

Tempo Livre

DIRETOR
JOSÉ MANUEL DA COSTA SOARES

PUBLICAÇÃO BIMESTRAL
3.ª SÉRIE • N.º 61 • SET-OUT 2026



VANDO CAMPOS



ENTREVISTA
JÚLIO ISIDRO

“TENHO
A OBRIGAÇÃO
E O DIREITO
DE CONTINUAR”

HISTÓRIAS
DA MINHA TERRA

MARVÃO De onde se vê o mundo

REPORTAGEM

SFUCO Sociedade filarmónica
com 140 anos representa Lisboa
na Cidade das Tradições

MENOS PRESSA. MAIS TEMPO PARA SI.

Hotéis INATEL com
preços mais vantajosos
para desfrutar do seu
tempo, ao seu ritmo.

RESERVE JÁ



NATUREZA?

Respire fundo.
Aproveite o que
a natureza tem
de melhor.



MAR?

O mar está à sua
espera para momentos
de **descanso**
e **bem-estar**.



CIDADE?

Descubra histórias,
cultura e momentos
inesquecíveis.



Tertúlias INATEL

8 locais / 15 temáticas
SETEMBRO A DEZEMBRO

SABORES COM TRADIÇÃO | VINHOS COM IDENTIDADE



Gastronómicas

Vinícolas

ÍNDICE

4	COLUNA DO PROVEDOR NOTÍCIAS	8	HISTÓRIAS DA MINHA TERRA MARVÃO – DE ONDE SE VÊ O MUNDO	11	VIAGEM SEVILHA NO NATAL	14	REPORTAGEM SFUCO A CRIAR COMUNIDADE HÁ 140 ANOS	17	À CONVERSA COM JOÃO RAMOS	19	TEATRO DA TRINDADE NOVA TEMPORADA	21	RADAR MUSICAL CANTO DOS LIVROS
7	ROTEIROS DO PATRIMÓNIO	10	AGENDA	12	ENTREVISTA JÚLIO ISIDRO	16	SAÚDE ECONOMIA	18	DESPORTO	20	O CAIS DO OLHAR	22	A FECHAR EDUARDA MARQUES

EDITORIAL



José Manuel da Costa Soares
Presidente da Fundação INATEL

ENERGIA RENOVADA

Em cada ano civil há dois momentos que nos oferecem a oportunidade para pôr em perspetiva os planos pensados para concretizar ao longo do ano.

No início do ano é o tempo de formular os ‘desejos’ de concretização de projetos e desafios para o novo ano ao nosso dispor.

O segundo momento é o merecido período de férias. Uma espécie de “estação de serviço” para aproveitar, a meio do caminho, para respirar fundo e ‘recarregar baterias’ para o resto do ano.

Em muitos casos é também uma boa oportunidade para, a par do devido descanso, refletir sobre o caminho já percorrido, afinar estratégias e seguir firme na esperança de concretizar os objetivos e alcançar as metas desejadas.

A velocidade das constantes alterações, em grande parte por força da instabilidade da conjuntura internacional, com impacto direto e indireto nas nossas vidas, não facilita a tarefa.

Acontece que, mesmo contra os ventos e marés desfavoráveis, contamos sempre com a resiliência singular da nossa instituição – e de quem a serve – na defesa da missão principal: o bem-estar integral de todos e, em particular, dos nossos Associados.

Podemos por isso, ao olhar para o caminho até agora percorrido, ganhar forças para continuar animados pelos sucessos já alcançados. Permitam-me alguns exemplos que merecem destaque:

A preocupação com as condições dos trabalhadores da Fundação INATEL inspirou a assinatura de novo Acordo de Empresa tal como já havia sido assinado em 2025, com organizações sindicais representativas de todos, incluindo o SITE-SE, a FESAHT e o SINTAP;

O foco nos valores da sustentabilidade confirmada pela distinção do INATEL Porto Santo Hotel com o Galardão “Noite

com Vida”, reconhecendo o papel pela proteção da biodiversidade;

A programação do nosso Teatro da Trindade INATEL, que este ano já recebeu mais de 16 000 espectadores;

O programa *Origens Solidário – Turismo em Família*, com o apoio do Turismo de Portugal, I.P., promovendo o acesso ao turismo e convivência entre familiares de diferentes gerações, contribui para reduzir o afastamento social;

A exposição evocativa *História da Fundação INATEL* (com entrada livre na Delegação INATEL Évora, até próximo dia 25 de setembro), e que percorrerá outras cidades do país até ao final do ano, revela 90 anos de história, através de uma original curadoria a não perder.

Neste mês de setembro gostaria também de renovar o convite a todos para participarem na Cidade das Tradições (5.ª edição) – este é o “evento” âncora da Fundação INATEL no âmbito da sua missão de defesa e salvaguarda do Património Cultural Imaterial.

A Cidade das Tradições é um espaço de demonstração da vitalidade e atualidade do património expressivo português e convoca todos para a descoberta da variedade de artes e práticas culturais tradicionais do país que somos, empenhados em resgatar, reinterpretar e renovar o património, cruzando inovação, memória e contemporaneidade em ambiente partilhado e festivo. Por isso, conto com todos no fim de semana de 18, 19 e 20, no Parque de Jogos 1.º de Maio para festejar e partilhar a grande festa que é a Cidade das Tradições.

Este é o presente suportado numa história de resiliência que renova a esperança no futuro.

Como canta Jorge Palma, “enquanto houver estrada para andar”, com renova da energia, vamos continuar.

Contamos com todos, em particular consigo, ao longo do caminho, sempre!





COLUNA DO PROVEDOR

Vivemos uma época de grandes desafios e oportunidades, marcada pelo avanço tecnológico, que transforma a forma como interagimos com o mundo.

O aperfeiçoamento da Inteligência Artificial (IA) avança a todo o vapor com inúmeras potencialidades, mas também novos riscos, deixando-nos mais expostos à fraude e manipulação.

A linha que separa o mundo real do fictício é cada vez mais ténue e discernir o que pertence a cada lado do prisma deixa de ser óbvio e configura, talvez para nós, o maior desafio da atualidade.

As interações *online* acarretam riscos – reduzidos, é certo, mas reais. Pois, em *sites* aparentemente seguros pode haver algo oculto a executar ações que não queremos. Fique especialmente atento ao *e-mail*, SMS ou WhatsApp de remetentes desconhecidos e relacionadas com pagamentos ou outros pedidos. Nunca deve agir por impulso, mesmo que a mensagem sugira urgência, nem abrir *links* propostos ou ceder códigos ou *passwords*. Em caso de dúvida, peça ajuda a alguém de confiança ou contacte o seu banco, para não ser vítima de *phishing*, *vishing* ou *smishing*.

Seja prudente, sem anular a sua liberdade de navegação *online* e usufrua do melhor que lhe proporciona, até mesmo das viagens virtuais que permitem ver lugares a partir do sofá e são uma alternativa para quem tem mobilidade reduzida.

Viajar é sempre enriquecedor, mas se for presencial permite-nos vivenciar experiências, culturas e perspectivas que o mundo virtual, por mais avançado que seja, ainda não consegue oferecer.

É, por isso, muito gratificante receber notícias dos nossos Beneficiários, que me vão reportando as suas experiências e os bons momentos vividos com a Fundação INATEL, através das viagens ou das estadias nos nossos Hotéis. Porém, quando me questionam sobre este ou aquele espaço, sinto que preciso conhecer pessoalmente algumas infraestruturas. É uma situação que estou a corrigir, visitando os diferentes locais e aproveitando também para contactar convosco.

É um desafio que assumo – tendo em conta a dispersão geográfica – mas essencial para melhor corresponder às vossas expectativas, bem como às exigências de ambas as partes, com vista a minimizar impactos e promover a melhoria dos serviços prestados pela nossa estimada Fundação.

Ao dispor!

Daniel Matos provedor@inatel.pt



J. Fernandes (Kim), 1.º de Maio de 1976, Kalidás Barreto discursando no Parque de Jogos 1.º de Maio INATEL, Fundação Mário Soares e Maria Barroso / Arquivo Histórico do Partido Socialista

LEGADO DE KALIDÁS BARRETO INSPIRA PRÉMIO DE CRIAÇÃO ARTÍSTICA LITERÁRIA “DEIXEMOS OS NOSSOS EGOÍSMOS E PENSEMOS NO BEM COMUM”

Em 2027, será divulgada a abertura do concurso ao Prémio Literário Kalidás Barreto, lançado recentemente pelo município de Castanheira de Pera, no decorrer da 17.ª Feira do Livro, como “tributo da terra adotiva a um homem de vasta cultura” e a um “pensador da Liberdade”.

Referência incontornável do movimento operário português, precursor dos movimentos de luta pelos direitos e causas dos trabalhadores, de relação próxima com as coletividades do concelho e colaboração com a imprensa nacional e regional, Kalidás Barreto representa um legado que Castanheira de Pera quer salvaguardar e homenagear.

Filho do intelectual, poeta e filósofo de origem goesa Adeodato Barreto, nasceu em Montemor-o-Novo, em 1932, e foi batizado com um terceiro nome próprio por alusão ao poeta e dramaturgo da tradição sânscrita Kālidāsa, autor de algumas das mais influentes obras da literatura clássica indiana. Com 26 anos, Kalidás integrava já a comissão de apoio à candidatura de Humberto Delgado à Presidência da República; nas eleições de 1969, organizava a Oposição Democrática em Castanheira de Pera (MDP/CDE), onde, entretanto, fixara residência; e aqui se tornou, após o 25 de Abril, o primeiro presidente democraticamente eleito da Assembleia Municipal.

É durante a “primavera marcelista” (1968-1970) – que pôs termo à necessidade de homologação pelo ministro das Corporações dos dirigentes – que a ação política e sindical de Kalidás Barreto se destaca e se abrem novas perspectivas à organização livre e à atuação dos sindicatos, na reivindicação por melhores salários e condições laborais no setor da indústria têxtil e de

lanifícios. Num tempo em que a jornada de trabalho era de dez horas, incluindo sábados e vésperas de Natal e de Ano Novo, as férias eram proporcionais aos anos de serviço até um máximo de 18 dias, e os casos de doença prolongada, como a tuberculose, eram objeto de despedimento com justa causa, Kalidás Barreto descobre a sua consciência para a transformação social precisamente quando assiste a uma prática então comum, o despedimento de uma mulher grávida.

Desde então, o seu percurso foi incansável: militante da resistência antifascista, participante ativo na criação da Intersindical Nacional, dirigente nacional da CGTP – Confederação Geral dos Trabalhadores Portugueses, deputado constituinte cossignatário da Constituição de 1976, líder da Organização Sindical de Têxteis do Centro, conselheiro técnico de missões portuguesas à Organização Internacional do Trabalho (OIT).

Técnico de contas, sindicalista, político, escritor, cronista, conferencista, dirigente associativo, promotor cultural, defensor do intermunicipalismo, estudioso da história regional e Provedor

do Associado da INATEL, movido por interesses multifacetados e com extrema sensibilidade para as questões sociais, Kalidás Barreto representa o paradigma da luta pela democracia, pela dignidade e emancipação.

Colunas do Provedor é um dos seus últimos trabalhos de crónicas publicadas entre 2008 e 2014 na revista *Tempo Livre* da INATEL, acompanhando a transição de Instituto Nacional para o Aproveitamento dos Tempos Livres dos Trabalhadores para Fundação. Nestes textos, demonstra a sua visão independente, a sua personalidade forte, ativa, guiada por princípios de liberdade e fraternidade, a pronta solidarização com os problemas levantados, a articulação sábia com a administração na melhoria da qualidade da prestação dos serviços, e a ligação afetiva com a instituição e seus associados: “Aliás, como já por diversas vezes tivemos ocasião de afirmar, a nossa Fundação INATEL corresponde a uma realidade totalmente diferente de qualquer associação similar: o nome INATEL, tem uma tradução antiga: É Família Solidária!” (Revista *Tempo Livre*, n.º 200, janeiro 2009)

PRÉMIO LITERÁRIO KALIDÁS BARRETO QUER PROMOVER A CRIATIVIDADE, O PENSAMENTO CRÍTICO E A LÍNGUA MATERNA

De periodicidade bienal, destina-se a premiar uma obra inédita e com conteúdo original, escrita em português, privilegiando temáticas relacionadas com o concelho de Castanheira de Pera e abrangendo os géneros literários em poesia e

prosa (ficção narrativa, romance, conto) ou de contributo para a historiografia local, sendo o melhor texto reconhecido com a atribuição de um montante pecuniário de 10 000€ e a edição municipal da obra, até 100 exemplares.

INATEL PRAIA LIMPA

INICIATIVA DECORRE NAS MARGENS DA LAGOA DE ÓBIDOS A 26 DE SETEMBRO

A 6.ª edição da INATEL Praia Limpa, organizada com o objetivo de promover a cooperação entre voluntários e organizações na preservação do património marinho, realiza-se a 26 de setembro, entre as 09h00 e as 13h00, e tem como áreas de intervenção as freguesias de Foz do Arelho; Santa Maria, São Pedro e Sobral da Lagoa; Nadadouro e Vau. Pela primeira

vez, esta iniciativa será nas das duas margens da lagoa.

A ação de preservação e sensibilização visa alertar para a problemática do lixo marinho e apelar à mudança de comportamentos. É organizada anualmente, sempre em setembro, na semana em que se assinala o Dia Internacional da Limpeza Costeira (19 de setembro, embora as celebrações se estendam até ao fim de semana seguinte).



PARQUE DE JOGOS 1.º DE MAIO

LISBOA CONTEMPORÂNEA, DIVERSA, VIBRANTE E PLURAL NA CIDADE DAS TRADIÇÕES

As principais comunidades estrangeiras residentes em Lisboa e com maior representatividade em Portugal – Brasil, Índia e Cabo Verde – vão estar presentes a 19 de setembro na Cidade das Tradições, no Parque de Jogos 1.º de Maio, convocando música, dança, poesia, voz e percussão, gestos rituais e simbólicos, para dar a conhecer e a descobrir festividades, leituras do mundo, traços culturais únicos e emblemáticos destes países.

As Batucadeiras das Olaias, grupo de *batuku* cabo-verdiano com sede no Bairro Portugal Novo e raízes na ilha de Santiago, são cantoras e percussionistas que tocam a *txabeta*, instrumento tradicional que acompanha canções sobre as suas vivências e constituem uma fonte de empoderamento identitário. BatucaBoa é a autêntica batucada carioca, cheia de ritmo e energia, com um gosto da alegria do Carnaval do Rio de Janeiro, onde entram o surdo, caixa, repique, chocalho, tamborim e agogô, cada um cumprindo

um papel rítmico específico como base da percussão tradicional de uma bateria de escola de samba.

O dia vai ser também dedicado à dança indiana, através da Associação ISHA Artes, com foco na dança *Bollywood*, estilo originário da célebre indústria cinematográfica indiana, e na clássica *Kathak*, considerada a dança dos contadores de histórias, exigindo um trabalho rítmico de pés e piruetas rápidas, que poderemos aprender numa oficina orientada pela bailarina, coreógrafa e investigadora Lajja Sambhavanath. Ao final da noite, sobe ao palco RAIZ, uma das mais singulares vozes de Cabo Verde, Nancy Vieira, reconhecida pelas interpretações profundas que cruzam mornas, coladeiras, funanás e influências musicais do mundo, mantendo viva a tradição musical cabo-verdiana e explorando novos caminhos.

A 5.ª edição da Cidade das Tradições decorre de 18 a 20 de setembro. Atividades de entrada livre.

Future
healthcare

INATEL
FUNDAÇÃO

Aproveite o verão com mais saúde e tranquilidade

Cuidar da saúde deve ser simples, acessível e sem complicações.

Com o Plano Inatel Saúde Platina, beneficie de condições especiais em consultas, exames e tratamentos.

Plano Inatel Saúde Platina

- Tratamentos e exames a preços reduzidos
- Mais de 50.000 prestadores de saúde
- Sem limite de idade
- Sem períodos de carência

Mais tranquilidade para cuidar de si ao longo de todo o ano.

Este produto não é um Seguro de Saúde. Esta informação não dispensa consulta das Condições Contratuais Gerais



LIGUE 210 027 000

(chamada para a rede fixa nacional)

ou ENVIE EMAIL para:
inatel.saude@inatel.pt

FÓRUM MUNICIPAL LUÍSA TODI, 7 DE OUTUBRO

CONCERTO DE COMPOSIÇÃO PARA ORQUESTRA DE SOPROS

A Fundação INATEL e a Banda Sinfónica do Exército, coorganizadores do concerto dos laureados do Concurso de Composição para Orquestra de Sopros, apresentam as obras “Beryl”, de Luís Carlos Marrocos, “Áurea”, de Jeovan Barbosa Júnior, e também a estreia de “O Desejado”, obra encomendada à compositora Anne Victorino d’Almeida, no Fórum Municipal Luísa Todi, em Setúbal, 7 de outubro.

Na 13.ª edição do Concurso de Composição Para Orquestra de Sopros, o júri, constituído pela compositora Anne Victorino d’ Almeida, maestro Paulo

Martins e chefe da Banda de Música Tenente-Coronel Alexandre Coelho, entre sete obras concorrentes, atribuiu duas menções honrosas.

Recorde-se que a Fundação INATEL, em parceria com a Banda Sinfónica do Exército, organiza este concurso anual, há mais de uma década, assumindo um papel basilar na promoção da criação artística. A descoberta de novos talentos, como Fábio Cachão (menção honrosa, 2014), Nelson Jesus (1.º prémio, 2015), João Malha (1.º prémio, 2018), entre outros, permitiu consolidar as suas carreiras, enriquecendo o repertório escrito em Portugal, para este tipo de formação musical.



ALDEIA DOS SONHOS

CANDALENSES REALIZAM VISITAS CULTURAIS DE 25 A 27 DE SETEMBRO

Os habitantes da aldeia de Candal, no concelho de S. Pedro do Sul, do distrito de Viseu, vão poder concretizar os seus sonhos turístico-culturais no fim de semana de 25 a 27 de setembro. No âmbito do programa Aldeia dos Sonhos, os candalenses escolheram a cidade do Porto para vivenciarem novas experiências.

Em entrevista à edição passada do jornal *Tempo Livre*, Adriano Azevedo, presidente da União de Freguesias de Carvalhais e Candal, salientou o “entusiasmo” da população por poder desfrutar da “possibilidade de ter algum momento de descontração e poder visitar aquilo que para estas pessoas é um sonho”.

Em outubro, mais duas aldeias vão poder viver os seus sonhos. Os habitantes de Vilares de Vilariça (Alfândega da Fé, Bragança) e da Póvoa de São Cosme (Oliveira do Hospital, Coimbra) visitam Lisboa de 2 a 4 de outubro e de 9 a 11 de



outubro, respetivamente. O primeiro encontro nacional das Aldeias dos Sonhos vai decorrer no INATEL Caparica a 24 de outubro.

O programa Aldeia dos Sonhos é uma iniciativa da Fundação INATEL

criada em 2014 e é direcionada a povoações com menos de 100 residentes. O principal objetivo é proporcionar a estas pessoas a realização de sonhos com cariz social, cultural, desportivo e turístico.

COMO IDENTIFICAR OS SEUS TERRENOS RÚSTICOS NO BUPI SEM SAIR DE CASA

Muitas pessoas têm terrenos rústicos em municípios sem cadastro predial ainda por identificar e registar.

Alguns ficam longe da sua área de residência, mas o BUPI disponibiliza ferramentas digitais que facilitam este processo.

A Representação Gráfica Georreferenciada (RGG), que identifica a localização e os limites do terreno, é essencial para o registo na Conservatória do Registo Predial. Até 30 de setembro de 2026, estes procedimentos podem ser realizados gratuitamente.

Na Plataforma BUPI, após autenticação com Cartão de Cidadão ou Chave Móvel Digital, é possível identificar as estremas do prédio diretamente no mapa, importar um ficheiro com as respetivas coordenadas e iniciar o processo de RGG. O manual está disponível no *website* do BUPI.

Já a App BUPI, disponível no Google Play e na App Store, permite, através da função mapa, desenhar o polígono e identificar as estremas do terreno sem necessidade de se deslocar ao local. A aplicação permite ainda identificar as estremas diretamente no terreno, através do dispositivo móvel, e acompanhar à distância o estado do processo.

Ter os terrenos identificados no BUPI e posteriormente registados contribui para garantir maior segurança sobre a sua localização e titularidade e facilita situações como a venda, expropriações, pedidos de compensação por danos ou o acesso a determinados apoios e financiamentos.

ICD INATEL 2026

PLANO DE APOIO ABRANGE 409 PROJETOS EM TODO O PAÍS

Os resultados das candidaturas ao ICD – Plano de Apoio INATEL Cultura e Desporto 2026 estão disponíveis para consulta. Com uma dotação financeira de 650 mil euros, este Plano de Apoio abrange um total de 409 projetos, que decorrem até 31 de dezembro, nos 18 distritos de Portugal continental e regiões autónomas. Esta iniciativa da Fundação INATEL

visa fortalecer o compromisso com o movimento associativo, promovendo a prática da atividade física, a valorização do património cultural imaterial, e o acesso à cultura em todo o território nacional.

A atribuição dos apoios financeiros, resultante de um rigoroso processo regulamentar, totalizou 319 projetos na área da Cultura (atividade performativa; capacitação e formação; atividade

editorial; aquisição de bens) e 90 projetos na área do Desporto (atividade desportiva regular; atividades pontuais e/ou eventos desportivos; capacitação e formação; apetrechamento), de acordo com as tipologias das atividades desenvolvidas pelos associados coletivos.

Os resultados estão disponíveis no sítio da Fundação INATEL (<https://www.inatel.pt/pt/apoios/inatel-cultura-e-desporto-icd-plano-de-apoio/>).

ROTEIROS DO PATRIMÓNIO

Por Maria do Rosário Barardo

SANTA LUZIA: O MONTE ONDE MORA A LUZ E O CORAÇÃO QUE ABRAÇA VIANA

Os santuários contam a história de um povo; Santa Luzia, designação comum do Santuário do Sagrado Coração de Jesus, revela também a sua alma. Sobranceiro a Viana do Castelo, domina a foz do Lima, o azul infinito do Atlântico e o verde dos montes minhos. Neste cenário único, o templo parece unir a terra ao céu, convidando o peregrino a descobrir que a verdadeira viagem começa sempre no interior de cada um.

Entre os muitos lugares de fé que descrevo em *Santuários de Portugal – Caminhos de Fé*, Santa Luzia conquistou um lugar de especial relevo. Aqui, a beleza não ofusca a espiritualidade; antes a revela, transformando cada visita numa experiência de contemplação e transcendência. Reconhecimento coroado com a elevação do santuário à dignidade de Basílica Menor.

A memória do culto neste monte antecede o grandioso santuário que hoje domina



Santuário de Santa Luzia

a paisagem. Desde tempos pré-históricos, o monte foi considerado um espaço sagrado. Na Idade Média, uma modesta ermida manteve viva a devoção cristã, primeiro dedicada a Santa Águeda e, mais tarde, a Santa Luzia, mártir venerada como protetora da visão. O crescente afluxo de fiéis levou à construção de um novo templo. Em 1904 nasceu o projeto do arquiteto Miguel Ventura Terra, posteriormente desenvolvido por Miguel Nogueira. Foi durante

o prolongado período de construção que, em 1918, a pandemia pneumónica assolou Viana do Castelo. Perante a tragédia, a população subiu ao Monte de Santa Luzia em procissão e fez a promessa de ali peregrinar todos os anos, logo que o flagelo cessasse.

O acesso ao santuário pode fazer-se por estrada, pelo histórico elevador ou por uma escadaria marcada pelos sucessivos patamares e pelas cruzeiras da Via-Sacra. Inspirado nas grandes igrejas românico-bizantinas, conjuga força e delicadeza numa admirável harmonia. O granito, magistralmente trabalhado pelos canteiros do Minho, ganha uma surpreendente leveza nas imponentes rosáceas, onde a luz dos vitrais envolve o espaço numa atmosfera de profunda contemplação. Ao centro, sobre uma plataforma ornada por cruzeiras gregas, ergue-se o nicho com a imagem em bronze do Sagrado Coração de Jesus. O carrilhão, composto por vinte e seis sinos, enriquece a identidade sonora do santuário. A planta em cruz grega, a majestosa cúpula central e a harmonia do conjunto conduzem naturalmente o olhar e o espírito para o alto.

No interior destacam-se os dois anjos de Leopoldo de Almeida, oferecendo os escudos de Portugal e de Viana do Castelo ao Sagrado Coração de Jesus, bem como as pinturas murais, os símbolos eucarísticos, as esculturas em bronze e mármore das várias invocações e a semicúpula azul, evocativa do firmamento, onde sobressai a representação da Ascensão de Cristo, rodeada por um coro de anjos músicos.

O santuário mantém ao longo do ano a sua vida espiritual, encontrando nas principais celebrações uma renovação contínua da fé do povo vianense.

No programa da viagem Festa do Cordeiro à Moda de Monção, que se realiza entre 5 e 8 de março de 2027, consta uma visita ao centro histórico de Viana do Castelo, com subida ao Santuário de Santa Luzia. É mais uma oportunidade para visitar um lugar de peregrinação do Alto Minho.

Informações: Tel. 210 027 000
turismo@inatel.pt | www.inatel.pt
Nota: O livro *Santuários de Portugal – Caminhos de Fé* pode ser adquirido, com 30% de desconto para associados, na Paulinas Editora. Informações: Tel. 219 405 645
encomendas@paulinas.pt

A majestosa peregrinação anual em honra do Sagrado Coração de Jesus, realizada no fim de semana seguinte ao Corpo de Deus, perpetua o voto feito pelos vianenses durante a pandemia de 1918.

As festas de Santa Luzia, celebradas em torno de 13 de dezembro, atraem peregrinos de todo o Alto Minho, que sobem o monte para cumprir promessas e participar nas celebrações litúrgicas, na procissão e na tradicional bênção dos olhos. A devoção alia-se a uma festa popular, enriquecida pela música, pelos cantares, pela gastronomia minhota e pelo convívio fraterno, preservando uma tradição secular que une fé, cultura e memória coletiva.

Ali, entre o céu, o mar e a montanha, continua a escrever-se, geração após geração, uma história em que a fé, a beleza e a memória se entrelaçam na alma de Viana do Castelo.

GRANDE FESTA DE Natal



INATEL
CAPARICA
12 DEZ'26

UM EVENTO SOLIDÁRIO,
ONDE ESTAR PRESENTE
SIGNIFICA UM PRESENTE
NA VIDA DE ALGUÉM!

VIAGENS
com e sem
alojamento
PARTIDAS
de todos
os distritos

PROGRAMA

- 16h30 Receção aos participantes
- 17h00 Chá Dançante (lanche) com música ao vivo
- 19h00 Jantar Natalício
- 21h00 Espetáculo musical
- 22h00 Bolo e espumante

INFO E RESERVAS: turismo@inatel.pt | turismo.inatel.pt | Delegações INATEL

FUNDAÇÃO INATEL | INOVAÇÃO SOCIAL | TURISMO | DESPORTO | CULTURA



HISTÓRIAS DA MINHA TERRA MARVÃO DE ONDE SE VÊ O MUNDO

Os marvanenses são os principais embaixadores da sua terra. Falam da vila raiana de Marvão com o orgulho próprio de quem sente estar a viver numa “pérola”, no distrito de Portalegre, no Alto Alentejo, com uma cultura e paisagem únicas e com a convicção de que dali “vê-se a terra toda”, como escreveu Saramago

A subir a rua das Portas da Vila, a caminho da praça do Pelourinho, junto do seu espaço de restauração, está Fernando Rosado, 62 anos, com o ar descontraído de quem está a viver e a trabalhar num lugar que é uma espécie de varanda, onde se avistam paisagens que se guardam nas boas memórias do Alto Alentejo. Fernando começa por contar: “Este foi o largo que me viu nascer. Nasci na casa que tem o telhado inclinado. Os meus pais tiveram ali um comércio, uma taberna e mercearia – para aí, uns 60 anos. A vida nas décadas de 1950 e 1960 era diferente”, recorda.

Dos pais herdou o espírito para lidar com o público e, hoje, este empresário, para além daquele restaurante tem também outros espaços de hotelaria e restauração em Marvão, empregando mais de 40 funcionários – “65% do mercado marvanense; somos o principal empregador”, salienta. Um empreendedor que conseguiu transmitir à descendência o gosto pela expansão desta área de negócio.

Permanecer na vila medieval é fonte de estímulo para o futuro, onde se abrem os olhos para amplos horizontes. Lembra as palavras de José Saramago, no livro *Viaagem a Portugal*, “de Marvão vê-se a terra toda”. Fernando Rosado, dali da praça do Pelourinho, junto ao miradouro, mostra o esplendor da paisagem. “Daqui vemos a serra da Estrela, quando está cheia de neve – até parece mentira. Estamos a 180 km do pico da serra da Estrela. Aquela zona ali – aponta – é Castelo Branco. Do lado direito temos Valência de Alcântara, Espanha.” A “terra toda” é resumida ali, mas da torre de menagem do Castelo, a quase 900 metros de altitude, os olhos

abrem-se ainda mais para o mundo.

O sexagenário gosta de recordar, ali, a sua infância no lugar que o fez sonhar por um futuro alargado. Evoca as brincadeiras no Castelo, quando ele e os amigos saíam da escola, sobretudo em dias de nevões: “Fazíamos bolas de neve do Castelo até à árvore perto do Pelourinho.” Bons tempos que gosta de guardar, de uma altura em que os mais novos se entretinham a brincar na rua. Queria ver, na atualidade, mais juventude por ali. E lamenta que “haja cada vez menos gente em Marvão, porque as pessoas mais idosas vão falecendo; a malta nova não se vai fixando, não há grandes hipóteses de trabalhar aqui senão na hotelaria e restauração”.

PESSOAS QUE MANTÊM A TRADIÇÃO

Pessoas. São as pessoas que fazem os lugares. São as pessoas que perpetuam a história dos lugares e acrescentam novas histórias que fazem crescer cada terra. Por mais que o tempo vá passando há, ainda, tradições que ainda são o que eram, como a gastronomia alentejana que vai passando, de geração em geração, com relatos que lembram outros tempos: “As migas com carne de porco frita são um prato típico e uma comida sustentável, porque as pessoas que antes trabalhavam no campo tinham de ficar bem alimentadas. A alhada de cação também era um prato de sustento. O cação vinha no comboio até à estação de caminhos de ferro de Beirã, agora desativada – era o que aguentava mais,

quando não havia arcas frigoríficas. Ao cação juntava-se farinha para o molho ficar grosso – acompanhava com o pão de há uma semana e era uma comida muito forte.” A estes pratos tradicionais juntam-se o ensopado de borrego e o cabrito.

Para terminar uma refeição, nos dias de hoje, por ali, pode saborear-se uma sericaia de castanha. “Todo o ano temos a castanha presente. A castanha é uma base de alimento.” Os pastéis e os crepes de castanha na região podem ser degustados pelos apreciadores naquelas paragens. A Feira da Castanha, no segundo fim de semana de novembro, é um dos eventos que traz mais pessoas a Marvão.

Por cada rosto que ali passa, ilumina-se uma nova esperança para a terra. “Marvão precisa de mais corpo e alma; precisa de mais investimento a nível de turismo, de mais cuidado nas casas – porque há muitas abandonadas”, afirma o empresário Fernando Rosado.

As casas caiadas de branco, com portas e janelas em cantaria de granito, despertam curiosidade por serem diferentes das habitações típicas alentejanas, com a barra azul ou amarela. Perto do Pelourinho, na rua do Relógio, na loja Olaria de Maria Joaquim Bonacho, é possível ver a artesã a pintar ao vivo as casas típicas, em telhas. Encontramos a mãe da artesã, Ana Maria Bonacho, 73 anos, que ajuda a filha a moldar o barro. Naquele momento estava a pintar a frontaria de uma casa de Marvão. Que características tem a casa que está a pintar com um cuidado minucioso? – perguntamos. “Tem janelas com flores, cores garridas, como o verde, castanho e azul. Antigamente, à volta das portas era pedra. Agora colocam as tintas areadas para fazer a imitação da pedra.”

Os turistas gostam de levar como recor-



Duas famílias de Celorico de Basto, Braga, em visita ao Alentejo, destacam a beleza do Castelo de Marvão



AL MOSSASSA – FESTIVAL ISLÂMICO DE MARVÃO

2 a 4 de outubro
Partidas: Castelo Branco | Covilhã
| Fundão | Guarda | Viseu
Mais informações:
Tel. 210 027 000 |
turismo@inatel.pt | www.inatel.pt

dação peças de artesanato, como aquelas telhas com as casas pintadas, os presépios ou os santos em barro. Questionamos a septuagenária sobre o que que mais gosta nesta terra. Com pragmatismo, responde: “Temos aqui tudo, não precisamos de sair para fazer compras e temos os serviços públicos, para além de ser uma vila pitoresca cá no alto.”

CRIAR RAÍZES NA TERRA

Uns metros acima, na rua do Espírito Santo, a Merceria de Marvão, com produtos tradicionais. Licores e compotas de castanha, olaria alentejana, queijos e rebuçados de mel são alguns exemplos que dão mais sabor àquele espaço. À frente do balcão está Nuno Machado, 57 anos, que é militar da GNR. A mulher, proprietária do comércio, não estava por lá, mas o agente de autoridade fez as honras da casa, garantido a todos que podem visitar Marvão, à confiança, com a certeza de que é uma vila “bastante pacífica”. A esta loja chegam portugueses, espanhóis e outros turistas de “todas as nacionalidades”. Os bolos secos são um dos produtos mais vendidos no espaço comercial desta vila.

Nuno Marchado nasceu e permaneceu em Marvão. O guarda marvanense sente-se preso a este lugar por um certo sentimento inexplicável, que é, também, partilhado por muitos: “A pessoa cria sempre raízes à terra. É o apego que temos à terra que nos faz não querer abalar daqui.” Para o agente de segurança, este “é um lugar único, onde ainda se consegue desfrutar do silêncio”. Os eventos que levam mais gente à vila são o Festival Internacional de Música de Marvão, a Feira da Castanha e o Festival Al Mossassa. A influência islâmica na região está também na história pelo líder muçulmano Ibn Maruán, que deu nome a Marvão.

Entre os diferentes momentos que fazem parte da história de Marvão, o militar da GNR prefere destacar que, na Idade Média, Marvão era canto de homicidas. “Era tão duro morar aqui – e ainda é –, que às pessoas condenadas davam-lhes a opção de irem para a prisão ou virem para Marvão durante o tempo da pena. Aí se vê a dureza do que era viver aqui.”

Na Casa da Cultura, nos antigos Paços do Concelho, há apontamentos estilísticos manuelinos, onde se conservam memórias dos cárceres municipais. O estadista Mouzinho da Silveira trabalhou ali como juiz no Antigo Tribunal.

CULTURA VIVA

Na rua do Castelo vemos João Roque, 38 anos, chefe de receção no hotel museu da pedra pólvora. O espaço tem peças de uma coleção privada. João vem de Portalegre todos os dias para ali trabalhar, “uma viagem que se faz muito bem por ser uma zona muito bonita”. Sente-se bem naquele lugar, porque, diz, “as pessoas que visitam Marvão vêm com um espírito leve e afável”. Quando regressa a casa, também ele sente essa leveza de que os forasteiros lhe transmitem e da “pacatez” da vila, que “tem uma cultura viva, muito antiga”. Trabalhar em Marvão é “bom”, porque tam-



Patrícia Andrade, nas Portas de Ródão, defende que tem de haver mais jovens a fixarem-se em Marvão

bém faz “bem” aos olhos, que se abrem à beleza da paisagem: “Gosto da imponência e da importância que tem esta zona. Marvão foi estrategicamente relevante. Já depois da Reconquista Cristã e de Portugal estar definido, foi uma zona importante para nos defender de Espanha. Era uma fortaleza quase intransponível”, acentua.

Enquanto caminhamos até ao Castelo, a descer estão duas famílias em visita. Vêm de Celorico de Basto, Braga. Do Minho para o Alentejo, sentem-se “maravilhadas” com “esta paisagem e grandeza do Castelo”, diz a mais comunicativa do grupo, Olga Carvalho, 45 anos, técnica superior na área de emprego e formação.

Subimos ao Castelo. Só se perde o fôlego pelas vistas da tal “terra toda”. Do jardim, pode mirar-se, noutro ângulo, a serra de S. Mamede. No largo de Santa Maria, conversamos com Ana Lúcia Carrinho, 43 anos, técnica do museu municipal de Marvão, que nos explica os bordados com castanha. Neste museu, aponta-nos para um quadro antigo de 1921. Mas é na Casa da Cultura onde estão mais bordados com a casca da castanha. “Temos lá mais de 30 inventariados. O mais antigo que se tem conhecimento é de 1912”, informa.

Ana Lúcia elucida que, “em grande parte dos quadros, o bordado é feito na forma de laço e muitos têm uma fotografia, um casal, uma madrinha, e a chave do caixão – pensamos que está associado a um simbolismo. Dizia-se, também, que a maior parte das noivas levava no seu enxoval um quadro feito com a casca da castanha”. Os visitantes de Marvão costumam perguntar-lhe se a casca da castanha é colada. Ela responde, para surpresa de muitos, que “a casca da castanha é toda bordada; é recortada e pregada no tecido, que pode ser o cetim – o que acontecia nos mais antigos. Hoje em dia fazem-se em linho ou meio linho.”

Esta mulher conta que também ela os sabe fazer e que aprendeu sozinha esta arte, enquanto ouvia e via a explicação durante um curso realizado através do município: “Olhando, percebi como é que as senhoras faziam. Depois, tomei a iniciativa de os ir fazendo. Não são perfeitos, mas já os tenho oferecido a pessoas amigas – até em casa-mentos. E dizem-me que isto é raríssimo.”

PEDRAS QUE CONTAM HISTÓRIAS

Seguimos viagem até à Igreja Matriz de Santiago. No acolhimento está Sandra Paz, 49 anos. Sandra tem um apelido adequado ao lugar onde recebe, de braços abertos, os visitantes e lhes mostra, em especial, o restauro do altar-mor. Acentua a “a beleza simples”, mas, simultaneamente, “tocante”. A abóboda do século XVII, com a cruz de Malta ao centro e o retábulo-mor prendem o olhar. É um espaço de recolhimento que, para além da contemplação da arte sacra, tem outros intuitos – para muitos se sentarem e elevarem o pensamento.

Esta mulher nasceu na freguesia da Beirã. Vive em Marvão desde os dois anos. Recorda que ali se criou e constituiu família. Estudou, brincou e cresceu com cada pedra de Marvão que tem muitas histórias para contar. “Não tínhamos escorrega, mas tínhamos uma pedra ali fora [em frente à



Ana Lúcia Carrinho explica como se fazem os bordados com casca de castanha e o seu simbolismo

Igreja de Santiago] que era um escorrega.” Sandra, que hoje trabalha nos serviços gerais da igreja, já foi presidente da junta de freguesia de Santa Maria de Marvão durante 12 anos. Revela que foi no seu tempo de autarca que foi colocado o baloiço em cima das pedras que estão cheias de histórias de muitas crianças que ali brincaram, com uma paisagem que parece não caber dentro de um olhar rápido. Hoje, este baloiço é umas das atrações, onde muitos tiram uma fotografia para eternizar um dos momentos de visita.

Sandra quer continuar a ver mais pessoas nesta terra e nesta igreja, onde trabalha com motivação para responder às perguntas curiosas: “Acolhemos quem nos visita, recebemos muito bem. Quem nos visita faz parte de nós. Marvão é uma perolazinha que está a mais de 800 metros de altitude. Basta olhar para ela e para a sua envolvente – e isso já é uma história. Se sairmos pela porta da igreja e subirmos ao baloiço ou estivermos na torre de menagem do Castelo e olhar para o seu horizonte – isso já é outra história. Daqui vê-se o mundo.”

DAR ASAS À JUVENTUDE

Mais, esta vila tem uma outra história que muitos falam e dizem que não há noutras paragens: “Não há vila nenhuma em Portugal onde se veem os pássaros pelas costas. E, em Marvão, nós vemos os pássaros pelas costas. Se nos encostarmos ali à muralha na Portagem, onde passa o rio Sever, se olharmos para baixo, vemos os pássaros pelas costas, porque gostam de viver em Marvão.” Se até os pássaros gostam de ali estar, quem sabe, pensa a Sandra, mais pessoas poderão querer viver e empreender naquele lugar do interior: “Para quem quer viver tranquilo, venha para aqui constituir família e construir uma empresa, porque poderá ter sucesso. Marvão é um canto interior do Alto Alentejo muito bonito e tranquilo.”

Já no final da visita, voltamos ao ponto inicial. As Portas de Ródão. Vemos uma mulher jovem no posto de turismo. Patrícia Andrade, 33 anos, de sorriso aberto, diz-nos: “Faz falta juventude e caras novas à terra. Dentro das muralhas de Marvão só habitam 100 pessoas.” Patrícia já trabalhou noutros locais, fora desta terra, mas confessa: “Volto sempre aqui.” E acrescenta: “Temos de agarrar a juventude para não deixar morrer a terra. Temos várias associações de jovens para tentarmos segurar as pessoas que venham para cá, porque nós gostamos mesmo disto”, frisa.

Patrícia conta que sente especial emoção quando dá voltas pelas muralhas e contempla a paisagem, porque tudo lhe lembra “a História do nosso povo, o que passámos, o que lutámos e quem protegemos, porque a vila cresceu de dentro para fora. Era uma fortaleza que depois se transformou em vila. E há 800 anos foi dado o primeiro foral a Marvão pelo rei D. Sancho II, em 1226”.

Os séculos passam e as pessoas continuam a escrever as suas histórias, mantendo a identidade que as trouxe até aqui. Outras gerações vão continuar a fazer ali história. **SILVIA JÚLIO**



Ana Maria Bonacho molda o barro e pinta, em telhas, as casas típicas de Marvão



Fernando Rosado, empresário nascido em Marvão, emprega mais de 40 pessoas



Sandra Paz está no acolhimento da Igreja Matriz de Santiago e gosta de conversar com quem a visita



Nuno Machado, agente de autoridade, fotografado na merceria da esposa, garante que a vila é “pacífica”



João Roque trabalha no hotel museu e mostra, no antigo edifício, a janela manuelina

AGENDA ATIVIDADES PELO PAÍS DE NORTE A SUL E DA MADEIRA AOS AÇORES

De Norte a Sul e nas ilhas, a programação da Fundação Inatel para setembro e outubro traduz uma intervenção assente nas suas áreas de missão, Cultura, Turismo Social e Desporto e na relação com comunidades, autarquias, CCD e associações. São dezenas de iniciativas que valorizam o património, promovem a participação e levam a atividade da Fundação a diferentes territórios

Algumas iniciativas resultam de parcerias com autarquias e associados coletivos; noutras, é a Fundação que se associa a diferentes entidades. É o caso de dois dos principais eventos da Covilhã: a 5.ª edição da Feira Nacional de Artesanato e Design (FIADA), de 3 a 6 de setembro, dedicada à divulgação do artesanato e da cultura popular, e o Festival da Cherovia, de 17 a 20 de setembro, no Centro Histórico da Covilhã, que conta com o Palco INATEL na programação musical.

A Sustentabilidade tem vindo a ganhar espaço na intervenção da Fundação. Na Delegação do Porto, destacam-se o 2.º Workshop de Upcycling de Roupas, dedicado ao reaproveitamento de vestuário e à economia circular, e o Ecofamílias – Ecopassal, a 27 de setembro, na Quinta do Passal, em Gondomar, que junta educação ambiental, biodiversidade, jogos tradicionais, exercício e alimentação saudável para várias gerações.

A Delegação de Viana do Castelo acolhe, de 1 a 31 de outubro, a exposição “A viagem interminável do lixo marinho e as suas consequências”, do CMIA. A 31 de outubro, na Praia de Fornelos, em Montedor, realiza ainda a iniciativa “Por um Ambiente Melhor”, com recolha de resíduos e remoção de espécies invasoras, em parceria com o CMIA e o CCD Ronda Típica de Carreço.



CULTURA CRIAÇÃO E COMUNIDADE

Da ópera ao cavaquinho, do jazz ao cinema, da música popular às artes performativas, a programação das diferentes delegações cruza criação artística, participação comunitária e valorização do território. De praças a mosteiros, de aldeias a termas, a cultura afirma-se como forma de intervenção e de relação com as comunidades.

Em Santarém, a 20 de setembro, a 8.ª edição de “Ópera para Todos – Uma Viagem da Comunidade para o Palco” reúne mais de 100 vozes no Auditório do CNE-MA, com a Camerata de Cordas de Leiria e os solistas Taiane Froes e Filipe de Moura, envolvendo o Coro do Círculo Cultural Scalabitano.

De 12 a 27 de setembro, a Delegação de Leiria promove mais uma edição de *Polifonias*, nos Mosteiros da Batalha e de Alcobaca. Com mais de uma década, o projeto cruza música polifónica, sacra, canto lírico, ópera, fado e música instrumental, envolvendo coros, filarmónicas, o projeto Street Opera e a Camerata de Cordas de Leiria.

Em Porto de Mós, a 5 de setembro, “Bailado e Música na Praça da República” junta mais de uma centena de bailarinos e músicos, com o Castelo como cenário. Em Viana do Castelo, a “Praça do Cavaquinho”, também a 5 de setembro, reúne grupos e tocadores do distrito, valorizando a tradição do instrumento e o movimento associativo.

Coimbra concentra uma programação diversificada em setembro: *Jazz ao Luar*, nos dias 4, 11 e 18, no Penedo da Saudade; a Jornada das Cordas Tradicionais Populares, a 12, no Jardim Botânico, integrada no Festival MUST; e, de 18 a 27, o Festival “à Corda” – *Cello Sessions*, com exposições, atividades pedagógicas e concertos. As *Tertúlias d’Aldeia* recuperam a memória e as tradições de Almalaguês, através de música, cortejos, artesanato, produtos locais, oficinas, caminhadas e tertúlias. Em outubro, de 2 a 24, o Ciclo de Órgão de Tubos passa pelo Mosteiro de Lorvão, Santa Casa da Misericórdia de Coimbra, Seminário Maior de Coimbra e Mosteiro de Semide.

Em Viseu, *CordAs SoltAs* leva às Termas de São Pedro do Sul, nos dias 4, 6, 11 e 12 de setembro, várias atuações de música popular com Centros de Cultura e Desporto. No Porto, o *Cinema Fora do Sítio* prossegue em setembro a sua missão de levar o cinema a espaços públicos regressando a Sanguedo, no dia 5, e a Baião, nos dias 12 e 19, sempre às 21h.

TURISMO SOCIAL DESCOBRIR O TERRITÓRIO

Património, natureza, cultura e gastronomia cruzam-se nas atividades das Delegações INATEL, numa intervenção em que o turismo se articula com a cultura, o desporto, o ambiente e o movimento associativo.

A Delegação de Viseu promove, a 5 de setembro, um Passeio de Canoagem



pelo Rio Vouga, em parceria com o CCD Associação Unidos da Estação – Secção de Canoagem. Nos Açores, a Delegação de Angra do Heroísmo propõe, a 26 de setembro, dois passeios em autocarro panorâmico por cerca de 30 pontos de interesse de Angra do Heroísmo, cidade classificada como Património Mundial pela Unesco.

O Dia Mundial do Turismo, a 27 de setembro, é assinalado na Guarda com um passeio cultural por Coriscada; em Faro, com “À Descoberta dos Encantos de Monchique”, incluindo visitas à Fóia, Parque do Barranco dos Pisões, Moinho de Água do Poucochinho e Caldas de Monchique; e, em Viana do Castelo, com “Os Encantos do Alto Minho”, que propõe a descoberta de Vila Nova de Cerveira e Monção.

DESPORTO COMPETIÇÃO E INCLUSÃO

Em Faro, de 18 a 20 de setembro, o Pavilhão Municipal da Penha recebe a IV edição da Faro Inline Freestyle Cup, competição internacional em várias disciplinas da patinagem *inline freestyle*, organizada em coorganização com o CCD 6906 – ICESHOW Associação Freestyle.

No Norte, o desporto assume também uma dimensão de inclusão e envelhecimento ativo. O circuito regional de Boccia Sénior prossegue em setembro e outubro, com provas em Resende, Castelo de Paiva, Barcelos, Vila Nova de Gaia, Vila Nova de Famalicão e Fafe. O Walking Football, modalidade dirigida à população adulta e sénior e praticada sem corrida, tem provas agendadas para Penafiel, a 30 de setembro, e Felgueiras, a 14 de outubro.

DELEGAÇÃO	INICIATIVA	LOCAL	DATA
SETEMBRO			
Angra do Heroísmo	Passeios em autocarro panorâmico – Dia Mundial do Turismo	Angra do Heroísmo	26
	2.º Workshop de Upcycling de Roupas – “Fazer novo a partir do velho”	Centro Cultural e de Congressos de Angra do Heroísmo	26
Coimbra	Jazz ao Luar	Penedo da Saudade	4, 11 e 18
	5.ª Jornada das Cordas Tradicionais Populares de Coimbra – Festival MUST	Jardim Botânico	12
	Festival “à Corda” – Cello Sessions	Coimbra	18 a 27
	Tertúlias d’Aldeia	Almalaguês	19 e 20
Covilhã	Festival da Cherovia – Palco INATEL	Centro Histórico da Covilhã	17 a 20
	IV Faro Inline Freestyle Cup	Pavilhão Municipal da Penha, Faro	18 a 20
Faro	À Descoberta dos Encantos de Monchique	Monchique	27
Guarda	Dia Mundial do Turismo – Passeio cultural da Coriscada	Coriscada, Mêda	27
Leiria	Polifonias – Música, Dança e Património	Mosteiro da Batalha	12/19/26/27
Ponta Delgada	Conhecer a Natureza e Aprender a Protegê-la	Reserva Natural da Lagoa do Fogo, São Miguel	10
Porto	Cinema Fora do Sítio	Baião	12 e 19
	Boccia Sénior	Resende, Castelo de Paiva, Barcelos	09/16/23
	Walking Football – 6.ª prova	Penafiel	30
	Ecofamílias – Ecopassal	Quinta do Passal, Gondomar	27
Santarém	Ópera para Todos – 8.ª edição	Auditório do CNE-MA, Santarém	20
Setúbal	Yoga e Pilates	Delegação INATEL de Setúbal	A partir dia 1
Viana do Castelo	Os Encantos do Alto Minho – Dia Mundial do Turismo	Vila Nova de Cerveira e Monção	29
Viseu	CordAs SoltAs	Termas de São Pedro do Sul	4, 6, 11 e 12
OUTUBRO			
Coimbra	Ciclo de Órgão de Tubos	Vários espaços do distrito de Coimbra	2 a 24
	Boccia Sénior	Vila Nova de Gaia, Vila Nova de Famalicão e Fafe	07/21/28
Porto	Walking Football – 7.ª prova	Felgueiras	14
Viana do Castelo	Exposição “A viagem interminável do lixo marinho e as suas consequências”	Delegação INATEL de Viana do Castelo	1 a 31
	Por um Ambiente Melhor	Praia de Fornelos, Montedor, Carreço	31

VIAGEM SEVILHA NO NATAL

UMA CIDADE ONDE A HISTÓRIA CONTINUA
A VIVER NAS RUAS

Conhecer Sevilha é descobrir uma combinação entre memória, criação artística e vida quotidiana que faz da cidade uma das grandes capitais culturais da Europa e um destino privilegiado para quem procura compreender a riqueza histórica e patrimonial da Andaluzia

No Natal, a capital da Andaluzia revela uma das suas faces mais autênticas e a sua riqueza cultural ganha uma dimensão particular. O casario branco ilumina-se, as praças enchem-se de mercados, os sinos da Catedral acompanham o fervilhar das ruas e o flamenco continua a ecoar em pátios e *tablaos* (pequenos palcos de madeira para espetáculos de flamenco ao vivo. A madeira é essencial para amplificar o som do sapateado dos bailarinos). Os mercados de Natal transformam o centro histórico num espaço de encontro entre residentes e visitantes.

A história da cidade remonta à Antiguidade, estando a sua origem envolta em lendas que a atribuem a Hércules ou à antiga Tartesso. A teoria mais aceite aponta para a fundação pelos turdetanos, povo ibérico que lhe deu o nome de Spal ou Ispal. A cidade foi depois ocupada por fenícios, gregos, cartagineses e romanos, tornando-se um importante centro da província da Bética, sob o nome de Hispalis. A partir de 712, já depois da queda do Império Romano, tornou-se domínio dos muçulmanos, que a designaram Isbiliyya. Entre os séculos XII e XIII, viveu um dos seus períodos de maior prosperidade, com a construção de monumentos como a Giralda e a Torre del Oro. No século XVI, beneficiou do comércio com a América, atingindo um grande desenvolvimento económico, urbano e cultural. Nos séculos XIX e XX, a cidade modernizou-se com a chegada do caminho de ferro, acolheu a Exposição Ibero-Americana de 1929 e, já em 1992, a Exposição Universal. Atualmente, é a capital da Andaluzia.

Poucas cidades europeias sintetizam de forma tão clara o encontro de diferentes civilizações. A herança romana, islâmica, judaica e cristã permanece visível nas ruas estreitas do bairro de Santa Cruz, nos pátios interiores, nos jardins, nas igrejas erguidas sobre antigas mesquitas e na extraordinária arquitetura mudéjar (estilo artístico que incorpora influências ibero-muçulmanas) que caracteriza muitos dos seus edifícios.

UM PATRIMÓNIO QUE FAZ PARTE DA HISTÓRIA DA HUMANIDADE

Essa riqueza patrimonial alcançou reconhecimento internacional com a classificação, pela Unesco, da Catedral do Real Alcázar (considerada a maior catedral gótica do mundo) e do Arquivo das Índias como Património Mundial.

Sevilha não é apenas um extraordinário conjunto monumental. É também uma

cidade onde o património continua vivo através das pessoas e dos seus ofícios. Basta atravessar a ponte para Triana para compreender essa realidade. Durante séculos, este bairro foi o coração da produção cerâmica andaluza, com os seus azulejos, painéis decorativos, louça e peças ornamentais. A tradição artesanal estende-se igualmente à construção de guitarras, à joalharia, ao trabalho do couro, aos bordados e à chapelaria.

O flamenco, resultado do encontro entre culturas ciganas, mouriscas, judaicas e populares andaluzas, faz parte do Património Cultural Imaterial da Humanidade e ocupa naturalmente um lugar central nesta identidade. Também a moda flamenca constitui um caso singular no património europeu. Ao contrário da maioria dos trajes tradicionais, o vestido de flamenca evolui todos os anos, acompanhando novas tendências sem perder os elementos que o tornam reconhecível: os folhos, as cores intensas, os xailes bordados, as flores e os brincos de grandes dimensões. Sevilha tornou-se, por isso, um centro de criação de moda, onde coexistem grandes marcas internacionais, estilistas de alta-costura e pequenos ateliers dedicados ao artesanato têxtil.

A viagem “Mercados de Natal em Sevilha” leva-nos a conhecer as celebrações natalícias, que se prolongam até janeiro e culminam com o Cortejo dos Reis Magos, um dos acontecimentos mais emblemá-



Ana Paula visitou Sevilha na infância, ficou-lhe a vontade de regressar. Da viagem do ano passado recorda “a monumentalidade e a grandiosidade da Praça de Espanha, onde era possível desfrutar da agitação cultural da vida sevilhana, dos belos e elaborados trajes e dos músicos e cantores de flamenco”

ticos da cidade. Os seus carros alegóricos percorrem quilómetros de ruas perante centenas de milhares de espectadores, numa manifestação em que convivem tradição religiosa, festa popular e participação comunitária.

ANA PAULA, UM REGRESSO A SEVILHA SEIS DÉCADAS DEPOIS

Quando perguntámos a Ana Paula, de 66 anos, associada da Fundação Inatel, que participou na viagem “Mercados de Natal em Sevilha”, o que mais recordava da experiência, respondeu que era a monumentalidade e a grandiosidade da Praça de Espanha, onde era possível desfrutar da agitação cultural da vida sevilhana, dos belos e elaborados trajes e dos músicos e cantores de flamenco.

Gosta de viajar e tem participado em diversas viagens da Fundação Inatel. O que mais a motiva são as paisagens, e foi essa curiosidade que a levou já ao Norte da Europa, onde visitou a Polónia, a Escócia e a Noruega. Já tinha visitado Sevilha quando era criança, com cerca de seis anos. Recorda-se de que foi por ocasião de uma feira. Desse tempo restam-lhe poucas memórias, mas ficou-lhe a vontade de regressar.

Há cidades que se visitam pelos seus monumentos. Outras conquistam pela atmosfera. Sevilha reúne ambas as qualidades e acrescenta-lhes uma terceira: a capacidade de transformar a sua história numa experiência quotidiana. JOAQUIM PAULO NOGUEIRA

MERCADOS DE NATAL EM SEVILHA
3 DEZ a 5 DEZ. | 3 dias
Partidas: Beja | Évora | Lisboa | Setúbal
Informações: Tel. 210 027 000 | turismo@inatel.pt | www.inatel.pt



FOTOS: ADOBESTOCK

ENTREVISTA JÚLIO ISIDRO

“TENHO A OBRIGAÇÃO E O DIREITO DE CONTINUAR”

Apresentador e locutor reconhecido por avós, pais e netos. Autor de programas, na televisão e na rádio, que marcaram diferentes gerações. Júlio Isidro ressalta o papel da memória e das tradições de um país que está na moda para os turistas, mas que precisa de preservar a autenticidade

Acolhe-nos em casa para esta entrevista. O seu cão rafeiro, o Picasso, de cinco anos, está ali presente com uma atenção e dedicação que chamam a atenção. Parece compreendê-lo e enternecer-se sempre que o icónico apresentador o presenteia com olhares e festas, enquanto vamos abordado temas que encontram sempre novos caminhos ou outros voos – se preferirmos este termo, fazendo jus ao seu “vício bom” em construir aviões na sua oficina, com madeira, cola e papel. “Os aviões estão prontos para voar.” Porém, viajámos com palavras para outros destinos.

“Quarto crescente” foi o título de um programa que apresentou em tempos, na RTP, onde se divulgava a cultura portuguesa em diferentes áreas. Fazendo uma analogia da lua com as fases da vida, encontra-se em que momento? Lua nova, quarto crescente, lua cheia, quarto minguante?

A lua cheia antecede a lua nova. Em princípio, estou em lua cheia. Já percorri essas fases todas – e aconteceu-me, algumas vezes na vida, estar em eclipse [a nível profissional]. Tem-me acontecido, de vez em quando, porem-me o sol à frente. Essas não são as memórias boas, são as memórias vagas. Transformei as memórias más em memórias vagas. Mas acho que estou em lua cheia, porque o próximo ciclo é a lua nova [risos].

Recentemente, viveu uma situação preocupante, tendo passado por um internamento que se prolongou. Como escreveu Dostoiévski, é o amor que ressuscita?

Eu acho que é sempre [o amor]. Em relação à profissão, estou sempre a ressuscitar cada vez que tenho um projeto novo. Realmente passei uma curva um bocadinho apertada, não concretamente por uma intervenção cirúrgica que tive de fazer, que correu muito bem, mas por uma bicharada que anda nos hospitais. Apanhei uma bactéria hospitalar e estive mesmo mal. Já depois de estar em casa, e quando contactava com certas pessoas – e disse a muito pouca gente –, ouvia: “Olha, o meu pai também teve [a bactéria] mas morreu; o meu sogro também e morreu.” Eu sou o pai e o sogro – embora ainda não seja sogro – que, realmente, fiquei [risos].

O grupo etário dos 80 e mais anos tem vindo a crescer em sociedades com maior longevidade. Aos 81 anos, que sentidos continua a descobrir na estrada da vida, já com muitos quilómetros percorridos, ora em piso seco ora em piso molhado e escorregadio?

É verdade. Aquilo que sinto nesta fase da minha vida é que tenho a obrigação e o direito de continuar. É isso que quero da vida. Nesta fase em que estive hospitalizado dei por mim a pensar: “Será que é isto que é o fim? Se é o fim é muito mal-empregado...” [risos]. Independentemente de o meu caminho ter tido buracos que não estava à espera, pedregulhos disfarçados, pisos escorregadios – como disse, com graça –, mas também, de vez em quando, alcatrão para descansar, eu acho que teve uma grande vantagem: a minha vida foi sempre um caminho a direito. Portanto, escrevi sempre direito por caminhos que podiam ter sido tortos.

Nessas linhas retas, nas curvas e contracurvas de uma existência preenchida, quando olha pelo retrovisor, o que hoje vê com mais nitidez?

A palavra saudade é muito perigosa, porque pode conter conceitos muito diferentes e eu distingo muito bem a saudade do saudosismo. Não sou saudosista, mas tenho saudades. Devo dizer que aquilo que tenho mais saudades é da liberdade. Vivemos num tempo em que, teoricamente, vivemos em liberdade. Aquilo que tem vindo a acontecer no mundo, nestes últimos anos, é muito longe daquilo que seria o meu projeto de vida relativamente ao conceito do bem-estar. Para mim, a liberdade é o bem-estar. E o bem-estar é o estar bem – não é apenas o bem-estar financeiro e económico do bem instalado no sofá. Tenho a ideia de que a liberdade tem de trazer alegria, distensão, abraços, sorrisos como este que me está a trazer, enquanto entrevista. A liberdade, para mim, é isso tudo. Neste momento vivemos o contrário da



liberdade. Aquilo que estamos a viver é tensão, é opressão, é o ressentimento e até o despontar de uma sociedade portuguesa que está muito agressiva, muito tensa – e eu não queria isso. Uma sociedade tensa e agressiva, cheia de ressentimento, injusta – muitas vezes em relação aos outros com o reflexo de si próprios, não é uma sociedade livre. Nós só estamos livres quando estamos de peito aberto, olhos nos olhos com os outros. E o que acontece nas redes sociais é o contrário disso tudo. Hoje em dia dizem: “Percecionamos.” Não me interessa saber as estatísticas do crime violento e não violento. Aquilo que eu pressinto e sinto é que os portugueses estão desagradados – consigo próprios e não sabem com quem...

E consegue encontrar uma explicação?

A explicação não é apenas de carácter racional. O mundo é feito de ciclos. Sou muito curioso em relação ao fenómeno das Guerras Mundiais. Uma grande parte do mundo viveu o sonho de que “isto acabou; os 60 milhões de mortos da Segunda Guerra Mundial vai marcar-nos para toda a vida, vai pôr-nos a cabeça no lugar, vai trazer-nos solidariedade, amizade e carinho”. Depois, passam 80 e tal anos – uma gota de água na História – e, de repente, começamos a sentir e a pressentir que há quem queira voltar. Li uma frase interessante: “Quando o fascismo volta, diz sempre que volta a liberdade, mas não é verdade.” Aquilo que eu temo em relação à minha descendência – ou decadência – está por aí, mais ano menos ano. Em relação aos netos – não só os meus, são os netos do mundo – estamos a viver um tempo muito complicado. Eu gostava de ser otimista, mas por estrutura não sou. Transmito otimismo aos outros, que é a minha função...

E o que é o Júlio Isidro?

Eu sou um pessimista alegre [risos].



FOTOS: VANDO CAMPOS



A MINHA RAZÃO DE VIVER RADICA EM DUAS COISAS: A FAMÍLIA E O TRABALHO. EU TRABALHO PARA VIVER. NÃO VIVO APENAS PARA TRABALHAR. NÃO ME ENTENDO ENQUANTO CIDADÃO A NÃO FAZER NADA

Qual o papel que nos cabe no combate a esta desordem, portuguesa e mundial? Estou a dar a entrevista mais sincera da minha vida, provavelmente. Com uma pontinha de egoísmo, direi que quero é resolver aqui o problema, o nosso problema. Mas é evidente que isto é um sistema de vasos comunicantes e tudo nos chega todos os dias. Aquilo que eu desejaria para nós é que os jovens portugueses fossem contaminados pela memória.

Por que razão acentuou “contaminados”? Porque os mais velhos parece que tiveram problemas de memória, porque não se lembram do Portugal que foi... Mesmo com o meu desejo de que este seja um Portugal melhor – tem obrigação de ser –, é bem melhor do que o Portugal que eu vivi até aos 29 anos – e outros até mais tarde. Mas parece que tiveram um lapso de memória e estão a ter um saudosismo de uma coisa que não nos dá jeito nenhum. Nós precisamos é de andar para a frente – mas para andarmos para a frente não podemos, por exemplo, ser quase todos considerados cidadãos de segunda no nosso próprio país. Não vou apontar um governo, porque tem havido muitos – é quem manda. Não é normal para se tratar de um papel, em vez de se ir à Loja do Cidadão mais próxima, tem de se fazer uma inscrição para Santarém ou para o Cadaval, porque senão só se arranja senha aqui lá mais para a frente. Eu tenho essa experiência e quase tudo está assim por resolver. Ou seja, a nossa vida não é facilitada. Isso já não é burocracia, é a doença da burocracia.

Porque é que estas situações persistem no nosso país ao longo das décadas? Por isso é que estava a dizer que não é o senhor que manda agora ou o que mandou ontem ou anteontem. Acho absolutamente anormal que as orientações dadas às pessoas que trabalham nessas instituições do Estado sejam insuficientes para nos servirem. Não vale a pena falar apenas do tempo de espera do Serviço Nacional de Saúde – é que isto também dá cabo da saúde que nós temos. Sugeriram-nos, a mim e à minha mulher, irmos a uma loja de cidadão às quatro da manhã para tirar a senha. Isto simboliza tudo. Como disse Margaret Thatcher – e estou a citar uma senhora muito conservadora –, o Estado não tem dinheiro; o dinheiro do Estado é dos vossos impostos. Dizia mais: nunca um país pode progredir se o quiser fazer

somente através do aumento dos impostos dos cidadãos. Não consigo compreender como é que quem manda fique descansado por saber que há pessoas que têm de ir às quatro da manhã para tirar a senha. Basta ligar para uma empresa e perceber que não há uma voz para falar connosco – é uma enorme desumanização. Quero ligar para um sítio qualquer e há uma voz de uma máquina que me responde. Depois não consigo desabafar, pedir um esclarecimento, porque tenho de carregar na tecla 0, 1 ou 5 para o assunto que pode ser mais ou menos o que quero.

Para onde temos de ligar para humanizar o sistema?

Não sei para onde temos de ligar – sei que, do lado de lá, não deveria haver máquinas para falar connosco. Não quero dizer que seja contra a tecnologia, mas essa tecnologia está a desumanizar-nos. A prova é que já há alguns poderes que começam a ficar preocupados com a Inteligência Artificial. E em vários países começam a ficar preocupados com a impregnação da desumanidade com as redes sociais. Agora os miúdos já vão ter mais limitações. Vamos ver de que maneira é que com a esperteza dos miúdos, com o comodismo dos pais e, provavelmente, a cumplicidade das grandes empresas, eles não vão furar esta regulamentação que surgiu agora. Na Suécia voltaram a fazer exames utilizando a caneta e o papel. Mais uma vez é um país nórdico à frente na História a dizer: “Alto aí, isto não é para pôr cruzeiros.” Estes senhores já perceberam que, com um bocado de jeito, estamos a criar gente que tem curso universitário e é formalmente analfabeta. Estamos a criar muitos doutorados analfabetos.

Temos “a geração mais qualificada de sempre”...

Dizem sempre que é qualificada – é quantificável. Temos mais universitários.

E jovens interessados em coisas? E em diálogos positivos uns com os outros?

Quando olhamos para a frente, podemos observar detalhes; com a visão periférica, vemos movimentos e formas. Com este conjunto visual e outros sentidos mais despertos, que capacidades foi apurando para contemplar e viver a vida com mais plenitude?

A minha razão de viver radica em duas coisas: a família e o trabalho. Eu trabalho para viver. Não vivo apenas para trabalhar. Não me entendo enquanto cidadão a não fazer nada. Levanto-me e tenho preocupações saudáveis, além de que se for remunerado, melhor ainda. Tenho a responsabilidade de alimentar o espírito da família, porque também fui um pai serôdio – é essa, essencialmente, a minha preocupação. Portanto, juntei as duas coisas. Creio que nos vários projetos que se adivinham proximamente, eu vou estar presente e a andar.

Que projetos?

O projeto mais comum é que a Mariana [uma das filhas] vai casar-se para o ano, em junho, e está a planear tudo. Esse é o meu grande projeto. Em termos profissionais têm-me acontecido, ultimamente, coisas bonitas. Fui convidado a fazer um podcast ‘Geração 40’ para o Expresso e Sic Notícias. Tenho sido muito bem tratado...

Temos vindo a falar de memória. Foi mestre de cerimónias nas últimas quatro edições da Cidade das Tradições. Este ano, vai novamente estar presente, embora apenas na sessão de abertura a 18 de setembro. Que gozo continua a dar-lhe a Cidade das Tradições?

O gozo que me dá é que na Inatel existe uma pessoa chamada Jacinta Oliveira, que teve um sonho e acho que conseguiu concretizá-lo. Ter a ideia de juntar num espaço magnífico – o Parque de Jogos 1.º de Maio – uma região do país com tudo o que tem para oferecer ao nosso conhecimento enriquece quem faz e quem visita. Ali, sim, está tudo quanto é autêntico. Na Cidade das Tradições não há plástico, há autenticidade. Portanto, essa autenticidade deve dar até uma grande alegria e ímpeto de continuar às pessoas dessas regiões. Temos um grupo folclórico, crianças a aprender a tocar instrumentos, temos uma sociedade recreativa que apresenta a peça de teatro com amadores... Felizmente, o movimento associativo continua a existir. A Cidade das Tradições recebe e dá a essa gente ânimo para continuar. É, talvez, das iniciativas mais portuguesas que se está a concretizar neste Portugal que eu desejo em grande liberdade. Dou os parabéns à Fundação Inatel por isso.

A palavra tradição vem de ‘traditio’, que significa entrega, passar adiante, transmitir. Que ideia tem de continuar a ser entregue aos mais novos?

São os mais velhos que têm de mostrar aos mais novos que a vida não começou no dia em que eles nasceram. Há muitas mais vidas para trás – e essas vidas para trás valorizam-nos, a nós e a eles. Mais: Portugal tem estado na moda em relação ao turismo. Estamos a plastificar um bocadinho o turismo. Estamos a descarnar as tais tradições. Quem nos visita tem de conhecer o país autêntico, os portugueses autênticos. Não somos nós que temos de arranjar modelos de atração duvidosa – muitas vezes – para que nos venham visitar. Quem nos vier visitar, tem de vir visitar o que somos e como somos.

SÍLVIA JÚLIO

REPORTAGEM

UMA SOCIEDADE FILARMÓNICA QUE CRIA COMUNIDADE, HÁ 140 ANOS, NOS OLIVAIS

Entre a Avenida de Berlim e a Infante Dom Henrique, passando o trânsito e a azáfama da urbe inquieta, desembocamos na Praça da Viscondessa dos Olivais, que já foi Campo da Feira e Rossio, e ostenta agora uma imperturbável faceta de núcleo antigo desconectado da “cidade planificada”, com a sua igreja matriz, o cruzeiro, chafariz, urinol público e um coreto, o segundo mais antigo de Lisboa

Em redor deste pequeno “largo de província”, até hoje localmente conhecido como Rossio dos Olivais, consolidou-se o conjunto urbano que hoje identificamos como Olivais Velho, a partir do qual, após o terramoto de 1755, se abriram os primeiros arruamentos e, em finais do século XIX, se erigiu o bairro operário, ao lado da fábrica de estamparias Francisco Alves Gouveia, que alteraria a feição e a vida social desta artéria.

Não tendo perdido a sua característica paisagem de quintas e campos, os Olivais foram, entre 1852 e 1886, um grande concheito a entrar a passos largos na era da indústria, chegando a abranger 22 freguesias e 43 fábricas de barro, cortiça, estamparia, moagem, sabão, tabaco, tecidos de algodão, após a integração da estação de comboios da Linha do Norte, o primeiro troço férreo do país, entre Lisboa e Carregado.

Por essa altura, era este Largo do Rossio uma agitação, “embandeirado e iluminado”, concorrido por muita gente que ali afluía pela animação dos bailes e arraiais, festas em honra de Nossa Senhora do Bonfim e de São Sebastião, festejos dos Santos Populares, piqueniques, passeios a pé, fogo de artifício e concertos da Sociedade Filarmónica União e Capricho Olivalense (SFUCO), como testemunham notícias do jornal *O Século*, relatando que “em volta do coreto dançavam alegremente polkas e mazurkas” e se apresentavam regularmente bandas militares, e civis constituídas no seio de unidades fabris.

“SOMOS UMA FAMÍLIA DEDICADA DE ALMA E CORAÇÃO À NOSSA SFUCO”

Fruto desse fervoroso ambiente associativo vivido em Portugal, entre meados do século XIX e primeiras décadas de XX, nasce a SFUCO em 1886, imbuída do espírito da época, que aspira comumente à associação livre e voluntária como forma de organização social mais justa e igualitária, convicta das virtudes da instrução, da sociabilidade e civismo, onde se fundem os interesses individuais no interesse social.

Em Portugal, o modelo associativo que se dedicou à instrução, recreio e fruição e criação cultural, foi o que mais preponderou entre as classes trabalhadoras, abrindo novos espaços de socialização e lazer, no-

vos sentimentos de pertença, novas ideias de cooperação e solidariedade, e disponibilizando recursos de grande significado simbólico, após a consolidação do regime liberal: propriedade coletiva representada na sede própria, local de convívio, reunião e elevação; e acesso gratuito a uma oferta cultural e/ou educativa.

Com 140 anos de atividade ininterrupta, sedeadas no bairro dos Olivais, a SFUCO representa um caso notável de preservação, consistência e manutenção dos ideais que nortearam esta geração pioneira, empenhada em proporcionar cultura musical na localidade através da criação de uma sociedade filarmónica. Bisneto de João Maria da Silva (1864 – 1953) – um dos fundadores e elemento da banda – Joaquim Silva é dirigente há 50 anos, presidindo a Direção há

20, e não tem dúvida de que a forte ligação familiar contribuiu “para conservar praticamente intactos esses ideais e é uma das razões por que a banda tem conseguido superar todas as dificuldades ao longo de mais de um século de existência.”

A tradição musical no bairro, movida por raízes afetivas e de proximidade, e pela dinâmica do ensino, tem mantido a força vital intrínseca desta coletividade, como sublinha Joaquim, “nós fazemos um investimento na escola de música para que a banda continue a existir, senão já tinha acabado”. Por outro lado, são os valores de abnegação e partilha coletiva que determinam a sua continuidade: “Aqui ninguém ganha um tostão, é tudo por amor à música, aqui não há mercantilismo”, e a própria escola de música pratica

valores de mensalidade quase gratuitos.

A função “congregadora” da banda revela-se nas suas múltiplas valências, de casa de música, centro de confraternização, meio de emancipação intelectual, mas também na sua capacidade de mobilização e coesão, onde “todos estão a construir e a trabalhar para o mesmo” num movimento que se perpétua entre gerações: “Por exemplo, temos agora na nossa direção três ‘jovens’, um deles é meu filho, o meu Luís com 55 anos, e o Jorge com 56 anos, que seguiu as pisadas do pai, músico sempre ligado à banda, os dois tocam na banda desde miúdos e o filho do Jorge, é a terceira geração, porque também toca clarinete; o Nuno, que já tocou, tem uma filha de 15 anos que toca e outra mais nova que entrou agora na escola de música.”

Hoje com 83 anos, associado desde os nove anos, herdeiro de uma linhagem de músicos instrumentistas e dirigentes, Joaquim recorda que “praticamente não havia ninguém na zona que não fosse sócio da SFUCO”, confessa o orgulho que sente pela “obra feita”, assumindo a “gestão voluntária e não lucrativa, exigindo de si liderança, responsabilidade social e dedicação”, mas conclui que, nos dias de hoje, “falta aquele espírito olivalense”.

O seu receio em relação à crise que se vive no dirigismo associativo prende-se não só com a progressiva “diminuição de frequentadores habituais” e com a “falta de motivação dos atuais associados” para darem um contributo na renovação de quadros, mas sobretudo, porque se assiste a uma certa “perda de valores humanitários” que estão na base do movimento associativo. Além disso, nos dias de hoje, “já não basta a disponibilidade de tempo e a carolice”, são imprescindíveis “conhecimentos nas áreas da cultura, gestão, administração”, e uma instituição centenária de utilidade pública como a SFUCO, precisa dessa atualização, na passagem de testemunho.

“QUANDO ASSISTIMOS A UMA BANDA A TOCAR, TAMBÉM OUVIMOS CONHECIMENTO”

Luís Ferreira é maestro da SFUCO desde 2012. Iniciou o seu percurso com dez anos na filarmónica da terra natal, em Maiorga, Alcobaca, fez o Conservatório Nacional, licenciou-se em Música – variante Clarinete e concluiu mestrado em Direção de Orques-

SFUCO REPRESENTA REGIÃO DE LISBOA NA CIDADE DAS TRADIÇÕES

Parque de Jogos 1.º de Maio, 20 de setembro, 11h – A Sociedade Filarmónica União e Capricho Olivalense (SFUCO) vai abrir o terceiro dia do evento iniciando um percurso em desfile pelo recinto e concentração no palco RAIZ, culminando num concerto ao ar livre a não perder, de tributo à tradição musical de Lisboa com arranjos específicos para banda filarmónica. Fazem parte do programa melodias de sempre, como “Barco Negro” e “Lisboa, Menina e Moça”, que exaltam a alma da cidade e a poesia de Ary dos Santos e David Mourão-Ferreira, eternizadas por Amália ou Carlos do Carmo, com arranjos de Álvaro Reis (“Uma Noite em Lisboa - Fantasia Alfacinha”); temas célebres reunidos no *medley* sinfónico “Marchas de Lisboa”, de João Neves, alusivo aos Santos Populares; e, com arranjo de Luís Cardoso, uma seleção de conhecidas “Canções da Tradição”, que combina melodias originais numa rapsódia



2025, Festival Música no Termo

para orquestra completa de sopro e percussão, demonstrando a riqueza harmónica e rítmica da música tradicional. A SFUCO, coletividade mais antiga dos Olivais, promete uma manhã de domingo especial, dado o reconhecido virtuosismo dos instrumentistas, sob direção do maestro Luís Ferreira, que espera oferecer “momentos de partilha do trabalho musical e artístico da banda”, num evento onde também todos os elementos “se sentirão representados”. A entrada é livre.

RODRIGO CABRITA



AUGUSTO DE JESUS FERNANDES, AML-ARQUIVO MUNICIPAL DE LISBOA, 1961



Praça da Viscondessa dos Olivais. Coreto que assinala a função performativa e congregadora, e anuncia a abertura da cidade a novos espaços públicos e ao desejo de ter música na rua, desde finais do século XIX

AFONSO QUARESMA



A sede da SFUCO (R. Alferes Santos Sasso) é um edifício excecional com bar, biblioteca, salas de aula, leitura e jogos, museu e um auditório com programação regular

AFONSO QUARESMA



Para Luís Ferreira, representar bem o legado da SFUCO passa por “respeitar o passado, construir presente e lançar bases para o futuro”

tra de Sopros. Atualmente, também dirige os seus filhos, clarinetista e percussionista, membros integrantes da Olivalense.

Na qualidade de regente e pedagogo, explica de que forma se estrutura o trabalho de um instrumentista até ingressar na banda, cabendo ao professor “valorizar sempre o que cada um tem de positivo” e “encontrar equilíbrio entre as expectativas e as reais aptidões do aluno”: a partir dos sete anos de idade, na iniciação, o aluno adquire “um primeiro contacto com a música, treino auditivo, os nomes das notas, o solfejo”; passa à classe de formação musical, quando demonstradas capacidades e considerado apto pela professora; depois de experimentar os diversos instrumentos disponíveis, inicia a aprendizagem individual do instrumento – que lhe será atribuído e cedido pela coletividade, sempre que possível; por indicação do professor de



João Maria da Silva, fundador e trombonista, e seu bisneto Joaquim Silva, presidente da direção. Quatro gerações e século e meio de vida, sensibilidade e saber, dedicados à SFUCO, a servir e honrar a música

AFONSO QUARESMA



instrumento, passará a frequentar os ensaios da orquestra juvenil, que constitui o agrupamento de transição para a banda da SFUCO, objetivo final.

Além do maestro, que é responsável pela escola de música e integra o corpo docente na classe dos clarinetes e orquestra juvenil, a escola conta com seis professores qualificados, quatro dos quais músicos da banda. Os desafios para um professor de música são cada vez maiores, pois, como refere, “há pouca paciência porque os miúdos querem resultados rápidos, e na música não há resultados rápidos, é um trabalho de muita perseverança, de estudo individual, disciplina”, o que exige adaptar “novas metodologias e introduzir novos hábitos de aprendizagem estimulantes e cativantes”, para que não percam o foco principal, ou seja, manter o gosto pela música.

Composta por 60 a 65 músicos, maioritariamente amadores, grande parte dos quais iniciados na escola da SFUCO, a banda apresenta hoje, segundo Luís, um “nível estético e artístico interessante”, executando “reportórios diferenciados e adequados aos desafios propostos nas diversas atuações”. Contudo, na sua perspetiva, o fator diferenciador essencial não se esgota na “partilha de conhecimento e gosto musical”, mas na partilha de objetivos, esforço de equipa, experiências e relações sociais, uma vontade comungada entre amigos, e também, claro, a diluição das hierarquias sociais, o convívio entre gerações, o exercício cívico e da cidadania: “Aqui tens várias gerações, diferentes profissões e ocupações, desde o estudante ao licenciado, mas não há doutores nem engenheiros, são todos iguais, o Luís, a Joana, a Maria, o Tomás, são todos músicos da SFUCO, são todos colegas.”

Como esclarece, quase sempre existe já um elo de ligação, através de um “amigo, colega, familiar” que toca na banda, e descreve o caso expressivo de Frederica, 14 anos, vinda do ensino integrado, que é atualmente o elemento mais jovem da SFUCO, pois desde que participou num estágio para orquestra de sopros no verão, gostou tanto que decidiu juntar-se à banda dos Olivais, onde sabia de antemão que iria encontrar colegas. Aliás, são vários os casos relatados, de músicos que integram a banda para terem a oportunidade de tocar

Auditório SFUCO – programação anual: JAN Concerto de Ano Novo; MAR Concerto das Bandas Sonoras; ABR-MAI Concerto da Primavera; MAI Festival de Bandas Filarmónicas; JUN Concerto de Aniversário **Participações externas, encontros:** OUT Encontro de Bandas Filarmónicas de Pinhal Novo; NOV Festival de Bandas da S.R.C. Pintéus, Loures; NOV Festival MÚSICA NO TERMO – música clássica no termo norte de Lisboa; DEZ Desfile Nacional de Bandas Filarmónicas, Lisboa

SFUCO 1886-2026: UM PERCURSO QUE VALE A PENA CONHECER

2026 Participação no filme “Santo António, o Casamenteiro de Lisboa”, de Ruben Alves (em estreia).

2026 Concerto comemorativo dos 25 anos da Confederação Musical Portuguesa, Palácio da Independência.

2023 Participação no documentário “Por Outras Bandas”, de Renato Júnior, com Ana Bacalhau.

2018 “Conta-me histórias daquilo que não vi” - Homenagem ao Zé Pedro dos Amigos dos Olivais, Auditório SFUCO.

2017 Atuação na Gala comemorativa dos 60 anos da RTP-SPA, Centro Cultural de Belém.

2015 Concerto comemorativo da Implantação da República, com Vitorino.

2015 Concerto de Ano Novo com a soprano Ana Ventura, Convento do Beato.

2004 Trabalho discográfico “Olivais Lisboa”, incluindo obras de Tchaikovsky, Mozart e Carl Orff.

1985 Participação da Banda Infantil nas comemorações do Dia da Criança, ACARTE/Gulbenkian.

1964 Programa musical do “Piquenique Sangianense”, Quinta do Caracol, Paço do Lumiar.

1936 Concerto radiodifundido pela Emissora Nacional, incluindo obras de Oropesa e Verdi.

1903 Participação nos Santos Populares, Coreto do Rossio dos Olivais.

1896 Inauguração do Coreto do Rossio dos Olivais com a Banda dos Bombeiros Municipais.

em conjunto, vindos de outros contextos formativos, de outras filarmónicas, e até de outras geografias, incluindo estrangeiros.

Embora considere, por um lado, que o seu papel é “cuidar da vertente artística, tentando extrair o melhor do conjunto, mas também conseguir o melhor de cada um, individualmente”, Luís observa que, para alguns músicos, “o ensaio da banda é o ponto de encontro semanal com colegas de há 20, 30, 40 anos”, motivados pelo “ambiente bom e saudável e a convivência”. E clarifica, “alguns estão naquela faixa etária dos 40 aos 60 anos, muito importante para a banda, porque se não desistiram antes, já não vão desistir, andam cá desde os dez anos, aqui casaram, aqui cresceram, aqui fizeram amizades”. É o caso de Carla, flautista, e de Luciano, trombone baixo, “os mais antigos da banda”, a celebrarem

50 anos de ligação à sua segunda casa.

Alguns dos músicos desta geração iniciaram o seu percurso sob orientação pedagógica do maestro Luís Nogueira Rego, antigo coordenador do Sector de Música do INATEL IP, que assumiu a regência e a direção da escola de música em 1987, assegurando a “transição para uma banda mais nova e com formação”.

Como lembra Luís Ferreira, as décadas de ‘80 e ‘90 assinalam também “a ação muito relevante” da INATEL IP – repartida entre Gulbenkian e Secretaria de Estado da Cultura – através do apoio material (instrumentos), da promoção destes agrupamentos e sua atividade, e das formações para regentes e jovens músicos, as quais ele próprio frequentou como instrumentista e regente.

“EPÁ, A MINHA BANDA É ONDE EU APRENDI!”

Enquanto “banda de cidade”, localizada num centro urbano, a SFUCO apresenta um calendário anual regular de concertos que se distingue do contexto e reportório de rua tradicionalmente associados às bandas filarmónicas, ao verão e às atuações de acompanhamento musical em marcha, nas festividades populares e religiosas.

Conforme adianta Luís Ferreira, “a realidade de Lisboa é diferente, por exemplo, da realidade de Mogadouro” e “de algumas zonas do país onde o acesso à aprendizagem da música continua a ser feito através das bandas filarmónicas”. De resto, um olhar pelo mapa regional de Portugal ilustra a “diversidade e riqueza que as bandas nos oferecem”, pois nas “diferentes atuações que realizam, festas, procissões, concertos, desfiles” existe sempre “palco para todas elas”.

Com efeito, nos últimos anos, a qualidade técnica e performativa aumentou notoriamente, resultado da sólida formação em escolas oficiais de música e da proliferação de escolas de ensino artístico especializado, por todo o país. Como lembra, mesmo em Lisboa, “antigamente, para estudar clarinete no ensino oficial, só havia o Conservatório e a Academia de Amadores de Música”.

Na SFUCO, existem casos de jovens que prosseguem os estudos musicais, ingressando no Conservatório Nacional, Metropolitana, Escola Superior de Música, mantendo e reconhecendo essa ligação profunda à “banda do coração”, essa espécie de “escola social”, que os viu crescer artisticamente e como seres humanos. Em jeito de exemplo, Luís Ferreira partilha um diálogo testemunhado, precisamente, entre músicos de bandas diferentes, que reforça esse claro sentimento de pertença: “‘Então, mas qual é aquela que tu consideras a tua banda?’, ‘Epá, a minha banda é aquela onde eu aprendi, a gente aqui quando diz a minha banda, é onde eu comecei e onde eu toco, essa é a minha banda!’”

Estética e artisticamente versáteis e adaptáveis às condições e ao contexto onde se apresentam, as bandas filarmónicas revelam-se um fenómeno expressivo de resiliência e vulnerabilidade, estando a sua continuidade, durante décadas, relacionada com essa flexibilidade, enquanto gerem um património que, pela própria natureza da atividade (instrumentos, fardamento, instalações, partituras), é quase sempre exigente e deficitário. Essa dualidade manifesta-se ainda no reportório eclético – do tradicional ao erudito e de vanguarda – e na polivalência performativa – dos concertos ao ar livre, em auditórios às atuações em missas, touradas, bailes, desfiles, e cerimónias e eventos oficiais, desportivos ou sociais – conferindo-lhes uma capacidade transversal, complexa e fascinante de se reproduzirem no tempo e de experimentarem futuros. **SOFIA TOMAZ**

SAÚDE

Por **António Maia Gonçalves**
Médico internista e intensivista



CANCRO DA MAMA

A doença oncológica, seja qual for a sua localização, é sempre um diagnóstico complicado para o doente. Primeiro porque sente a doença como uma ameaça à vida, e depois porque sabe que o esperam tratamentos mais ou menos penosos como sejam cirurgias, quimioterapia, e radioterapia, com efeitos secundários difíceis de suportar. Este panorama negro em relação à doença oncológica está cada vez mais longe da realidade. Em primeiro lugar consequência dos programas de rastreio que permitem um diagnóstico precoce da doença oncológica. Em segundo lugar porque as possibilidades terapêuticas e o controlo de efeitos secundários evoluiu nos últimos 40 anos de uma forma notável, conseguindo-se hoje taxas de remissão da doença oncológica que eram impensáveis há algumas décadas.

Em Portugal, o cancro da mama é o tumor mais frequente nas mulheres e a principal causa de morte por cancro no sexo feminino, com cerca de 9000 novos casos e mais de 2000 mortes registadas anualmente. Cerca de 8 em cada 10 casos surgem após os 50 anos, embora a incidência também suba em idades mais jovens devido a estilos de vida. Cerca de 1% do total de diagnósticos de cancro da mama ocorre em homens.

A taxa de mortalidade tem vindo a diminuir nos países desenvolvidos graças ao diagnóstico precoce (rastreios) e aos novos tratamentos disponíveis. Em Portugal apresenta uma taxa de sobrevivência a cinco anos superior à média europeia, rondando os 88%.

Habitualmente consideramos os Factores de Risco em dois grupos: os factores que não são modificáveis, e os que são. Os não modificáveis são a Idade (o risco aumenta com o envelhecimento, sendo

mais comum após os 50 anos). Depois a Genética e História Familiar: mutações nos genes BRCA1 e BRCA2 ou antecedentes familiares diretos aumentam a predisposição. Há que considerar ainda Factores Hormonais Endógenos: menstruação precoce (antes dos 12 anos) e menopausa tardia (após os 55 anos) prolongam a exposição ao estrogénio. Por último, sabemos que mulheres que já tiveram cancro numa mama apresentam maior probabilidade de voltar a desenvolver a doença. Nos factores de risco modificáveis sabemos que o Excesso de Peso e Obesidade, devido à produção adicional de estrogénio pelo tecido adiposo, especialmente após a menopausa pode constituir fator de risco acrescido. Também o Consumo de Álcool: o risco sobe proporcionalmente à quantidade de ingestão de bebidas alcoólicas. O sedentarismo e a falta de exercício físico regular contribui para o aumento do risco. Por último, sabemos também que o uso prolongado de hormonas combinadas para a menopausa eleva a probabilidade de tumores.

E o que fazer para prevenir o cancro da mama? Controlar o Peso: Evitar o excesso de gordura corporal, sobretudo nos anos pós-menopausa. Adotar um Estilo de Vida Saudável: Praticar exercício físico de forma regular e manter uma alimentação equilibrada, rica em produtos frescos. Evitar o Álcool e o Tabaco: Reduzir ou eliminar o consumo de bebidas alcoólicas e não fumar. Amamentar: A amamentação funciona como um fator de protecção natural para o organismo da mulher. Por último, o Rastreio Precoce: Realizar exames regulares de diagnóstico, como a mamografia, seguindo as recomendações nacionais de rastreio em Portugal (geralmente a partir dos 45 anos ou mais cedo em casos de risco elevado).

O tratamento pode passar por várias etapas, tendo como pilares a cirurgia, a radioterapia e a terapêutica sistémica. Esta poderá consistir em hormonoterapia, quimioterapia ou moléculas alvo, como anticorpos monoclonais ou fármacos inibidores de mecanismos celulares. A escolha e o plano de tratamento dependem da idade, da condição de pré-menopausa ou menopausa, do estado geral da doente, da sua história médica prévia, do tipo de características anatomopatológicas e do estadio do tumor, se está localizado ou metastizado, ou seja, presente noutros locais do organismo além da mama. Assistimos hoje a uma clara evolução em todas as etapas do cancro da mama, desde o diagnóstico ao tratamento. É por isso fundamental uma detecção precoce do tumor, não só pela auto-palpação da mama, mas também pelo cumprimento dos exames de rastreio prescritos pelo seu médico. E depois ter presente que em Portugal se regista uma taxa de sobrevivência a cinco anos superior à média europeia, rondando os 88%.

[O autor escreve de acordo com a antiga ortografia]



ASSISTIMOS HOJE A UMA CLARA EVOLUÇÃO EM TODAS AS ETAPAS DO CANCRO DA MAMA, DESDE O DIAGNÓSTICO AO TRATAMENTO. É POR ISSO FUNDAMENTAL UMA DETECÇÃO PRECOCE DO TUMOR

ECONOMIA

Por **Fernando Ribeiro Mendes**
Economista



EMPOBRECIMENTO: UM CASO DE *FAKE NEWS*?

A riqueza líquida das famílias portuguesas, medida pelo valor dos ativos menos o valor das dívidas contraídas, tem evoluído de forma favorável. Recorde-se que, segundo os Inquéritos à Situação Financeira das Famílias (ISFF) do INE e do Banco de Portugal, a riqueza duplicou em termos médios na última década, passando de 148 para 298 milhares de euros entre 2013 e 2024.

Tal evidência contraria a atual percepção mediática mais difundida da deterioração generalizada da situação das famílias. Como se explica a divergência entre facto e percepção? Estaremos perante um caso de *fake news*?

A explicação reside em que a percepção difundida se forma principalmente na ótica do orçamento. Por outras palavras, são as receitas e despesas domésticas correntes dia após dia, mês após mês, que marcam a representação mental dominante de não desafogo das famílias da chamada classe média.

O foco incide nas despesas básicas da alimentação, do vestuário, dos transportes, da saúde e da educação, e nas receitas que podem não estar à altura de pagar o indispensável.

Subalterniza-se, ao mesmo tempo, a perspetiva do balanço virtual de ativos e passivos dos agregados, ainda que algumas famílias tenham negócios próprios em que investem poupanças e contraem dívidas. Mas são de pequena escala, na sua maioria; libertam margens que apenas complementam outros rendimentos dos agregados e dão pouco ou nenhum lucro. Além disso, muitas vezes os salários dos colaboradores que contratam, quando o fazem, acrescentam dores de cabeça à gestão do orçamento familiar. Por outro lado, boa parte das dívidas contraídas são mero alívio pontual das tesourarias apertadas; não são alavancas dos negócios e dos lucros.

Analisemos deste ponto de vista os chamados rácios de endividamento, apurados regularmente através dos ISFF (tabela junta). Eles mostram que a relação entre o serviço da dívida (amortização do capital e juros pagos) e o rendimento mensal das famílias, tendo evoluído favoravelmente entre 2017 e 2020 em termos medianos, subiu em 2024 de forma sensível, apesar da percentagem da dívida sobre o valor dos ativos ter vindo sempre em queda no período.

O ISFF 2024 constata também que aumentou a proporção de famílias com elevada taxa de esforço, isto é, com serviço da dívida superior a 40% do rendimento



O ISFF 2024 CONSTATA TAMBÉM QUE AUMENTOU A PROPORÇÃO DE FAMÍLIAS COM ELEVADA TAXA DE ESFORÇO, ISTO É, COM SERVIÇO DA DÍVIDA SUPERIOR A 40% DO RENDIMENTO MENSAL: SÃO 10% DAS FAMÍLIAS, QUANDO EM 2017 E 2020 A MESMA PROPORÇÃO ERA DE 8%

mensal: são 10% das famílias, quando em 2017 e 2020 a mesma proporção era de 8%.

No entanto, há outros rácios de endividamento que sugerem história diversa. Nomeadamente, a percentagem de famílias com dívida superior a 75% dos ativos caiu de 16% em 2017 para 10% em 2024. E também a percentagem de agregados cuja dívida é superior a 300% do rendimento mensal tem caído, passando de 26% para 18% entre 2017 e 2024.

Os ditos rácios de endividamento confirmam assim que a percepção mediaticamente dominante sobre a situação financeira das famílias portuguesas é alimentada pela ótica do orçamento, não encontrando respaldo na perspetiva do balanço dos agregados. Não há *fake news* na formação da percepção; simplesmente sucede que se olha com viés para a realidade financeira familiar da nossa classe média.

Compreende-se: o essencial dos ativos de boa parte das famílias de classe média é a habitação em que reside, que não aparece como verdadeiro ativo transacionável para obter ganhos, mas sim como condição básica de vida. E quando é financiada por dívida, origina o encargo recorrente da prestação da casa, a que se somam muitas vezes a do carro e o saldo do cartão de crédito em cada mês... Tudo isto agiganta o esforço que consome muito rendimento familiar, fazendo perder de vista a valorização dos bens que está a aumentar a riqueza das famílias.

RÁCIOS DE ENDIVIDAMENTO (VALORES MEDIANOS EM %)	ANOS DE REALIZAÇÃO DOS ISFF		
	2017	2020	2024
Serviço da dívida/ Rendimento mensal	14,4	12,9	14,8
Dívida/Ativos	31,5	25,1	20,2

À CONVERSA COM JOÃO RAMOS

“O IMPORTANTE, O QUE FAZ A DIFERENÇA, SÃO AS PESSOAS”

João Ramos, atual diretor do Albufeira INATEL Hotel, recebeu-nos num dos quartos com vista panorâmica para o oceano e a “Praia do Inatel”, frequentada principalmente por hóspedes, um areal extenso e dourado, protegido por arribas onde se debruçam a salgueira e a barrinha, e um céu sobrevoado por gaivotas, em competição com o nosso diálogo, que decorreu quase com os pés na areia.

Com 18 anos iniciou funções na Calçada de Sant’Ana, sede da Inatel (então FNAT). Lembra-se claramente da prova de admissão, da mensagem recebida para se apresentar, do nervosismo e da preocupação com a roupa, o cabelo, o “não fazer má figura”, já que aquela seria praticamente a primeira experiência séria de trabalho “e numa instituição como a Fundação Inatel, conseguir um emprego, naquela altura, era um emprego para a vida”. Preocupava-o também o sotaque do Alentejo genuinamente enraizado, “ainda dizia o lête, o mê pai”.

Recorda com respeito e estima as pessoas que conheceu nesse dia, 5 de novembro de 1973, e que se tornariam uma referência, verdadeiras mentoras, determinantes no seu percurso e crescimento profissional, partilhando conhecimento sobre “praticamente tudo o que havia a aprender acerca de procedimentos contabilísticos”: Edite Gonçalves, Fernanda Landim e Stela Costa. A sua primeira tarefa, na Contabilidade, consistiu em arquivar cópias das faturas emitidas aos refeitórios abastecidos pela Fundação. Estes primeiros passos revelar-se-iam fundamentais para a visão da organização, a gestão e controlo que iria aplicar enquanto diretor.

Em 1982, foi convidado para gerir o Parque de Campismo de São Pedro de Moel, com o prazo de um dia para ponderar e tomar a decisão: a distância da residência e da família, o cargo de responsabilidade, a inexperiência dos 27 anos, o isolamento. Arriscou, aceitou o desafio, assegurou épocas altas inicialmente, e depois, permanentemente, até 1990. E recorda: “Era um descampado completo, sem vegetação. No verão, o calor, o sol... quase todas as árvores, especialmente à entrada do parque, fui eu que as plantei com o pessoal. Ia no meu carro buscar acácias ao Pinhal de Leiria, que são as mais resistentes para criar barreiras ao vento e à humidade do mar, que entravam por ali adentro e secavam tudo.”

Desde então, com a vida profissional a entrelaçar-se na vida pessoal, encarando cada etapa como um novo desafio e uma forma de sair da zona de conforto,



VANDO CAMPOS

de se adaptar e descobrir capacidades, percorreu o país assumindo a gestão de quase todas as unidades hoteleiras da Inatel: Parque de Campismo da Caparica; Santo da Serra (Madeira); Luso; novamente Santo da Serra (Madeira); Porto Santo; Manteigas; Entre-os-Rios; Oeiras, novamente Manteigas; Castelo de Vide; Alamal; Foz do Arelho; Cerveira; São Pedro Sul e Albufeira; como subdiretor, assumiu ainda Linhares, Fornos de Algodres e Piódão.

Retirando sempre ensinamentos de cada experiência, hoje conclui que “as unidades com maior dificuldade de gestão, foram as mais pequenas”, como por exemplo, o Alamal, com apenas duas funcionárias. Nessa altura, dirigiu o INATEL Manteigas em simultâneo com Alamal e Castelo de Vide e, por vezes, “quando chegava a Manteigas tinha um pedido de urgência, então lá tinha de regressar, porque quando faltava uma funcionária, tinha 50% do pessoal.”

A relação com os clientes, maioritariamente associados da Inatel, traduz-se também na cordialidade de ouvir as opiniões, até porque “são quase sempre os mesmos todos os anos, especialmente, em julho e agosto”, são “clientes fiéis”, conhecem bem a rede de Hotéis INATEL, “e querem ver coisas novas, modelos novos”.

Precisamente graças ao comentário de uma cliente, resolveu fazer uma estadia na Gran Canária para observar o funcionamento da cozinha, do bufete, dos pequenos-almoços, perceber “o que faziam com os excedentes para novos empratamentos” e, assim, aprendeu muito.

Gerir um hotel é sobretudo gerir pessoas?
Posso dizer que aqui, esta unidade aqui em baixo (Hotel Praia), está melhor que aquela, é mais recente, tem muito bom aspeto, está só a precisar de algumas obras; comparada com aquela (Edifício Principal), envelhecida, esta é uma unidade mais acolhedora, moderna. Mas

CHECK-IN

Um episódio particularmente difícil?
Um cliente que bateu num funcionário em Vila Nova de Cerveira, em 2017 ou 2018, estava irritado porque, ao almoço, não havia mesa disponível e tinha de esperar.

Uma batalha ganha?
Manteigas. O que eu batalhei naquela unidade por causa das obras. Conseguimos a piscina. Também o Bar Colombo, em Porto Santo, e a ampliação do restaurante, em Cerveira.

Um local de eleição?
Onde tenho casa, entre a Mealhada e o Luso, é das melhores zonas do mundo.

E a praia de eleição?
Porto Santo é uma praia fabulosa, a água, a areia é fabulosa.

O parque de campismo?
Tenho um carinho especial por São Pedro de Moel, foi onde comecei.

Planos para o futuro?
Tentar retomar amizades que perdi e tentar fazer novas amizades, com certeza.

Opinião sobre o alojamento local?
É um concorrente desleal da hotelaria tradicional.

E os tempos livres?
Sempre gostei muito de desporto, bicicleta, ténis, e gosto de praia, gosto de sol.

Uma conclusão?
O que levo desta carreira é a minha relação com as pessoas e o que sempre quis que prevalecesse, a confiança, a amizade. As instituições são, acima de tudo, feitas de pessoas.

só isso não chega. O importante, o que faz a diferença, são as pessoas. Esta é uma área onde continuei a aprender todos os dias e onde tive o privilégio de trabalhar com muitas pessoas diferentes, e ao longo do tempo, fui percebendo que dirigir não significa apenas tomar decisões, significa saber ouvir, motivar, resolver problemas, compreender as pessoas e, muitas vezes, encontrar soluções para situações que não estavam previstas.

No fundo, a vida pessoal também foi dedicada à profissão.
Quando olho para trás, não vejo apenas uma carreira. Vejo uma parte muito importante da minha própria vida. Sinto uma grande gratidão à instituição, que me permitiu trabalhar e chegar onde cheguei, todo este percurso que fiz, ao longo destes anos. E nesta área, que não é fácil. É aliciante, mas não é fácil. Tem de se gostar. Uma das coisas que eu perdi, ganhei muitas, felizmente, depois de ter percorrido estas unidades todas, eu tenho amigos em quase todos os cantos do país. Mas também perdi o contacto com muitos outros amigos. Porque eles combinam algo, ‘vamos aqui, vamos ali, marcamos isto, marcamos aquilo’, e eu nunca consigo programar com antecedência. Chegamos àquela altura e, por qualquer motivo, eu não posso ir, acontece sempre qualquer coisa, um funcionário que adoeceu, por exemplo, e eu tenho de estar presente. Isso levou-me a afastar-me das pessoas, dos amigos, e perdi alguns contactos por causa disso. Tive de fazer uma gestão de ‘navegação à vista’.

E para quando está planeada a reforma?
Bom será, em princípio, no início do próximo ano. Mas a minha esposa, porque é mais nova, tem de continuar a trabalhar, é funcionária também, aqui. Quando ela se reformar, poderemos pensar de outra forma, não é? Mas os planos são ir para o Luso, porque eu tenho casa entre a Mealhada e o Luso, ali nas proximidades. E ela vai trabalhar e eu fico em casa [risos], porque ela ainda não tem idade para a reforma, tem de aguardar.

É um bom plano.
Não é que eu esteja cansado. Mas acho que há um tempo para tudo. Acho que o meu tempo... 53 anos já chega, não é? Eu gosto muito do que faço. Às vezes, as pessoas pensam que é conversa. Mas eu sinto agora exatamente o mesmo entusiasmo que sentia quando iniciei a profissão. Mas agora já são muitos anos. Neste momento, sou o funcionário mais antigo da Fundação, com mais anos de trabalho, de casa.

Uma recomendação para o seu sucessor na direção do INATEL Albufeira?
O que eu posso recomendar é o que recomendo sempre aos colegas que me vão substituir, alguns com tanta ou mais experiência do que eu: não ter medo, ter confiança, ter paciência, trabalhar, trabalhar, ser honesto para com as pessoas, criar boas relações com os trabalhadores, ter uma boa relação com a equipa. É fundamental. Se não for assim, como diretores não conseguimos fazer nada, não chegamos a lado nenhum. Em suma, trabalho, honestidade e humildade para aprender, sempre, porque o meu grande percurso foi esse, foi sempre a vontade de aprender mais. E todos os dias aprendo. Todos os dias.

Quer dizer-nos mais alguma coisa?
Quero dizer que foi um grande orgulho trabalhar nesta instituição. **SOFIA TOMAZ**

DESPORTO ÉTICA E FAIR PLAY

FUNDAÇÃO INATEL QUER RECUPERAR NO DESPORTO IDENTIDADE FEITA DE VALORES

Mais do que combater comportamentos antidesportivos, o Plano de Ética, *Fair Play* e Integridade no Desporto pretende afirmar uma nova forma de estar da Fundação Inatel no território

José Carvalho, diretor do Desporto da Fundação Inatel, defende que este processo faz parte da recuperação de uma identidade histórica assente no desporto para todos, na inclusão, na convivência e na valorização das pessoas: “Não se pode falar de desporto, nem daquilo que é a missão da Inatel, sem falar de ética, sem falar dos valores do espírito desportivo”, afirma José Carvalho. É neste princípio que assenta o Plano de promoção dos valores da Ética, do *Fair Play* e da integridade no desporto, desenvolvido pela Fundação na sequência do memorando de entendimento estabelecido com o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ).

Para o diretor do Desporto, a iniciativa deve ser entendida de forma abrangente e sistémica. Não se trata apenas de intervir nas competições, mas de integrar os valores da ética em toda a oferta desportiva da Fundação: das competições às classes de atividade física, das escolas de desporto às iniciativas intergeracionais e às atividades desenvolvidas no Parque de Jogos 1.º de Maio e nas Delegações Locais.

A estratégia parte de uma ideia simples: “O *Fair Play* é uma escolha.” Uma escolha individual, consciente e responsável que deve envolver atletas, treinadores, dirigentes, árbitros, voluntários e espectadores. O objetivo é, simultaneamente, posicionar a Fundação Inatel como uma referência nacional na promoção da ética desportiva e mobilizar os seus CCD para a adoção e valorização de boas práticas. Entre as medidas previstas está a criação de embaixadores locais do *Fair Play*.

Neste âmbito já introduzimos o Cartão Branco, utilizado para reconhecer comportamentos de elevado valor ético. O cartão pode distinguir, por exemplo, um atleta que abdica de uma vantagem para ajudar um adversário lesionado, ou que assume uma infração cometida, mesmo quando a decisão do árbitro lhe é favorável.

A dimensão normativa é outro dos pilares do plano. A Fundação atualizou o seu Código Desportivo, que não era revisto há mais de uma década. A nova abordagem reforça a resposta a comportamentos de violência, racismo e xenofobia e enquadra, de forma mais precisa, a separação entre o desporto federado e a oferta desportiva da Inatel. Está igualmente em condições de ser implementado um regulamento específico de prevenção e combate à violência no desporto.



AFONSO QUARESMA

“NÃO SE PODE FALAR DE DESPORTO, NEM DAQUILO QUE É A MISSÃO DA INATEL, SEM FALAR DE ÉTICA, SEM FALAR DOS VALORES DO ESPÍRITO DESPORTIVO”

José Carvalho

Mas a intervenção não termina nas regras e nas sanções. “Quando nós olhamos para uma campanha do plano de ética e integridade no desporto e na Inatel, temos que falar de uma lógica que combina campanhas, formação e capacitação de agentes, instrumentos normativos, pedagogia ativa e comunicação”, sublinha José Carvalho.

Serão lançadas campanhas dedicadas à prevenção da violência, aos comportamentos dos adeptos, à prevenção do *doping* e do consumo de substâncias aditivas, à inclusão e ao combate ao racismo e à xenofobia, à valorização da mulher no desporto.

Outra frente passa pelo programa de certificação da Bandeira da Ética, promovido pelo IPDJ. A própria Fundação Inatel pretende candidatar-se à certificação e, posteriormente, mobilizar os CCD para que possam também obter este reconhecimento.

A formação e capacitação dos agentes será transversal, com a Academia INATEL está a ser preparado um plano para os próximos três anos destinado a dirigentes dos CCD, treinadores e praticantes. A própria bolsa de árbitros da Fundação é uma prioridade, o envelhecimento do corpo de arbitragem exige uma estratégia de renovação, formação e valorização destes agentes. As jornadas técnicas de arbitragem, realizadas recentemente, são um exemplo dessa abordagem. Cerca de uma centena de árbitros participou em ações onde foram trabalhadas estratégias concretas para lidar com situações de tensão.

A transformação começa dentro da própria Fundação. O processo de formação interna começou por um debate dentro da organização, com avaliação das práticas. Para o diretor do Desporto, mudar exige primeiro avaliar, identificar o que funciona e preservar o que tem valor, corrigindo o que deixou de responder às necessidades atuais.

No centro deste processo está, contudo, uma questão mais profunda: a recuperação da identidade do Desporto da Inatel, diz José Carvalho: “Há organizações que não têm o que tem a Inatel. A maioria tem de injetar de fora para dentro tudo o que precisam. Nós não. Nós só precisamos de resgatar o que temos de melhor”, defende.

É neste ponto que o Plano de Ética e *Fair Play* ganha uma dimensão estratégica. Mais do que importar modelos, trata-se de reforçar valores que fazem parte da história da Fundação: a relação com o outro, a inclusão, a participação, a convivência intergeracional e o desporto enquanto espaço de encontro.

O objetivo é que as competições da Fundação sejam reconhecidas não apenas pela prática desportiva, mas também pelos valores que promovem. Um espaço onde diferentes gerações podem competir, conviver e participar. Um modelo que distingue a Inatel do desporto federado e que coloca a pessoa no centro. Para que isso aconteça, a estratégia terá de chegar a todo o território e aí as delegações locais assumem um papel fundamental pelo conhecimento que possuem dos territórios.

JOAQUIM PAULO NOGUEIRA

TEATRO DA TRINDADE INATEL

UMA CASA COM MUITAS PERGUNTAS

“Uma Casa, Com Certeza”, de Constança Bourgard, vencedor da 8.ª edição do Prémio Miguel Rovisco – Novos Textos Teatrais, parte da crise da habitação para questionar também a ideia de propriedade, as relações de poder e o próprio casamento

Um casal compra o apartamento com que sempre sonhou. Entre caixas por abrir, móveis por montar e decisões sobre a nova casa, a relação vai revelando as suas fragilidades. Diferenças salariais, desigualdades sociais, expectativas de género e dificuldades de comunicação transformam o espaço doméstico num lugar onde se cruzam questões íntimas e problemas que ultrapassam a esfera privada.

Para Constança Bourgard, o ponto de partida foi a ligação entre duas realidades: a crise da habitação e a instituição do casal. “Se os casais já não podem comprar casas, mas é o pilar da sociedade moderna, ou seja, o pilar da sociedade em que vivemos, em que é que ficamos?”, questiona. A incongruência tornou-se o motor da peça: continuamos a imaginar a vida a dois como um projeto de estabilidade e construção de um lar, mas o acesso a uma casa tornou-se cada vez mais difícil.

A autora, de 27 anos, vive em Barcelona, onde chegou depois de sair de Portugal aos 18 anos para estudar teatro e representação. O primeiro texto que escreveu foi em catalão, mas é agora em português, e no seu país, que encontra o reconhecimento enquanto dramaturga. Este ano, para além do prémio Miguel Rovisco, a sua peça *O Bruto e a Bruta* ganhou o Prémio de Teatro Carlos Avilez, atribuído pela Sociedade Portuguesa de Autores e pelo Teatro Aberto, e com o seu texto “Amor de Mãe” foi ainda uma das três finalistas da 6.ª edição do Prémio Nova Dramaturgia de Autoria Feminina, da Companhia Cepa Torta. “É muito importante” que isso aconteça, afirma, considerando um privilégio fazer parte do atual panorama do teatro português. Embora continue ligada à representação, tem vindo a dedicar-se sobretudo à dramaturgia.

Em “Uma Casa, Com Certeza”, a experiência de atriz e a leitura de teatro dramático refletem-se numa escrita inicialmente intuiti-

va. Primeiro escreve, depois observa e pensa sobre aquilo que surgiu. O diálogo rápido entre as personagens é interrompido por momentos de monólogo. Para Constança, o monólogo funciona como uma rutura, um “já não aguento mais!”, uma irrupção face àquilo que a personagem consegue tolerar.

Constança Bourgard diz que a ideia lhe surgiu também de uma observação das discussões aparentemente banais entre casais nas lojas IKEA. A peça joga ainda com a representação dentro da própria representação. As personagens assumem papéis diferentes, nomeadamente o de agente imobiliário e compradora, num jogo que lhes permite expressar o que não conseguem dizer diretamente. “Eu tenho o poder nesta relação, eu não tenho o poder”, explica a autora. A inversão de papéis torna visíveis as tensões de uma relação marcada pelo poder, pela insegurança e pela procura de equilíbrio.

É nesta relação entre casal e propriedade que surge outra questão central. Para Constança, a forma como entendemos o casal está muitas vezes associada, ainda que inconscientemente, à ideia de posse. “O casal, ou a forma como está estruturado, reflete muito esta ideia de propriedade”, afirma. A casa, a hipoteca e a vida em comum tornam-se elementos de uma mesma equação. A peça coloca em evidência as contradições de um modelo que continua a organizar a vida social, apesar das mudanças económicas e culturais. É uma questão política e social que condiciona projetos pessoais, relações e escolhas.

A dimensão política é assumida por Constança como uma componente fundamental do seu trabalho. Para a autora, o teatro deve provocar uma reação e levar o público a pensar. Diz: “Acho que devemos sair do teatro incomodados. Esta incomodidade é a única coisa que nos pode ajudar a pensar.”

Para Miguel Fragata, que assumiu a encenação depois de integrar o júri do Prémio Miguel Rovisco, o texto revelou desde



“UMA CASA, COM CERTEZA”

De: Constança Bourgard
Encenação: Miguel Fragata
Com: Ana Valentim e André Leitão
Cenografia: Fernando Ribeiro
Desenho de luz: Rui Monteiro
Figurinos: José António Tenente
Fotografia cartaz: Pedro Macedo
 – Framed Photos
Produção: Teatro da Trindade INATEL

M12

10 de setembro a 25 de outubro
 4ª feira a domingo, às 19h00

Conversa com o público 11 outubro

a primeira leitura “um forte potencial cénico” e um tema contemporâneo ligado à relação de uma geração com a cidade e com a crise da habitação. O encenador destaca ainda os diálogos dinâmicos, os jogos entre os atores e a discussão política, social e dos papéis de género presente na peça. Na encenação, procurou evidenciar “a instabilidade da relação e a fragilidade da construção de uma ideia de ‘casa’”.

O Prémio Miguel Rovisco – Novos Textos Teatrais foi criado para incentivar a dramaturgia original em língua portuguesa. O prémio inclui uma componente monetária, a edição da obra e a sua produção pelo Teatro da Trindade INATEL. O texto de Constança Bourgard será também publicado em livro, com lançamento marcado para o dia da estreia, após o espetáculo.

Entre a casa que se compra e a relação que se constrói, “Uma Casa, Com Certeza” propõe um olhar sobre os modos como vivemos, amamos e partilhamos espaço. E deixa uma pergunta em aberto: o que significa, afinal, construir uma vida a dois?

JOAQUIM PAULO NOGUEIRA

TEATRO DA TRINDADE INATEL

9 SET A 20 DEZ

CLUBE DOS POETAS MORTOS

DE TOM SCHULMAN ENCENAÇÃO HÉLDER GAMBOA

18 FEV A 25 ABR

LA NONNA

DE ROBERTO COSSA ENCENAÇÃO MARCO MEDEIROS

TEMPORADA 2026/2027

10 SET A 25 OUT

UMA CASA, COM CERTEZA

DE CONSTANÇA BOURGARD ENCENAÇÃO MIGUEL FRAGATA
 TEXTO VENCEDOR 8.ª EDIÇÃO DO PRÉMIO MIGUEL ROVISCO – NOVOS TEXTOS TEATRAIS

13 MAI A 27 JUN

VIDAS ÍNTIMAS

DE NOËL COWARD ENCENAÇÃO ELMANO SANCHO

19 NOV A 10 JAN

SOB PRESSÃO

criação CRISTINA CARVALHAL

20 MAI A 25 JUL

FLORENCE
 A PIOR CANTORA DO MUNDO

DE PETER QUILTER ENCENAÇÃO DIOGO INFANTE

17 FEV A 4 ABR

BÁRBARA

DE MICHELLE FERREIRA
 A PARTIR DO LIVRO *A SAIDEIRA*, DE BARBARA GANCIA
 ENCENAÇÃO FLÁVIO GIL

INATEL FUNDAÇÃO

REPÚBLICA PORTUGUESA
 FINANCIAMENTO
 E COOPERAÇÃO

O CAIS DO OLHAR CINECLUBISMO

UM GRANDE PROJETO DE SENSIBILIZAÇÃO E EDUCAÇÃO PARA O CINEMA

Apesar dos desafios que enfrentam, decorrentes da proliferação de ecrãs, plataformas e suportes de *home cinema*, os cineclubes desenvolvem um trabalho notável ao serviço do cinema como arte e como ato comunitário de atenção e de demora.

Espaços de culto do cinema de autor independente, formados por grupos de amigos que se reuniam para ver e discutir, movidos por força de um voluntariado ativo de pessoas apaixonadas pela sétima arte, os cineclubes sempre foram polos de liberdade cultural e intelectual, de formação e reflexão crítica sobre a cinematografia de todo o mundo.

Começam a ser procurados como opção estética e cultural porque propõem formas diferentes de mostrar cinema, apresentam uma programação abrangente, criteriosa e pedagógica, promovida como ponto de encontro inclusivo em locais inusitados ou no espaço público da rua, da praça, do adro da igreja. Em certos pontos do país, são a única oferta de cinema e mantêm uma relação de proximidade excecional com as populações, com as escolas e o território.

Na companhia dos cineclubes associados e da nossa parceira Medeia Filmes, que o cinema esteja connosco.

CLOSEUP.PT
casadasartes@vilanovadefamalicao.org • 252 371 304

Cine-concertos em estreia no CLOSE-UP - Observatório de Cinema de Famalicão: JP Simões, Samuel Úria e Club Makumba marcam encontro com Siodmak/Ulmer, Ozu e Tourneur para revelar a história do cinema a novos públicos.



***10 OUT JP Simões e Gente ao Domingo** (Robert Siodmak, Edgar G. Ulmer, 1930) Berlim, finais de 1920, um retrato da leveza da República de Weimar a caminhar para o III Reich através do quotidiano de pessoas comuns, durante um passeio de domingo ensolarado no campo; coargumento de Billy Wilder.
***17 OUT Samuel Úria e História de um Proprietário Rural** (Yasujiro Ozu, 1947) Primeiro filme de Ozu produzido no pós-guerra, é um “conto agridoce” sobre o Japão em reconstrução, que acompanha uma mulher viúva forçada a tomar conta de um rapaz órfão.

****14 OUT Club Makumba e Zombie** (Jacques Tourneur, 1943). Obra-prima do cinema de terror psicológico, é o exemplo perfeito de um trabalho fotográfico que cria uma atmosfera de tensão constante, entre as sombras e os medos que estas sugerem.
***10 SET Mektoub, Meu Amor: Canto Segundo** (Abdellatif Kechiche, 2025)
***17 SET Orwell: 2+2=5** (Raoul Peck, 2026)
***22 SET Memórias do Cárcere** (Sérgio Graciano, 2026) Antestreia nacional da adaptação da obra homónima de Camilo Castelo Branco
***24 SET Antes da Revolução** (Bernardo Bertolucci, 1964)

***Casa das Artes de Famalicão, 21h45**
****Teatro Narciso Ferreira, 21h**

VISTACURTA.PT
geral@cineclubeviseu.pt • 232 432 760

Em Viseu, espera-nos uma imersão única na obra multifacetada de Maya Deren, pioneira do cinema experimental norte-americano, acompanhada pelos músicos João Mortágua, saxofone, e Gonçalo Parreirão, na guitarra, dia 16 de outubro às 21h30, no CARMO*81.



Entre 13 e 17 de outubro, o vistacurta propõe ainda no Teatro Viriato: **Pai Nosso – Os Últimos Dias de Salazar**. Sessões para escolas e público em geral, com o realizador José Filipe Costa.
Quem Tem Medo de Zurita de Oliveira? Em estreia, novo filme de Francisca Marvão sobre a pioneira e “mãe do rock’n’roll português”.



Em memória e homenagem à romancista, ilustradora, escritora e cineasta franco-iraniana, regressa aos cinemas nova versão digital restaurada do aclamado filme de animação baseado na sua novela gráfica autobiográfica, que mergulha em 15 anos da história contemporânea do Irão.
10 SET Persépolis (Marjane Satrapi, Vincent Paronnaud, 2007)
17 SET Magalhães (Lav Diaz, 2025)
24 SET Entroncamento (Pedro Cabeleira, 2025)
01 OUT Um Poeta (Simón Mesa Soto, 2025)
08 OUT Sem Alternativa (Park Chan-wook, 2025)

SITE.FEST.PT
cineclubefest.pt • 227 327 545

O FEST - Cineclube de Espinho exhibe até outubro um ciclo especial dedicado à Nouvelle Vague Francesa, com uma seleção de obras de François Truffaut, no Centro Multimeios de Espinho e entrada livre.



10 SET Angústia (1964), 21h
04 OUT O Último Metro (1980), 16h
08 OUT Na Idade da Inocência (1976), 21h
16 OUT O Quarto Verde (1978), 21h
27 OUT O Menino Selvagem (1970), 15h
A programação inclui ainda títulos destacados do cinema português:
17 SET Nova 78 (Rodrigo Areias, Aaron Brookner, 2025). Retrato sedutor da contracultura de Nova Iorque, centrado na figura profética de William S. Burroughs, com Philip Glass, Frank Zappa, Patti Smith, Laurie Anderson, Allen Ginsberg, John Cage.
24 OUT Magalhães, do realizador filipino Lav Diaz, revisita a figura histórica de Fernão de Magalhães, explorando as ambiguidades da expansão colonial, ambição e conquista, entre história e reflexão política, analisa-se o legado do poder e da violência.

FILMESAOMONTES.FRAMER.WEBSITE
@filmesaosmontes

Trás-os-Filmes – Ciclo de Cinema Contemporâneo em Trás-os-Montes quer ser uma plataforma de visibilidade para jovens realizadores emergentes, cruzando novos públicos e cinema independente de Portugal; entre 9 e 10 de outubro, a Favo das Artes – Casa da Cultura de Mondim de Basto exhibe uma seleção de curtas premiadas internacionalmente:
Casa de Vidro (Filipe Martins, 2019)
Vórtice (Guilherme Branquinho, 2022, com Cristóvão Campos e Isabel Abreu)
Percebes (Alexandra Ramires e Laura Gonçalves, 2024)
Cães que Ladram aos Pássaros (Leonor Teles, 2019)



SOFIA TOMAZ

MEDEIAFILMES
COM 28% DE DESCONTO NO CINEMA NIMAS PARA ASSOCIADOS INATEL

Em Lisboa, são muitas as oportunidades para ver cinema no grande ecrã do Nimas: Wim Wenders, Edgar Reitz, Alexander Kluge e Hans-Jürgen Syberberg, cineastas que, nas décadas de 1960 e 1970, renovaram o cinema na Alemanha, estarão em exibição ao lado da mais recente geração de realizadores e realizadoras, no Ciclo “Flashes do Novo ao novo cinema alemão”; Michael Haneke, agora com 85 anos, não fará mais filmes, e em Portugal a sua obra singular merece uma retrospectiva integral, incluindo alguns inéditos; a Grande Retrospectiva de Agnès Varda continua em cartaz, dedicada ao seu mundo prolífico e maravilhoso, de imaginação e curiosidade sem limites, verdadeiramente original; e porque todos os grandes filmes são filosóficos, o Ciclo “Cinema & Filosofia no Nimas” convida-nos a visitar Lynch, Tarkovsky, Kurosawa e Bergman, em sessões especiais comentadas por investigadores e docentes.

EM ESTREIA:
A Revolta (Paul Greengrass, 2026)
Cartas Amarelas (Ilker Çatak, 2026). Após perderem os respetivos empregos, Aziz, professor universitário, e Derya, prestigiada atriz, condenados pelos seus ideais, são forçados a abandonar Ancara e enfrentar uma vida precária por perseguição do Estado turco.
Natal Amargo (Pedro Almodóvar, 2025). Duas histórias paralelas, entre Madrid e Ilhas Canárias, sobre um realizador-argumentista que não separa a realidade da ficção e uma publicitária que se afunda em trabalho para não lidar com o luto.
Só Uma Ilusão (Olivier Nakache, Éric Toledano, 2026). Comédia dramática escrita e dirigida pela dupla que conquistou o mundo com Amigos Improváveis, reúne Louis Garrel, Camille Cottin e Pierre Lottin para contar uma história de amadurecimento ambientada em 1985, nos arredores de Paris.
Stranger Eyes (Yeo Siew Hua, 2024). Thriller que explora o ambiente urbano sofisticadamente vigiado, o voyeurismo e a perda de privacidade em Singapura.

info@medeiafilmes.com • 213 255 800

RADAR MUSICAL

DO EXPERIMENTALISMO À DIMENSÃO ORQUESTRAL



Banda Sinfónica do Exército

A *rentrée* traz consigo os meses de setembro e outubro repletos de concertos que abrangem as mais diversas estéticas musicais.

Os islandeses Sigur Rós sobem ao palco do Campo Pequeno, em Lisboa, a 17 de setembro com a *The Orchestral Tour*, onde a envolvimento das suas paisagens sonoras ganha uma nova densidade com o acompanhamento de uma orquestra.

Logo no dia seguinte, o experimentalismo do jazz ganha palco. A Galeria Zé dos Bois, em Lisboa, acolhe o virtuoso trompetista norte-americano Nate Wooley, a 18 de setembro. Além da atuação a solo, Wooley partilha o palco num diálogo exploratório com o jovem trompetista português João Almeida.

A Schönbrunn Palace Orchestra Vienna vai estar em Coimbra, a 25 de setembro. A reputada orquestra austríaca traz os clássicos e a tradição musical vienense ao grande auditório do Convento São Francisco.

Apoiado pela Fundação Inatel, o Festival Cuca Monga terá lugar nos dias 25 e 26 de setembro. Os jardins do Palácio Pimenta (Museu de Lisboa) transformam-se no ponto de encontro para celebrar a vivacidade da nova música de expressão portuguesa. Os nossos leitores podem surpreender-se tanto com os já conhecidos Capitão Fausto, Sérgio Godinho & Zarco ou Manel Cruz, como conhecer novas propostas da nossa música, tais como Rita Cortezão, Leonor Arnaut ou Marquise.

Ainda em setembro, recebemos uma das bandas britânicas mais emblemáticas do *Rock Alternativo e Indie Rock* das últimas décadas: os Placebo. A sua sonoridade mistura a distorção pesada, melodias marcantes e elementos de *Glam Rock, Post-Punk e Synth-Rock*. Atuam a 28 de setembro na Super Bock Arena, no Porto, e a 29 de setembro no Campo Pequeno, em Lisboa.

Iniciamos outubro com um convite a todos os leitores para irem assistir ao concerto dos Laureados do 13.º Concurso de Composição para Orquestra de Sopros, no Teatro Luísã Todi, em Setúbal, a 7 de outubro. Neste espetáculo – uma coorganização da Fundação Inatel e Banda Sinfónica do Exército –, serão apresentadas as obras das menções honrosas premiadas. Será ainda apresentada, em primeira mão, a obra encomendada à compositora Anne Victorino d’Almeida para este concerto. Este concurso assume um papel crucial na criação artística nacional, sendo fundamental para enriquecer, renovar e perpetuar o repertório escrito em Portugal para este tipo de formação.

Seguimos para o FOLIO – Festival Literário Internacional de Óbidos, do qual a Fundação Inatel é parceira e responsável pela curadoria do Espaço INATEL/ FOLIA. O cartaz conta com nomes como Ricardo Ribeiro, dia 8, e Jéssica Pina, dia 10. Destacamos ainda os concertos dos vencedores do INATEL Frequência 440 – um projeto de incentivo a músicos emergentes –, com as atuações de Moura, dia 12; A Cor das Algas, dia 14; e Mar e Ilha, dia 15.

Também a 15 de outubro, no Porto, os Rádio Macau sobem ao palco do Coliseu Porto Ageas. É o regresso de uma das bandas mais emblemáticas do *Pop-Rock* nacional, que reúne a sua formação clássica para repassar um repertório já conhecido do grande público, marcado pela voz inconfundível de Xana.

Terminamos com uma festa bem portuguesa: a Festa da Burra, em Lisboa, a 24 de outubro. Ancorados no sucesso do tema “Cantiga da Burra”, Sebastião Antunes & Quadrilha juntam-se à eletrónica dos Karetus, no Coliseu dos Recreios, para cruzar a raiz acústica da música tradicional com sonoridades contemporâneas. Desejamos a todos os leitores boas audições! **SUSANA CRUZ**

CANTO DOS LIVROS

“Creio que nada substitui a leitura de um texto, nada substitui a memória de um texto, nada, nenhum jogo” (Marguerite Duras). Na companhia das nossas editoras parceiras, E-primatur e Sítio do Livro, desejamos a todos os leitores as melhores memórias

História Natural da Estupidez, de Paul Tabori (Pref. de Richard Armour)
Páginas 260 | PVP 18,90 euros (30% de desconto para Associados)



Neste clássico do pensamento, Tabori percorre a história humana de forma sistemática para demonstrar de que forma a estupidez marcou a nossa evolução e nos torna seres únicos no universo natural.

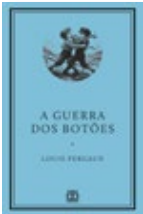
A demonstração das nossas limitações e das nossas incapacidades revelam o porquê de um trajeto histórico único e dizem muito sobre o nosso futuro.

Ficção – Obras Completas de Mário-Henrique Leiria, Vol. I, (Org. Tania Martuscelli) – 5.ª edição
Páginas 734 | PVP 24,90 euros (30% de desconto para Associados)
Considerado o mais irreverente dos escritores surrealistas portugueses,



Leiria ficou famoso pelos seus “Contos do gin-tonic”, mas poucos conhecem a obra do autor que encantou gerações com os seus escritos de crítica social e humor. Quem se lembra dos textos de Mário-Henrique Leiria lidos pelo ator Mário Viegas na RTP?

A Guerra dos Botões, de Louis Pergaud (Trad. Guilhermina A. Gomes)
Páginas 396 | PVP 22,00 euros (10% de desconto para Associados)
No início do século XX, na província francesa, duas aldeias vizinhas são testemunhas de batalhas épicas entre os bandos de crianças de cada uma delas. Os prémios das vitórias são os botões da roupa dos adversários. Adaptado ao cinema quatro vezes, o romance de Pergaud – vencedor do prémio Goncourt – é ao mesmo tempo terno, provocador e extremamente divertido. E continua a ser lido com gosto, há mais de cem anos, por leitores de todo o mundo. **TERESA JOEL**



LOJA ONLINE: www.e-primatur.com | **INFORMAÇÕES:** geral@e-primatur.com
Os associados devem inserir o código de desconto: **INATEL2627**



Recordando – As diferentes vidas de um médico, Pedro Abecasis
Páginas 142 | PVP 16,30 euros
O autor recorda as suas várias vidas de médico, desde o início da carreira, em 1971, à aposentação da função pública, continuando a exercer a profissão numa clínica privada.

“Pelo meio – diz – ficou um mundo de experiências e vivências das mais diversas. Como médico militar no mato, numa Angola em guerra, até a muitas outras ‘guerras’ sempre como clínico, mas por vezes também no ensino médico ou como investigador, e finalmente muitas vezes em cargos de direção e administração a diversos níveis em Hospitais Públicos.”

Loja online: www.sitiodolivro.pt | **Informações:** encomendas@sitiodolivro.pt
Os associados da Fundação Inatel interessados em publicar uma obra têm direito a uma quantidade adicional grátis de 10% na tiragem inicial do livro a publicar através do Sítio do Livro. Para o efeito, devem identificar-se como associados logo no primeiro contacto. **Para saber mais:** www.sitiodolivro.pt/Como-publicar.

EDIÇÕES INATEL
Uma Fotobiografia – 1935 – 2025 – FUNDAÇÃO INATEL



Páginas 159 | PVP 35,00 euros (20,00 euros para Associados)
Encomendas: arqhist@inatel.pt

Nos 90 anos da Fundação Inatel a edição de uma fotobiografia foi a melhor forma de celebrar um percurso repleto de vida com todos os que a acompanham. Percorra os momentos mais emblemáticos da história da Fundação Inatel mergulhando nas suas raízes desde a sua origem na FNAT com passagem pelo que foi o INATEL até aos desafios da atual Fundação.

O Colégio dos Meninos Órfãos da Mouraria
Páginas 97 | PVP 25,24 euros (15,14 euros para Associados)
Oferta de 10% desconto nos próximos dois meses.
Encomendas: arqhist@inatel.pt
Uma edição com patrocínio da Fundação Inatel por ocasião do V Centenário do Nascimento de São Francisco, que ilustra a criação de um dos colégios dos “meninos órfãos”, crianças abandonadas, sem família, que seriam evangelizadas no reinado de D. João III. Inclui relatos dos historiadores Ester Mucznik, Pe. João Duarte Lourenço, Pe. António Lopes e José Meco. Uma obra fundamental para conhecer os magníficos painéis de azulejaria portuguesa do edifício da rua da Mouraria, em Lisboa.



A FECHAR

ENTREVISTA EDUARDA MARQUES

“VIVER MELHOR É UM PROPÓSITO DE VIDA”

Num contexto de crescimento do número de idosos no mundo, e Portugal não é exceção, a vice-presidente da Fundação Inatel explica o novo programa Longevidade+, que tem o objetivo de promover o envelhecimento ativo, focando a saúde, o bem-estar e a alegria das pessoas mais velhas. “Viver mais é uma bênção, mas temos de trabalhar para criar condições que possibilitem viver melhor”, defende

Portugal é um dos países mais envelhecidos do mundo. Há mais de 2,5 milhões de pessoas com 65 ou mais anos. Segundo o Instituto Nacional de Estatística, o índice de envelhecimento é de 192,4 idosos por cada 100 jovens. A esperança média de vida à nascença no nosso país é de 81,49 anos. É, também, com os olhos postos neste enquadramento que o projeto Longevidade+, cofinanciado pelo Pessoas 2030, é desenvolvido pela Fundação Inatel? Quais foram as razões para se desenhar este projeto? Este projeto foi desenhado tendo por base os dados relativos ao envelhecimento e resultou, também, de um desafio colocado pela tutela, a Secretaria de Estado do Trabalho, num momento em que se estava a definir uma estratégia para uma vida mais longa. A Fundação Inatel tem como público-alvo os cidadãos ativos (cerca de cinco milhões e 300 mil) e os reformados (dois milhões e 400 mil). Aceitámos este desafio e desenhámos este projeto, financiado pelo Pessoas 2030, assente no propósito de responder às necessidades que agora se colocam neste domínio em Portugal, reposicionando a Fundação Inatel, no quadro da promoção da saúde e do bem-estar.

Acentuou a palavra ‘saúde’.

O que significa esse sublinhado perceptível pelo seu tom de voz?

Sublinhei a palavra ‘saúde’, porque nós devemos posicionar-nos, tal como diz a Organização Mundial da Saúde (OMS), no cuidar das pessoas que são saudáveis. É fundamental promover a saúde como forma de prevenção da doença. Temos de contribuir para que as pessoas, ao viverem mais, possam viver melhor. Viver mais é uma bênção, mas nós precisamos

de trabalhar como é que podemos viver melhor. Viver mais só faz sentido se for vivido de forma saudável, com propósito. Na origem da Fundação Inatel está a promoção da alegria e do bem-estar através da saúde e da cultura – e isso também se transporta para o século XXI. E as áreas de missão – Cultura, Desporto, Turismo, Inovação Social – podem contribuir para que as pessoas, ao viverem mais, uma vez que a esperança de vida é maior, vivam melhor e com saúde.

De forma concreta, em que consiste o projeto Longevidade+?

O programa vai para além de as pessoas se deslocarem de autocarro e usufruírem das unidades hoteleiras – duas delas pertencentes à rede INATEL, Vila Ruiva e Vila Nova de Cerveira. O programa desenhado inclui dois eixos de intervenção, destinando-se a cidadãos, com especial enfoque naqueles com vulnerabilidade, que integrem as zonas Norte, Centro e Alentejo.

O Eixo 1 está a decorrer desde maio deste ano, incluindo o apoio aos eventos locais e regionais de curta duração. Este primeiro eixo de intervenção está a ser dinamizado pelos Centros de Cultura e Desporto (CCD), com a realização de eventos que procurem, através de atividades físicas (como a dança, caminhadas e outras), atividades culturais e atividades de capacitação na área da literacia da longevidade, promover a alegria e o bem-estar, a saúde e a qualidade de vida, combatendo o isolamento e a solidão. Para além dos eventos locais e regionais, teremos, ainda, três eventos nacionais em cada ano em que o programa vai acontecer, de 2026 a 2028. Este ano, decorrem em Viseu, a 12 de setembro; em Beja, de 2 a 4 de outubro; e em Guimarães, a 28 de novembro. Estes eventos nacionais



vão chamar a atenção para a necessidade de as pessoas conviverem e cuidarem de si – cuidarem do que comem, da forma como comunicam umas com as outras, como se mantêm ativas e participativas socialmente, da sua atividade física e saúde mental, e de se manterem ativas do ponto de vista cognitivo. Nestas iniciativas teremos como parceiras várias entidades nacionais que, connosco, contribuem para que este programa tenha impacto junto das pessoas. Ao longo destes três anos, nos eventos locais, regionais e nacionais, contamos envolver mais de 100 mil pessoas.

AFONSO QUARESMA

E do que se trata o Eixo 2?

O Eixo 2 é constituído por um programa imersivo de capacitação, com a duração de seis dias e cinco noites, que vai acontecer nos hotéis INATEL (Vila Ruiva e Vila Nova de Cerveira) e em mais quatro unidades hoteleiras de rede privada. A primeira viagem vai decorrer a partir de 20 de setembro. São cerca de 90 viagens entre setembro de 2026 e março de 2027. Depois, haverá uma nova fase – de setembro de 2027 a março de 2028. A participação nas viagens encontra-se organizada por escalões de rendimento. Todos os cidadãos do escalão 1 não pagam, uma vez que o projeto é financiado pelo Programa Pessoas 2030. A partir do escalão 2, os cidadãos participam de acordo com os seus rendimentos. Estas informações podem ser consultadas no *site* Longevidade+ [longevidade.inatel.pt] e junto das nossas delegações, nas capitais de distrito.

O que vai acontecer neste programa imersivo?

Neste programa imersivo, para além de as pessoas se divertirem, vão também adquirir alguns conhecimentos de rotinas importantes para o dia a dia, incluindo aprendizagens sobre como seguir um estilo de vida saudável; literacia financeira e digital; e outras áreas na promoção da longevidade com saúde. Estão também incluídas visitas a locais emblemáticos do património nacional e atividades culturais diversificadas.

Quais os resultados pretendidos com este projeto?

Os políticos só podem decidir em conformidade, desenhando políticas públicas mais ajustadas aos cidadãos, com base nas evidências e nos resultados das intervenções desenvolvidas no país. Com este projeto, pretendemos contribuir para que os decisores políticos possam ter melhor informação para uma decisão mais ajustada às necessidades da população; queremos perceber os efeitos desta intervenção no sentido de determinar o retorno do investimento nas diferentes dimensões da saúde, a partir da promoção da longevidade incluindo a prática da atividade física, a literacia em saúde e do fomento das visitas culturais e formativas, criando momentos de participação ativa social. Este projeto destina-se a cidadãos a partir dos 55 anos; quanto mais cedo trabalharmos as questões da saúde, e estas competências de promoção da longevidade, mais vantajoso se tornará para cada um de nós e para a sociedade no seu todo. E estes benefícios serão bem compreendidos se forem baseados em estudos. Saliento, ainda, que o projeto vai ter uma plataforma de conteúdos na área da promoção e capacitação para a longevidade, para que quaisquer cidadãos, e agentes de intervenção no território neste domínio, possam consultar toda a informação.

Quais os conteúdos que serão publicados nessa plataforma?

Conteúdos de capacitação que dizem respeito à literacia em saúde, literacia financeira e digital, conhecimentos na área da nutrição e atividade física, direcionados para o público, em geral, e também profissionais de Instituições

“
TORNAR A
SOCIEDADE MELHOR
É UM DEVER QUE
COMPETE A CADA
UM DE NÓS. E AS
PESSOAS MAIS
VELHAS TAMBÉM
PRECISAM DE SER
CONSIDERADAS,
POR TODOS, DE
FORMA RESPEITOSA

Particulares de Solidariedade Social (IPSS), autarquias, outras organizações e cuidadores que intervêm junto dos cidadãos neste domínio. Este projeto também é importante para dar resposta a um trabalho efetivo em rede.

Essa plataforma não será mais do mesmo, dado que já há muita informação disponível em diferentes locais da Internet, nomeadamente na Direção-Geral da Saúde (DGS)? Estamos a desenvolver um trabalho próximo, por exemplo, com a Agência para a Reforma Tecnológica do Estado, bem como com outras entidades, incluindo a DGS e a Ordem dos Nutricionistas. Sobre o que já está feito e bem feito, vamos congregiar todo o conhecimento existente; por outro lado, vamos envolver estas e outras instituições na elaboração de conteúdos inovadores e que sejam adequados ao público que queremos alcançar. Não vamos fazer aquilo que já está bem feito – vamos fazer um trabalho em rede, que é fundamental. Toda esta informação vai estar disponível numa plataforma de conteúdos digitais, prevista para 2027, no *site* da Fundação Inatel e do projeto Longevidade+.

O tema da longevidade é transversal a todas as famílias. Abrindo espaço à sua experiência pessoal, como contribui para o cuidado dos seus, para que possam chegar a uma idade longa, com qualidade de vida?

A nossa vida só faz sentido na medida em que, com a nossa intervenção, deixarmos melhor este mundo. Portanto, esta dimensão do ‘outro’, leva-nos à pergunta: o que posso fazer para melhorar a sociedade? Todos nós, com os nossos pais e avós, temos este desafio: Como podemos contribuir para que eles possam viver mais e melhor? Eu e os meus seis irmãos, amigos, conhecidos, (estou a referir-me a situações que conheço diretamente ou que tenho conhecimento por relatos que me chegam), estamos todos a lidar com dificuldades de adaptação a esta realidade. Os nossos pais e familiares precisam de apoio e de cuidados,

pela feliz circunstância de viverem mais anos; mas, como vamos organizar-nos? É um desafio que implica uma reorganização da nossa vida pessoal, e muitas vezes profissional, e também porque constatamos que precisamos de mais respostas, e respostas diversificadas.

O altruísmo, a preocupação pelo ‘outro’, a vivência de uma vida com propósito de cultivar a felicidade, o respeito e o bem-estar social, é um exercício de cidadania que deve ser cultivado e fomentado desde muito cedo. No projeto Longevidade+ também pretendemos chamar a atenção de que as instituições de cariz social são muito importantes, os centros de dia, os lares... No entanto, a sociedade tem de se unir no sentido de encontrar respostas diferentes. Trata-se de um dever de cada um cuidar de todos nós.

E no seu caso pessoal, o que faz para se cuidar de forma saudável? Nós devemos preocupar-nos com o futuro desde já. Aquilo que seremos lá à frente depende do que cuidarmos bem atrás. Podemos cuidar de nós, da nossa parte física, mental e cognitiva da nossa imagem. É o que procuro praticar – descansar bem, acordar cedo, fazer exercício cinco vezes por semana, comer bem e de forma equilibrada. É também importante rodearmo-nos de pessoas positivas e cultivar o autocuidado. Aquilo que queremos transmitir aos outros depende do cuidado connosco. Isto é fundamental para o nosso equilíbrio.

Considera um dever com a sociedade cuidarmos também de nós? Todos sabemos que podemos ter contrariedades próprias da vida, as quais podem ou não ser incapacitantes. É nosso dever para com a sociedade cuidarmos de nós, para que possamos cuidar daquelas pessoas que, em determinado momento da sua vida, vão estar dependentes de outros. Esse cultivar do altruísmo, de preocupação pelo ‘outro’, é algo que muito cedo deve ser transmitido nas escolas, em projetos de voluntariado jovem e intergeracional. Viver melhor é um propósito de vida. Tornar a sociedade melhor é um dever que compete a cada um de nós. E as pessoas mais velhas também precisam de ser consideradas, por todos, de forma respeitosa. Os mais velhos não são fardos – são sabedoria, representam conhecimento que pode ser posto ao serviço da sociedade, em ambientes formais e informais. A Fundação Inatel também tem um papel importante na promoção do voluntariado cultural e desportivo para pessoas mais velhas. O voluntariado é importante em diferentes fases da vida, mas nas idades mais avançadas é ainda mais importante para que nos sintamos úteis, e possamos transmitir saberes às gerações mais novas, contribuindo para combater o isolamento, a solidão e a desertificação do nosso país, pois as pessoas mais velhas têm uma capacidade de resiliência e adaptação diferente. Este projeto Longevidade+ é um contributo importante para promover uma nova visão sobre a Fundação Inatel. O investimento na longevidade é um pilar da sustentabilidade de Portugal, e todos podemos contribuir para viver mais – com saúde, autonomia e dignidade.

SÍLVIA JÚLIO



galp.com

As férias estão a terminar?

Os descontos seguem consigo.



CAMPANHA PROLONGADA ATÉ 31 DE DEZEMBRO



Mais quatro meses de descontos a dobrar com o seu cartão INATEL.

18

cênt/l

Em todos os combustíveis, todas as 4as feiras

16

cênt/l

Em Galp Evologic, todos os dias

12

cênt/l

Em simples e GPL Auto, todos os dias

Descontos diretos, todos os dias, acumuláveis com os descontos na bomba.

MAIS QUATRO MESES DE CAMPANHA

set

out

nov

dez

Até
31 dez

Campanha válida em Portugal Continental até 31 de dezembro.
Apresente o cartão INATEL, físico ou digitalizado na app Mundo Galp.

galpfrotabusiness@galp.com
+351 210 418 400