, em ponto de pérola, levemente arrefecido, vertido em fio para os ovos batidos e a mexer sempre, juntavam-lhe o miolo de amêndoa torrado que levavam, novamente, ao lume para cozer os ovos, obtendo assim uma massa rija tipo torrão". A torta do (s) céu (s)... levando cerca de meio quilo de açúcar a ponto de espadana a que acrescentavam um quarto de quilo de amêndoas raladas. Quando a massa estava morna, abasteciam-na com uma dúzia de gemas e um copo de vinho cheirante de Lamego e era levada, outra vez, ao lume, até engrossar bem. Por sua vez, das religiosas beneditinas somos legatários das madalenas do convento que têm esta prática doutrinal: «bata dois ovos com um quarto de quilo de açúcar e igual quantia de farinha triga afermentada, duzentos gramas de manteiga, uma boa mão cheia de miolo de amêndoa e uma vagem de baunilha; junte-lhe, a seguir, as claras em castelo, envolva tudo muito bem, e leve ao forno a cozer em latinhas ligeiramente rectangulares» ... Às sestas que celestemente têm a seguinte sensatez: amasse meio quilo de farinha triga com fermento, meio quilo de açúcar, um quarto de quilo de miolo de amêndoa, outro de manteiga e meia dúzia de ovos; depois de muito bem amassada, tenda-a em feitio de biscoitos ou SS e leve ao forno a cozer em latas polvilhadas de farinha. Do Convento de Nossa Senhora dos Anjos de Chaves ficámos a conhecer o paradigma da doçaria angelical da Ordem da Conceição – o doce dos anjos que justifica o epíteto com esta arte apaladada... leve cerca de meio quilo de açúcar a ponto de pérola, retire do lume e, depois de arrefecido, acrescente uma dúzia de gemas de ovos e leve novamente ao lume para a cozedura dos ovos. Nessa altura, misture-lhe um pouco de miolo de pão, uma dose equilibrada de miolo de amêndoa,

a casca de uma laranja e uma ou duas colheres de chá de canela. Quando a massa estiver completamente arrefecida, pode servir em pequenas tigelas. Outro Mosteiro que os cistercienses fundaram na margem do rio Varosa, foi o Mosteiro de São João de Tarouca que os seus (quase) oitocentos anos de vida monastical proporcionaram tantos e tão divinos doces de que destaco as talhadas de ovos tostadas com este engenho amendoado... numa tigela grande, bem grandinha, deite oito gemas de ovos, quatro claras, um quarto de quilo de farinha de trigo, meio quilo de açúcar e igual quantidade de miolo de amêndoa e um pouco de água; desfaça tudo muito bem e deite numa forma funda untada com manteiga e polvilhada de farinha. Deixe cozer o suficiente e, de seguida, corte em forma de talhadas que voltam novamente ao forno para tostar. Também as monjas do Mosteiro de Santa Clara de Bragança polvilhavam de amêndoas laminadas uma espécie de torta – a torta à religiosa – feita de "massa folhada, arroz cozido em leite com uma vagem de baunilha, coberta por uma camada de marmelada de damasco e claras de ovos batidas em neve com açúcar"; ou umas tigelinhas, conhecidas por doce do mosteiro, à base de doce de chila, açúcar, gemas e claras de ovos, miolo de amêndoa e canela. E o esplendor malicioso das irmãs Teresa e Maria da Anunciação do Convento de Santa Clara de Vila Real?, extinto em 1855, de amouchar a crista ao irmão Teodósio de S. Domingos! São as cristas de galo (pastéis de toucinho do céu ou, erradamente, pastéis de Vila Real) eternizadas pela família Cramez da Casa Lapão! Mas, a divisa da doçaria conventual transmontano-duriense, amendoada e não só, é mesmo o toucinho-do-céu – em pastéis ou em forma de bolo – de Murça, dos pasteleiros do Mosteiro de São João de Tarouca ou das monjas clarissas de Vila Real, que abona éditos mais altivos, mais oportunos e mais convenientes.

Contudo...

seria ingrato para com a arte popular dos amendoados se nesta conversa não vitoriasse o talento de tanto saber anónimo memorizado nos rochedos de Alfândega da Fé, queijadas de Murça, quadrados de Lalim, burzigada ou paparrotada doce de Lagoaça (...) mexidos do Douro, bilhós de ovos de Bragança, formigos da Régua que se distinguem dos outros mexidos por levaram mel e banha de porco... arrepelados e arrebuçados de Freixo de Espada à Cinta... amêndoas cobertas de Moncorvo, chouriças doces, sangue doce ou sarrabulho doce (à moda) de Valpaços, papos de anjo de Mirandela, carriços ou doces de amêndoa de Muxagata ... na multiplicidade de bolos e pudins.





Amêndoas cobertas de Moncorvo

escalde os grãos, descasque-os e, em seguida, torre-os no forno em latas apropriadas. Finda esta operação, espalhe-os numa bacia de cobre redonda assente num alguidar de barro cheio de rescaldo e, pouco a pouco, remexa-os, cuidadosamente, com os dedos adedalados, regando-os de açúcar em ponto, com ou sem aromas, a intervalos de colheradas de sopa. Era assim que a minha tia Rosa, ilustre doceira moncorvense, as fazia. Os confétis, os biquinhos que se partiam, ficavam para mim e para os meus companheiros. Que bem sabiam com uma golada de licor de canela!

Chouriças doces ...

enquanto no Alto Tâmega são mais conhecidas por «morcelas doces», (o sabor doce provém essencialmente do açúcar, só levam amêndoas e têm, por norma, metade do comprimento), na zona de Vila Real nomeiam-nas de «mouras doces» e na Terra Fria por «chouriças de mel» ou «chouriças doces» (em vez do açúcar, levam mel e amêndoas e nozes); por sua vez, no Vale do Douro Superior são também designadas de «chouriças de pão doce». Podem ainda ser confundidas com os «chabianos doces» mirandeses (...) Caso estas «morcelas» fossem condimentadas de canela e acrescentadas de gemas de ovo, seriam muito semelhantes às «Morcelas doces do Mosteiro de São Bento de Murça» e bem próximas da receita das «morcelas» do livro da Infanta Dona Maria.

Sangue doce ou sarrabulho doce (à moda) de Valpaços

leve o açúcar ao lume com um pouco de água e deixe ferver até fazer um pouco de ponto; entretanto, rale finamente uma mão cheia de amêndoas peladas e junte-as ao açúcar em ponto, mexendo sempre e deixando ferver. Rale, ou esfarele, idêntica quantidade de sangue, previamente cozido e espremido, em relação ao açúcar utilizado, adicione-lhe um bocadinho de boa banha, e deixe tudo continuar a cozer. Prepare o miolo de pão (a mesma quantidade que utilizou para as amêndoas) e junte cerca de três quartos ao doce, além de uma boa colher de canela em pó. Quando apurar, e já fora do lume, acrescente o resto do miolo de pão e rectifique de açúcar e canela. Deve ser servido a ferver e polvilhado de canela...



Papos de anjo de Mirandela

vai o açúcar ao lume até ficar em ponto de espadana. A seguir, adicione-lhe o doce de amêndoas e deixe ferver novamente até conseguir o mesmo ponto. Retire então o doce, coloque-o a arrefecer ligeiramente e junte-lhe os ovos bem batidos e a canela. Distribua o preparado por pequenas formas, muito bem untadas de manteiga, e leve a cozer em forno moderadamente quente; desenforme e polvilhe com açúcar em pó. Em vez do doce de amêndoa com abóbora, já tive o privilégio de os provar com um recheio de doce de azeitonas descaroçadas...

Carriços ou doces de amêndoa de Muxagata

leve meio quilo de amêndoas peladas ao forno para aloirarem um pouco e, de seguida, triture-as. Num tacho, bata oito claras com meio quilo de açúcar, até obter uma massa bem consistente; misture-lhe o ralado de amêndoas, envolvido em farinha, sem bater; e com a ajuda de uma colher faça pequenas bolinhas da massa e coloque-as num tabuleiro, previamente untado e polvilhado de farinha. Deixe-as cozer no forno pré-aquecido. Ficam com a forma de súplicas e petiscam-se com licor de canela.

Fico-me por aqui...

antes que o aroma destas delícias inofensivas, destas doces delicadezas de sabor amendoado, desmoralizantes da lealdade fingida às dietas dos argumentos remendados, me active imoderadamente a circulação e promova apetites mais descuidados e bem mais ferozes.



António Manuel Monteiro
Engenheiro Agrónomo

O autor não aderiu ao novo acordo ortográfico



SAÚDE E BEM ESTAR

Envelhecer bem

o que a ciência já descobriu sobre a longevidade feminina

As mulheres vivem, em média, mais anos do que os homens. Em Portugal e na maioria dos países europeus, essa diferença pode ultrapassar cinco anos de esperança média de vida. Mas há um paradoxo: apesar de viverem mais, muitas mulheres passam mais anos com doença crónica ou limitações físicas.

A medicina da longevidade procura responder precisamente a esta questão: como viver mais tempo com saúde, autonomia e qualidade de vida.

Hoje sabemos que o envelhecimento não depende apenas da idade cronológica. Existem biomarcadores que medem a idade biológica do organismo e fatores modificáveis capazes de acelerar — ou abrandar — este processo.

O que significa realmente envelhecer bem

Envelhecer bem significa manter capacidade física, equilíbrio metabólico e função cognitiva ao longo do maior número possível de anos.

Para avaliar esse processo, investigadores utilizam vários indicadores. Um dos mais conhecidos é o Frailty Index, que avalia a acumulação de défices físicos e cognitivos ao longo da vida. Curiosamente, as mulheres apresentam valores mais elevados deste índice em praticamente todas as idades, apesar de terem menor mortalidade.

Nos últimos anos surgiram também os chamados relógios epigenéticos, testes que analisam padrões de metilação do DNA e estimam a idade biológica.

Entre os mais estudados encontram-se PhenoAge, GrimAge e DunedinPACE. Estes marcadores associam-se ao risco de doença, incapacidade e mortalidade. Estudos mostram que

um aumento de um desvio-padrão na velocidade de envelhecimento medida pelo DunedinPACE pode aumentar o risco de doenças ósseas entre 29% e 217%.
Outro conceito importante é a carga alostática, que integra vários parâmetros fisiológicos — como inflamação, glicemia e função renal ou hepática — e que muitas vezes se correlaciona melhor com saúde global do que a própria idade cronológica.

O paradoxo feminino da longevidade
Apesar de viverem mais tempo, as mulheres apresentam maior prevalência de doença crónica. Este fenómeno é conhecido como paradoxo saúde-sobrevivência.
Parte da explicação está no tipo de doenças que cada sexo desenvolve. Os homens têm maior risco de patologias que levam diretamente à morte, como doença cardiovascular grave, doença pulmonar ou alguns tipos de cancro.
Já as mulheres desenvolvem mais frequentemente doenças que provocam incapacidade prolongada, como artrite, hipertensão ou doenças autoimunes.

O grande ponto de viragem: a menopausa
Entre todas as fases da vida feminina, a menopausa representa um momento de transição biológica particularmente importante. A diminuição dos níveis de estrogénios provoca alterações profundas no metabolismo, na composição corporal e na saúde óssea.
Alguns estudos sugerem que alterações metabólicas associadas à menopausa podem explicar grande parte da associação entre menopausa e aumento da idade biológica.

Os principais aceleradores do envelhecimento
Alguns fatores parecem acelerar de forma significativa o envelhecimento biológico nas mulheres, nomeadamente obesidade e obesidade sarcopénica, menopausa precoce ou histerectomia e níveis elevados de stress crónico.

Preparar o envelhecimento antes dos 40
A evidência científica mostra que as estratégias de prevenção devem começar relativamente cedo — idealmente antes dos 40 anos.
Entre as intervenções com maior impacto comprovado encontram-se exercício físico estruturado, alimentação de padrão mediterrânico, controlo metabólico adequado, sono regular e cessação tabágica.

Que exames fazer a partir dos 40 anos
Após os 40 anos, a medicina preventiva passa a ter um papel central. O rastreio deve incluir avaliação cardiometabólica regular, com análises como glicemia, HbA1c, perfil lipídico, função renal e hepática e marcadores inflamatórios.
A avaliação clínica inclui também pressão arterial, índice de massa corporal e perímetro abdominal.
Alguns exames de imagem permitem identificar alterações estruturais precoces, entre eles ecografia da tiroide, ecografia abdominal, ecografia renal, ecografia pélvica, ecografia vesical, ecografia mamária, mamografia, ecocardiograma e densitometria óssea.

A medicina da longevidade hoje
A medicina preventiva moderna combina estratégias tradicionais com abordagens da medicina funcional e integrativa.
Entre as terapias utilizadas em algumas clínicas de longevidade encontram-se ozonoterapia, oxigenoterapia hiperbárica, fotobiomodulação com luz LED, terapia endovenosa com vitaminas e antioxidantes e terapias regenerativas como PRP.
Entre os fármacos estudados nesta área, a metformina é atualmente o que apresenta melhor evidência clínica documentada, sobretudo na prevenção de diabetes e na melhoria de parâmetros metabólicos associados ao envelhecimento.

O que acontece numa consulta de medicina preventiva
Uma consulta de medicina preventiva começa com uma avaliação global do estado de saúde, incluindo estratificação de risco cardiovascular, metabólico, ósseo, cognitivo e hormonal.
Com base nessa avaliação é definido um plano personalizado que pode incluir exercício estruturado, plano nutricional, suplementação dirigida, modulação hormonal bioidêntica quando clinicamente indicada e monitorização periódica de biomarcadores.

Checklist de longevidade feminina
• Manter exercício regular (treino de força e atividade aeróbica)
• Seguir um padrão alimentar mediterrânico
• Controlar peso e saúde metabólica
• Dormir entre 7 e 8 horas por noite
• Evitar tabaco
• Realizar rastreios e exames preventivos regularmente



Andreia Monteiro
Especialista em Imunohemoterapia



FUNDAÇÃO AEP

Macau

A diáspora e o desempenho global de Portugal

Portugal tem em Macau um ativo singular: uma porta de entrada na China onde se fala português, se aplica direito de matriz portuguesa e vive uma comunidade com laços afetivos ao País. Esse ativo tem ainda muito por explorar. Mobilizar a diáspora ligada a Macau — portugueses residentes, macaenses e antigos residentes espalhados pelo mundo — é uma via eficaz e acessível para reforçar a projeção internacional da economia portuguesa. Macau é a única plataforma formal entre a China e o mundo lusófono. Em 2003, Pequim atribuiu ao território essa função e criou o Fórum de Macau, que junta a China e os nove países de língua portuguesa. A escala em jogo é considerável: em 2025, as trocas de mercadorias entre a China e esses países somaram cerca de 225,8 mil milhões de dólares, segundo dados das alfândegas chi-

nesas divulgados pelo Fórum. A esta função soma-se a integração na Grande Baía Guangdong–Hong Kong–Macau. A Zona de Cooperação Aprofundada de Hengqin, lançada em 2021 e gerida em conjunto por Macau e Guangdong, ocupa cerca de 106 km² e contava, em fevereiro de 2026, com 7 782 empresas de capital de Macau. Em 2025, o Governo de Macau anunciou ali um centro de serviços económicos para os países de língua portuguesa e espanhola, e o Chefe do Executivo, Sam Hou Fai, tem convidado empresas lusófonas de tecnologia e ciência a instalar-se em Macau ou em Hengqin. Para uma empresa portuguesa, isto significa entrar no mercado chinês a partir de um sistema jurídico reconhecível e com o português como língua oficial. Há ampla margem para crescer: em 2025, os mercados lusófonos representaram 1,06% do comércio externo de Macau. A diáspora ligada a Macau é maior e mais diversa do que se pensa. O Consulado-Geral estima em cerca de 155 mil os portadores de passaporte português residentes em Macau e Hong Kong. O Observatório da Emigração contabiliza 8 991 residentes de nacionalidade portuguesa em Macau, sem contar mais de 100 mil residentes chineses com passaporte português, o que faz dos portugueses a quinta maior comunidade estrangeira do território.

Esta rede tem três camadas, cada uma com um valor próprio:

• Portugueses residentes — mais de 2 200 nascidos em Portugal (Censos de 2021), com peso na advocacia, no ensino, na administração e nos tribunais. Conhecem as regras, os decisores e o mercado.

• Macaenses — comunidade euro-asiática de raízes lusas, hoje dispersa por vários continentes e organizada em Casas de Macau e no Conselho das Comunidades Macaenses, que voltou a reunir a sua diáspora em 2024.

• Antigos residentes e chineses com passaporte português — quadros que trabalharam no território e empresários locais com laço jurídico a Portugal, muitos com negócios na Grande Baía.

Juntas, estas camadas oferecem aquilo que as agências públicas dificilmente compram: confiança, contactos e conhecimento cultural dos dois lados.

Um potencial por desenvolver

O maior desafio é transformar esta rede dispersa num recurso organizado. A comunidade portuguesa em Macau está em transformação: a chegada de novos residentes portugueses abrandou nos últimos anos, com 14 novas autorizações de residência em 2024, o que torna a renovação geracional uma questão central. Ao mesmo tempo, a presença empresarial portuguesa concentra-se muitas vezes em feiras e missões pontuais, e as associações da diáspora, muito ativas na cultura e na língua, têm ainda uma ligação limitada às empresas que procuram a Ásia. Aproximar estes dois mundos é onde está o maior ganho.

Sete passos para ativar a diáspora de Macau

1. Mapear e ligar. Criar um registo voluntário de profissionais e empresários ligados a Macau, integrado em redes já existentes como a Rede Global da Diáspora, para saber quem está onde e em que setores.
2. Mentores de mercado. Formar uma bolsa de conselheiros — residentes portugueses, macaenses e antigos residentes — que acompanhem PME portuguesas na entrada na Grande Baía.
3. Aterragem suave. Instalar um espaço partilhado para empresas portuguesas em Macau ou Hengqin, articulado com o novo centro de serviços lusófonos e com as agências de promoção locais.
4. Facilitar a mobilidade. Favorecer a circulação de quadros, estudantes e empresários entre Portugal e Macau, incluindo melhores ligações aéreas.
5. Talento bilingue. Multiplicar protocolos entre universidades portuguesas e de Macau, com estágios cruzados e bolsas para jovens macaenses em Portugal.
6. Das feiras aos resultados. Dar a cada presença em eventos





como a MIF e a PLPEX um programa de seguimento de 12 meses, e preparar a participação empresarial na 7.ª Conferência Ministerial do Fórum de Macau, prevista para 2027.
7. Triangulação lusófona. Usar Macau como ponto de encontro entre empresas portuguesas, brasileiras e africanas para projetos conjuntos com parceiros chineses.

Uma oportunidade a aproveita

Macau não é apenas memória partilhada; é também uma plataforma de futuro. O interesse é recíproco: em abril de 2026, a delegação de Macau que visitou Portugal incluiu cerca de 120 empresários. A Conferência Ministerial do Fórum de Macau, em 2027, será um novo momento de encontro. Mobilizar a diáspora de Macau aproveita capital humano que já existe e oferece às empresas portuguesas uma vantagem distintiva na relação com a Ásia. Associações empresariais, universidades e a própria comunidade podem ser os grandes motores desta ligação.



Paulo Dinis
Diretor Executivo da Fundação AEP


REALCES
câmara municipal
TORRES VEDRAS
29 out | 20 nov
LIBERDADE
REALCES
SINTRA
CÂMARA MUNICIPAL
31 out
28 nov
EMOÇÕES

GERAÇÃO SEM FRONTEIRAS

Retratos da nova emigração

Francisca Armelim de Espinho para Londres

Natural de Espinho, Francisca Armelim tem 24 anos e decidiu partir para o Reino Unido, há seis anos atrás, movida por uma paixão: o teatro musical. Ao contrário de muitos jovens que emigram em busca de melhores condições de trabalho, Francisca atravessou fronteiras para investir na sua formação artística e lutar por um sonho.

Viveu inicialmente em Portsmouth, onde frequentou um curso superior de Teatro Musical, mudando-se posteriormente para Londres, onde trabalha atualmente como educadora num infantário. Entre as responsabilidades profissionais e a vontade de concretizar as suas ambições artísticas, continua a procurar novas oportunidades no mundo das artes e do espetáculo.

De todas as pessoas entrevistadas até agora, Francisca é, sem dúvida, um dos exemplos mais marcantes de coragem e determinação: a de quem, ainda muito jovem, teve a ousadia de deixar o seu país para perseguir aquilo que verdadeiramente a apaixona.





O que o/a levou a tomar a decisão de emigrar?

Desde muito nova que senti um desejo de sair da minha zona de conforto e fez todo o sentido para mim mudar de país para fazer a minha licenciatura. Porém, a maior razão para me ter mudado para Inglaterra foi o meu sonho de estudar Teatro Musical. Na altura não havia qualquer curso superior em Portugal que fosse especificamente de Teatro Musical só existiam de música e de teatro separadamente. A cultura de teatro de Inglaterra e o amor aos Musicais foi algo que me atraiu imenso e a decisão foi óbvia para mim.

Que fatores em Portugal mais pesaram nessa decisão?

Portugal, para mim, mesmo tendo uma cultura riquíssima, parecia-me um pouco desligado do mundo artístico, principalmente em termos de artes performativas enquanto a Inglaterra, em contraste ,parecia um paraíso criativo. Claro que agora vejo que há um mundo inteiro cheio de arte em Portugal, só se tem de saber onde procurar. A mentalidade mais conservadora, principalmente numa cidade relativamente pequena como aquela onde eu cresci, foi também um grande fator.

O que procurava no estrangeiro que sentia não existir em Portugal?

Eu sinto que o que estava à procura não era algo concreto mas sim a oportunidade de recomeçar e poder ser 100% autêntica. Muita gente se encontra na faculdade, mas eu queria entrar sem expectativas e num ambiente completamente novo.

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

Eu fiz a minha mudança em setembro de 2020 no meio do Covid-19, das quarentenas, quando tudo estava fechado



e as aulas eram online. Foi uma altura muito difícil e solitária; estava num país novo, sozinha e sem muitas oportunidades para conhecer pessoas.

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

O maior preconceito que eu tinha era o das pessoas serem mais frias e antipáticas. De facto, há uma diferença cultural mas, acabei por perceber que o povo inglês é mais simpático do que eu pensava.

Já enfrentou situações de preconceito ou discriminação?

De tempos a tempos, ouço comentários pejorativos em relação à minha nacionalidade, principalmente no contexto profissional. No mundo do teatro, também, o meu sotaque constitui um enorme obstáculo.

Como é o seu dia a dia atualmente?

Atualmente, durante a semana trabalho num infantário e à noite passo tempo com os meus amigos, a fazer os meus hobbies, a trabalhar em projetos criativos ou a descansar. Os meus fim de semanas tornaram-se sagrados, passo-os sempre com o meu namorado, a explorar Londres, fazer caminhadas pela natureza inglesa ou a divertirmo-nos com os nossos amigos.

A distância afetou as suas relações pessoais ou familiares?

Em termos de amizades, sim, perdi um pouco de contacto com algumas pessoas mas, as minhas amizades mais próximas ficaram talvez ainda mais fortes ; valorizo imenso as raras vezes em que estamos juntos. Com a minha família há sempre saudade mas, a distância criou até uma dinâmica mais saudável e voltar a vê-la é muito mais especial.

Sente que é mais valorizada aí do que em Portugal?

Sinto-me valorizada de maneiras diferentes nos dois sítios.

Há algo em que considera que Portugal está mais avançado do que o país onde reside agora?

Pelo que eu tenho observado e pelas histórias que ouço dos meus amigos ingleses, a educação secundária no Reino Unido não me parece tão positiva como a que eu tive em Portugal. Pelo que já ouvi a educação pública no UK é bastante rígida e fria, o que cria um ambiente pesado para os alunos, algo que eu nunca senti em Portugal.

O que mais a desilude quando pensa no seu país?

O crescimento do movimento de extrema direita em Portugal é algo que me entristece profundamente, especialmente considerando que o 25 de abril aconteceu há pouco mais de 50 anos. Este fenómeno também está presente no Reino Unido mas é algo que não me choca tanto como em Portugal.

Que aspetos positivos encontra em Portugal e que acha que deviam ser mais valorizados?

Viver em Inglaterra mostrou-me o quão importante é ter uma comunidade. Quando estava em Portugal nunca me apercebi o quanto dependemos uns dos outros. Seja um vizinho, amigo, primo ou primo do primo alguém está sempre disposto a ajudar-te, essa cultura é muito mais difícil de criar aqui no UK.

Volta regularmente a Portugal?

Sempre que posso volto a Portugal, pelo menos uma vez no inverno e uma no verão. Faz-me bem voltar a casa, pôr os pés na Terra, ver o meu mar e estar com a minha família e os meus amigos.

O que significa "saudade" para si?

Saudade para mim é mais do que sentir falta das pessoas ou da terra. É uma vontade enorme de voltar a uma casa que já não existe. Uma casa feita de memórias, experiências e rotinas que já não fazem sentido. Uma nostalgia por algo que nunca mais vou ter mas que carrego comigo para o resto da vida.

Considera a emigração como solução temporária ou definitiva?

Estou feliz com a minha decisão de vir para Inglaterra e começar a minha vida adulta aqui. Por enquanto, não me vejo a sair do Reino Unido, mas, claro, a certa altura, gostaria de voltar a Portugal.

Vê uma nova "geração de emigrantes portugueses" diferente das anteriores?

Integro uma bolha social de imigrantes em Inglaterra , composta por pessoas criativas, inteligentes e trabalhadoras, jovens com algo a dizer. Por isso sinto que a minha resposta não pode ser objetiva.

Se tivesse de enviar uma mensagem aos jovens que vivem e trabalham em Portugal, qual seria?

Diria aos jovens portugueses em Portugal para se valorizarem e continuarem a lutar por mais e melhores oportunidades. Mas diria, também, para não se esquecerem de aproveitar a beleza dos nosso país, a sua gastronomia deliciosa e as suas gentes autênticas .





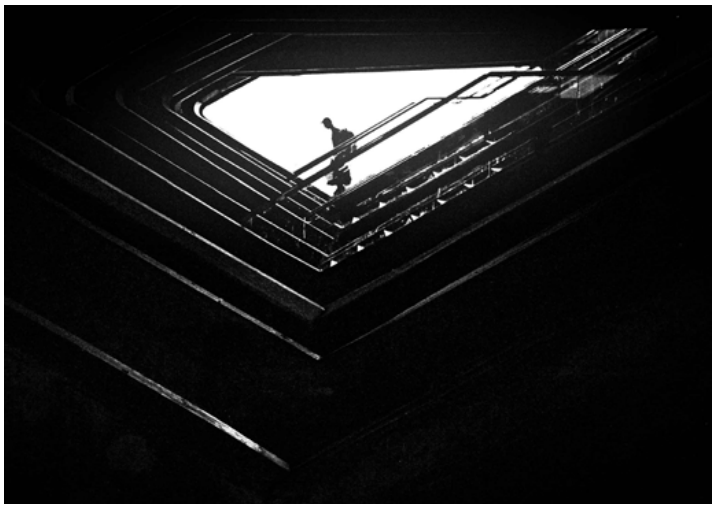
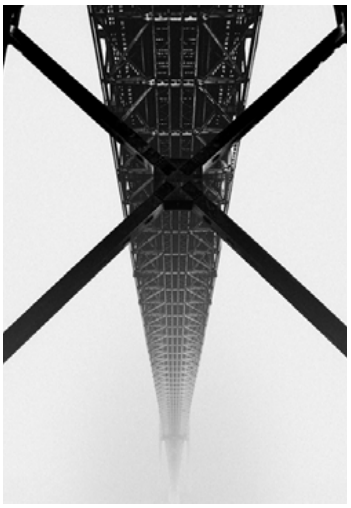
Lídia Marques
Diretora Cultural AILD



PELA LENTE DE

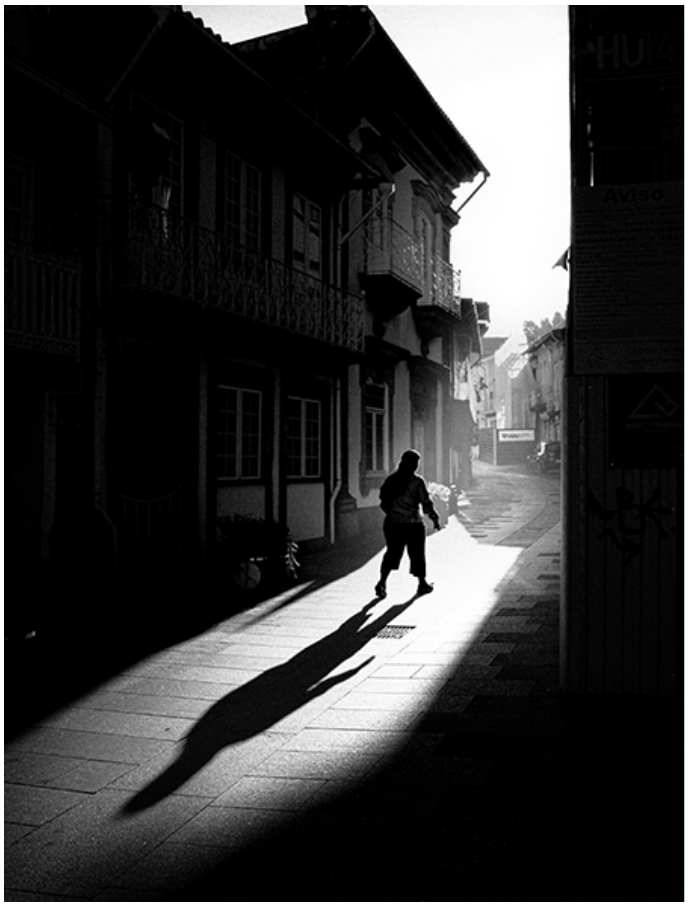
Francisco Silva







A fotografia é, para mim, muito mais do que uma profissão. É uma forma de estar na vida, de observar, sentir e interpretar o mundo que me rodeia. É a minha maneira de dar significado ao que vejo, de encontrar beleza nos detalhes e de transformar instantes, por vezes breves e impercetíveis, em memórias que permanecem no tempo.

Procuro desenvolver um olhar capaz de ver para além daquilo que está diante dos nossos olhos. Ver a história por detrás de um instante, perceber aquilo que uma imagem não diz, mas que, ainda assim, consegue fazer sentir. Encontrar, num simples vislumbre, a vibração, a emoção e a essência de um momento. Acredito que uma fotografia pode ser muito mais do que uma representação da realidade: pode ser uma interpretação, uma memória, uma sensação ou até uma forma de nos reencontrarmos com algo que julgávamos esquecido.

É esse olhar que procuro aprimorar todos os dias: a capacidade de transformar aquilo que vejo naquilo que sinto e, através de uma imagem, transmitir uma parte dessa experiência a quem a observa. Para mim, fotografar implica estar presente, saber observar, ter paciência e reconhecer que, muitas vezes, são os pequenos detalhes que guardam as maiores histórias. Um gesto espontâneo, um olhar perdido, uma expressão genuína ou a forma como a luz toca um rosto podem revelar mais do que mil palavras.
Ao longo deste percurso, tenho













procurado compreender a fotografia não apenas como uma técnica, mas também como uma linguagem visual capaz de criar ligações entre pessoas, lugares e emoções. Uma linguagem que não precisa de explicar tudo, porque deixa espaço para que cada pessoa encontre a sua própria interpretação, as suas próprias recordações e os seus próprios sentimentos. É nessa liberdade que encontro parte da sua beleza: na capacidade de uma mesma imagem despertar algo diferente em cada um de nós.

Mais do que procurar imagens perfeitas, procuro imagens com significado. Imagens que tenham algo para contar, que despertem curiosidade, que transmitam uma emoção ou que nos façam parar por um instante para observar aquilo que tantas vezes passa despercebido. Interessa-me a autenticidade do momento, a sua imperfeição e tudo aquilo que o torna único e impossível de repetir exatamente da mesma forma.

O meu propósito é simples: capturar momentos, sensações, histórias e emoções e preservá-los no tempo através da fotografia. Criar imagens que não se limitem a mostrar aquilo que aconteceu, mas que permitam, de alguma forma, voltar a senti-lo. Porque, no final, acredito que a verdadeira força de uma fotografia não está apenas naquilo que vemos, mas também naquilo que permanece connosco depois de deixarmos de olhar para ela.



VIAGEM LUSITANA

Natal do Emigrante entre Solidão e Saudade

Natal & Emigração – Conjunção que entrelaça romantismo da época mais festiva e luminosa do ano com a decisão de viajar para, na regra, além-fronteiras na expetativa de procurar e encontrar uma vida melhor – um ato que, recordando a expressão "a salto", não apresenta uma nuance de um pensar romântico. No entanto, existe uma faceta, que desenha a diferença, de quem festeja no seu país ou em terras longínquas. A faceta da Solidão e Saudade, porque a recordação e a memória dirigem o olhar para o sentimento de outrora, que nem sempre é realista.

Quando o emigrante deixa seu país, leva na célebre "Mala de Cartão", que hoje é mais moderna, a saudade. Outrora, após a II-Guerra-Mundial, principalmente nos anos 60 durante a ditadura salazarista, a emigração realizava-se "a salto" ou "com contrato". Entre as mais variadas razões para tão severa decisão, o resultado era para todos igual. Começavam uma vida nova em terras desconhecidas, perante culturas que de início pareciam opostas às vividas, enfrentavam idiomas que não percebiam e muito menos sabiam falar, não pertenciam a nenhuma comunidade, trabalhavam em ofícios, cujos conhecimentos precisavam de aprender, realizavam que não existia um estatuto jurídico para o emigrante e por fim sentiam a saudade de um país, que se chama pátria, mas que não lhe ofereceu futuro.

A palavra Solidão deixou de ser um termo alheio, mas sim uma companheira, que andava acompanhada da Saudade. Situação que deu origem a algo até ao presente momento desconhecido: as Associações Migratórias. Os emigrantes juntaram-se e começaram a fundar sociedades, centros culturais, missões católicas, orquestras, ranchos, grupos musicais ... e até jornais. Nos dias de festa juntavam-se nos respetivos salões, que por vezes precisavam de ser restaurados ou construídos, para, como se diz, "matar a saudade das suas terras natais". Música portuguesa, iguarias de todas as províncias, tradições de todo o país e até missa com um senhor padre português. Momentos em que se esqueciam, que estavam no estrangeiro. Mas ao mesmo tempo criaram a emigração e nasceu a lusodescendência. Era nos dias festivos que realizavam, que precisavam de lutar por direitos e suas novas vidas – vidas com as quais pretendiam oferecer aos filhos um melhor futuro.

O Natal do Emigrante começou a ser uma festa especial. De início não era possível vir a Portugal e festejar com a família e as amizades. Hoje a nova vaga de emigrantes não enfrenta uma ditadura e vive no meio de uma infraestrutura, onde a mobilidade no contexto de meios de transportes facilita viagens e as novas tecnologias com videochamadas juntam as famílias. Mas outrora era impossível. Nas novas comunidades migratórias nasceram novas famílias, que no princípio atenuavam a solidão e saudade. Eis a principal diferença do Natal do Emigrante. As associações substituíram a pátria. Era um mundo de outrora no meio do mundo estrangeiro, que ao longo do tempo começaram a criar laços de integração. Foi a hora do re-nascimento de paradigmas como "Cosmopolitismo" (Sua origem remonta à afirmação de Diógenes de Sinope, que se descreveu como "cidadão do mundo".) e "Multiculturalismo" (Ganhou relevância nas décadas dos anos 1960/70 – principalmente como contraponto do conceito "Melting Pot".) na era Pós-II-Guerra-Mundial. Palavras que influenciaram a emigração.

O Natal do Emigrante começou com a Solidão e a Saudade, mas evoluiu para a aceitação e integração das descritas visões na própria cultura Lusitana e estrangeira – um Natal Internacional com raízes de todas as terras natais – migrantes e nacionais. Levaram seu legado para o estrangeiro e ao longo do tempo trouxeram novas tradições para a sua pátria. Entre fronteiras encontraram novos mundos e criaram novas vidas. Uma filhó ao lado do Stollen fazendo companhia ao Bûche de Noël, Panettone ou Plum Pudding deixou de ser algo de estranho nas mesas da emigração e até mesmo nos países de origem. Solidão e Saudade com a Integração criaram novas recordações, que deram origem à memória escrever um diferente Fado de Natal do Emigrante nos novos capítulos da História da Emigração e da Pátria.

Boas Festas.



Isalita Pereira
Historiadora
Poeta



FALAR PORTUGUÊS

Como se pronuncia (vizinho)?

A discussão é antiga: como se pronuncia aquele primeiro (i)? Terá sido assim em muitas das cidades por esse país fora: vizinhos que mal falavam, entretidos nas suas rotinas, conhecem-se hoje um pouco melhor, de tanta conversa à janela para aliviar o tempo passado em casa, com filhos e trabalhos. Falo por mim: não é que não conhecesse os vizinhos do meu andar — mas raramente nos aventurávamos em conversas com os habitantes de andares mais distantes... Pois agora até conversamos pelo telemóvel, todos juntos num grupo de WhatsApp.

Ora, as obsessões são como são e, ao pensar nos meus vizinhos, pus-me a pensar na própria palavra e na maneira como é pronunciada por esse país fora. Lembro-me de assistir a acaloradas discussões sobre o primeiro «i» de «vizinho». São discussões que rivalizam com a mais aguerrida das reuniões de condomínio.

Não sei quantos portugueses pronunciam a primeira vogal de«vizinho» como «i» e quantos pronunciam como um «e» sumido, um som que os linguistas representam com o símbolo /ɨ/: um «i» riscado.

No entanto, sei que, pelos territórios do Sul por onde ando, oiço muito mais a versão com o «i» riscado — e sei também que já na Idade Média nos aparecem textos em que a palavra é escrita com «e»: «vezinno», mostrando como o escriba pronunciava a palavra, numa época em que a escolha das letras andava ao sabor do vento que saía da boca de quem escrevia.
A pronúncia sem o primeiro «i» é antiquíssima — e muitos juram que é a pronúncia tradicional, embora nisto da língua as tradições sejam tantas como as famílias. Amigos do Norte juram-me que as suas tradições familiares implicam pronunciar aquele «i» como «i». Acredito neles. Aliás, quando procuro transcrições fonéticas da palavra, aparecem-me as duas variantes: a versão com «i» e a versão sem «i». São duas variantes antigas e usadas em todas as situações: concluo assim que as duas pronúncias estão correctas. Uma conclusão destas, por motivos que nem sempre compreendo bem, incomoda muita gente... Mas a culpa não é minha: é da língua! Não é o único caso em que a letra «i» se lê como «e» (e o contrário também acontece muito; basta olhar para a primeira palavra dentro destes parênteses). Acontece o mesmo com «ministro», «feminino» e com «príncipe» (nesta segunda palavra, o «i» que foi dar uma volta foio segundo) — e podia ter escolhido outros exemplos. Sempre que temos duas sílabas com «i» uma a seguir à outra, a sílaba átona tende a ser lida como se lá estivesse um «e» (o tal «i» riscado). É um fenómeno conhecido como dissimilação e foi muito importante na evolução da língua. Ora, nalguns casos, alguns falantes parecem recusar a tal dissimilação e, assim, ficamos com duas pronúncias diferentes. A escrita e a fala têm uma relação complicada... Habituados como estamos a escrever muito, julgamos ouvir na fala aquilo que os olhos encontram na escrita. É fácil encontrar quem nunca tenha reparado que um «s», no fim duma sílaba, se pronuncia como um «j» ou um «ch». Também é fácil encontrar quem nunca tenha reparado que pronuncia o segundo «i» de «príncipe» como «e». Também não será difícil encontrar quem pronuncie «vizinho» com «e» e jure que não o faz. O certo é que a relação entre as letras e os sons não é unívoca. Há muitas destas complicações na nossa língua e o facto de não repararmos nelas não implica que sejam erros, mesmo quando há variação entre diferentes regiões do país. Haverá quem goste de ter tudo muito arrumado e fique incomodado com estas variações. Ora, desarrumações destas há em todas as línguas. E, se virmos bem, a língua está mais uniforme, por acção da escola, da comunicação social, da urbanização, dos contactos entre pessoas de diferentes regiões... Por isso, quem tem medo de que a variação impeça a comunicação está a lutar com o moinho errado. Há muitas barreiras ao entendimento, mas nenhuma delas é uma vogal ligeiramente diferente aqui ou acolá. Afinal, num país como Portugal, somos todos vizinhos e, mais do que andar a impor vogais ao prédio inteiro, convém aprender a viver com estas diferenças. Tudo correrá bem — até à próxima reunião de condomínio, em que alguém tentará impor uma pronúncia uniforme e ficará registado em acta que a proposta foi rejeitada por maioria, depois de longa discussão.



Marco Neves
Universidade Nova de Lisboa

O autor não aderiu ao novo acordo ortográfico

FISCAL

Novembro, o mês em que o lucro não paga as contas

Há meses em que gerir uma empresa é uma atividade perfeitamente racional. E depois há novembro.

Novembro é aquele mês em que o empresário descobre que a sua conta bancária tem mais pretendentes do que uma herdeira milionária numa aplicação de encontros. Chega o subsídio de Natal, para quem o paga nesta altura, o IVA, particularmente simpático para quem está no regime trimestral, o IMI e, naturalmente, os salários, a Segurança Social, as retenções na fonte e as faturas dos fornecedores. Tudo isto enquanto dezembro se aproxima com a delicadeza de um elefante numa loja de porcelanas, trazendo ainda o terceiro pagamento por conta de IRC.

O Estado, como sempre, é um credor exemplar. Nunca se esquece de cobrar, raramente aceita desculpas e tem uma relação muito particular com o conceito de flexibilidade. O cliente, pelo contrário, é uma criatura bastante mais espiritual. Quando recebe uma fatura a 30 dias, interpreta frequentemente o prazo como uma sugestão filosófica. Aos 30 dias ainda está a analisar. Aos 45 aguarda autorização. Aos 60 o responsável financeiro está de férias. Aos 90 pergunta se podemos enviar novamente a fatura. Entretanto, o empresário continua a pagar salários, impostos e fornecedores com dinheiro que ainda não recebeu. Uma boa gestão de tesouraria começa por duas regras simples: receber dos clientes nos prazos acordados e utilizar inteligentemente os prazos concedidos pelos fornecedores. Não se trata de pagar tarde, mas de evitar pagar antecipadamente sem necessidade. Pagar uma fatura a 30 dias logo no quinto dia pode parecer um gesto de grande elegância empresarial. Mas, sem desconto financeiro, é também uma excelente maneira de oferecer crédito gratuito ao fornecedor. E depois pedir dinheiro emprestado ao banco, pagando juros. Um modelo de negócio fascinante. Sobretudo para o banco.

Recordo-me de uma empresa alemã que acompanhei há alguns anos, quando se instalava em Portugal. Tinha uma estrutura comercial simples e, numa reunião, perguntei quem ficaria responsável pelas cobranças aos clientes. O responsável alemão fez uma pausa, olhou para mim com genuína perplexidade e perguntou:

— Mas por que razão precisamos de alguém para lembrar os clientes de que têm faturas para pagar? Eles sabem perfeitamente quais são as suas obrigações contratuais.

Foi um daqueles momentos em que percebemos que a Europa tem uma moeda única, mas ainda não conseguiu harmonizar o significado da palavra «vencimento».

A empresa dispensou o departamento de cobranças e preferiu recorrer à COSEC, através de um seguro de créditos.

Existem também outras soluções, como o factoring, que permite antecipar o recebimento de faturas, ou o confirming, que permite organizar pagamentos a fornecedores e, em determinadas condições, antecipar-lhes o recebimento.

Nenhum destes instrumentos substitui uma boa gestão de tesouraria. Antes de telefonar ao banco para pedir mais uma linha de crédito, talvez seja aconselhável olhar para os saldos dos clientes, os prazos dos fornecedores e uma previsão de tesouraria para os próximos três meses. Não é tão emocionante como negociar um financiamento, mas costuma ser bastante mais barato.

Porque uma empresa não entra necessariamente em dificuldades por falta de vendas. Pode entrar em dificuldades por vender muito, receber tarde e pagar cedo. E novembro tem o talento especial de revelar essas fragilidades.

No fundo, gerir uma empresa é também saber administrar o tempo que separa o momento em que pagamos daquele em que recebemos. O lucro mede o sucesso económico. A tesouraria determina se conseguimos sobreviver até ao próximo mês. E convém não esquecer uma última verdade: com lucros podemos impressionar os acionistas. Mas é com dinheiro na conta que pagamos o Natal aos trabalhadores.

O Pai Natal, ao que se sabe, ainda não aceita pagamentos em resultados transitados.



Philippe Fernandes
CEO Cisterdata



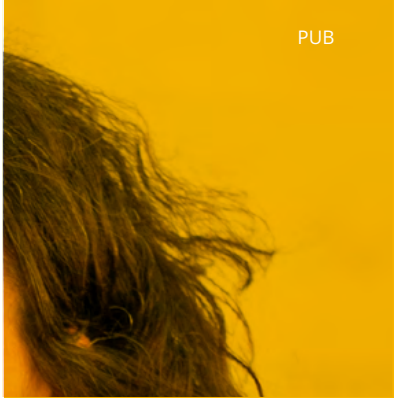
Pronto para tornar sua marca inesquecível?
A Amostra de Letras tem experiência e criatividade para ajudar a sua marca a causar um impacto duradouro. Deixe-nos ajudá-lo a expandir os seus negócios e a posicionar-se no mercado.

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

amostra deletras.pt

PUB



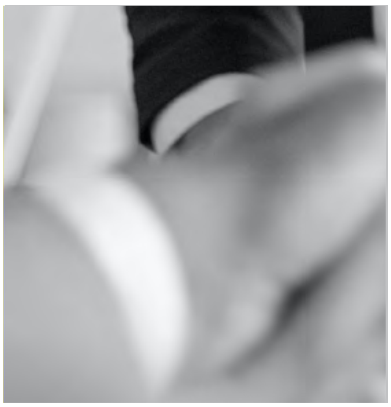




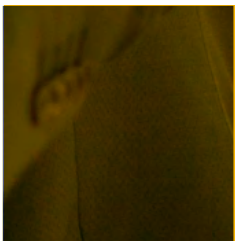




Want to live in Portugal?







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