

Tempo Livre

DIRETOR
JOSÉ MANUEL DA COSTA SOARES
JORNAL BIMESTRAL | 3.ª SÉRIE • 1€
N.º 60 • JUL-AGO 2026
INATEL
FUNDAÇÃO

JOSHUA PRATAS

HISTÓRIAS DA MINHA TERRA CANDAL

Silêncio que se ouve
entre montes e vales

REPORTAGEM PASSADIÇOS DE S. MAMEDE DE RIBATUA

Um trilho para
o futuro do interior

À CONVERSA COM TIA CÁTIA

“A alma do negócio
é a partilha”

ENTREVISTA MÁRIO AUGUSTO “O CINEMA É UMA JANELA DE SONHO”



Nada se perde, tudo se retorna



Sê responsável. Bebe com moderação. 18

ÍNDICE

4
NOTÍCIAS

7
ROTEIROS
DO PATRIMÓNIO

8
HISTÓRIAS DA MINHA TERRA
CANDAL – SILÊNCIO QUE SE
OUBE ENTRE MONTES E VALES

10
AGENDA
CLUBE INTERGERACIONAL

11
VIAGEM
SICÍLIA E MALTA

12
ENTREVISTA
MÁRIO AUGUSTO

14
REPORTAGEM
NOVOS PASSADIÇOS
DO ALTO DOURO VINHATEIRO

16
À CONVERSA COM
CÁTIA GOARMON

17
MEMÓRIAS
DE JÚLIO ISIDRO

18
SAÚDE | ECONOMIA

19
CASAS COM HISTÓRIA
CAFÉ CEUTA

20
TEATRO DA TRINDADE
NOVA TEMPORADA

21
RADAR MUSICAL
CANTO DOS LIVROS

22
CRÓNICA
HELENA SACADURA CABRAL

EDITORIAL



José Manuel da Costa Soares
Presidente da Fundação INATEL

JANELA MÁGICA

Todas as artes têm a virtude de inspirar as nossas vidas, de enternecer ou colorir os nossos dias. Alimentam a nossa imaginação, enriquecem o nosso conhecimento ou proporcionam momentos de puro entretenimento.

Mas há uma, em particular, que tem o condão de fazer a síntese de todas elas.

O cinema, de preferência projetado nos grandes ecrãs!

Com a sua magia, tem a capacidade de nos confrontar com as mais variadas sensações, como viajar de volta à nossa infância.

Clássicos da sétima arte revelam essa linguagem única. Muitos recordamos o filme “Cinema Paraíso” e o seu sucesso de bilheteira à época não aconteceu por acaso. Qualquer um de nós, através do olhar e do espanto do menino protagonista, espreitou o mundo pela janela do grande ecrã.

Como ele, também eu, à boleia do cinema, voltei muitas vezes à minha infância e à memória daquelas tardes na Associação de Socorros Mútuos Freamundense, onde aguardávamos com ansiosa alegria os filmes de aventura e de *cowboys*, protagonizados por Terence Hill e Bud Spencer.

Na Fundação INATEL o cinema sempre foi uma aposta. Ao longo destas nove décadas,

são diversos os programas dedicados à sua divulgação. Desde a nossa Viatura de cinema itinerante dos anos 1950, até às atuais sessões do *Cinema Fora do Sítio* ou do *Salão Piolho*, entre outras propostas, têm promovido ao ar livre, em praças, parques e jardins de todo o país durante os meses de verão, o visionamento de longas e curtas-metragens.

A sétima arte sempre integrou as atividades da Cultura, constituindo, também, um eficaz meio para a preservação do nosso património cultural imaterial, divulgando tradições, ofícios, rituais e expressões culturais que revelam a nossa identidade e a alma de um povo.

Uma verdadeira “*janela de sonho*”, como nos revela Mário Augusto nesta edição, “*que nos permite ir para outro patamar da imaginação e da vida*”.

É sempre agradável rever os clássicos, ou não perder as estreias das mais recentes produções. O tempo de férias é uma oportunidade para viver todas as emoções da sétima arte, nas salas de cinema ou ao ar livre.

Nesta era em que vivemos o dia a dia presos a pequenos ecrãs, urge voltar ao formato das grandes telas para assim poder viver, o mais plenamente possível, toda a magia do cinema.

Votos de boas férias e bons filmes.

“
NA FUNDAÇÃO
INATEL O CINEMA
SEMPRE FOI
UMA APOSTA.
AO LONGO DESTAS
NOVE DÉCADAS,
SÃO DIVERSOS
OS PROGRAMAS
DEDICADOS À SUA
DIVULGAÇÃO





COLUNA DO PROVEDOR

A escassos meses da minha eleição, foram imensos os votos de confiança e incentivo que recebi e que, sensibilizado, a todos muito agradeço.

Pude já constatar a importância de haver do lado institucional alguém que acompanhe de forma atenta o desenrolar da atividade desta nobre Fundação, que valorize a opinião dos seus utentes, as suas expectativas ou importantíssimas sugestões não esquecendo os reconfortantes e estimulantes louvores à INATEL, e aos seus dedicados trabalhadores que “vestem a camisola”.

Porém, a resolução de situações específicas decorrentes de compras de serviços de hotelaria ou referente a seguros desportivos é da competência da própria Fundação INATEL que possui regulamentos próprios. O Provedor deve interferir sempre que haja incumprimento ou violação de algum dos direitos dos Beneficiários.

Entre as múltiplas questões que me chegaram, assume, destaque o edificado da Fundação, por ser vasto e disperso geograficamente e com décadas de existência. Apesar do empenho da INATEL em modernizar o mesmo que pela atividade ou erosão do tempo se vai degradando, as intervenções nem sempre decorrem com a celeridade desejada. Podiam apontar-se entraves relacionados com as guerras, falta de materiais ou aspetos financeiros, porém a questão é mais sensível e pode ser prejudicada pela complexidade das intervenções, morosidade dos concursos ou atrasos de execução de obra. Ter infraestruturas encerradas afetam todos, principalmente a INATEL que perde dinheiro e clientes e, ainda, carrega o ónus dos transtornos causados aos seus Beneficiários.

Neste âmbito e, com inevitável contratempo para quem usufruía desses espaços, o INATEL de Entre-os-Rios e as Piscinas do 1.º de Maio, em Lisboa, só deverão retomar a sua atividade em meados do próximo ano.

Atento e sem perder o foco na justiça das queixas que vou recebendo, conto com a vossa colaboração para, em conjunto, melhorarmos a qualidade dos serviços da rede INATEL.

Ao dispor!

Daniel Matos
provedor@inatel.pt

“90 ANOS DE LAZER E HUMANISMO”

ROSA MOTA PRESENTE NA MOSTRA DA INATEL EM LISBOA



Rosa Mota, com o conselho de administração da Fundação INATEL, na exposição “90 anos de Lazer e Humanismo em Portugal”

A campeã olímpica (Seul 1988) esteve na cerimónia inaugural da exposição evocativa da História da Fundação INATEL, a 29 de junho, na Sociedade Nacional de Belas-Artes (SNBA), em Lisboa.

Em declarações ao jornal *Tempo Livre*, o ícone do atletismo português revelou memórias pessoais que se ligam ao INATEL (Instituto Nacional para o Aproveitamento dos Tempos Livres): “Comecei a treinar, em 1972, no INATEL – era a única pista que

tínhamos no Porto. Guardo as melhores recordações, fiz ali grandes amizades, fiz treinos, competições... O INATEL, para mim, é INATEL”, enfatizou.

“É uma honra estar aqui [na exposição]. O INATEL era um ponto de encontro de todos os atletas, que corriam na zona da Foz, no Porto. Havia a parte desportiva e social. Íamos treinar, mas também conversávamos. Mesmo sem marcarmos, sabíamos que às X horas toda a gente estava no INATEL. O INATEL ficou para

sempre nos nossos corações”, recordou Rosa Mota. Perguntamos-lhe, ainda, o que destaca da mostra itinerante, que iniciou o percurso na SNBA, na capital, e segue para o Palácio Barrocal, em Évora, de 20 de julho a 25 de setembro: “Tudo da exposição tem o seu valor, mas o filme, no final, com aquela senhora a mostrar aos netos o que foi o INATEL, com as recordações do passado, com o presente e a pedir pelo futuro – isto diz tudo”, sublinhou.

Na inauguração da mostra, José Manuel da Costa Soares, salientou que, ali, “pode ser conhecida a evolução da identidade da Fundação INATEL, revisitando os momentos marcantes”. O presidente diz esperar “que estas visitas sejam para celebrar os valores da INATEL, como a cultura, a solidariedade, o desporto, o lazer e o humanismo”, lembrando, também, que “a exposição é, acima de tudo, uma homenagem às pessoas que, ao longo de nove décadas, deram vida à missão da Fundação e ajudaram a fazer da INATEL uma instituição de referência na promoção do lazer, da cultura e do humanismo em Portugal”.

Organizada em núcleos temáticos, a mostra recorda não só iniciativas emblemáticas como o turismo social, os serões para trabalhadores e o cinema ambulante, como também revela os projetos da atualidade ligados ao envelhecimento ativo, voluntariado e inclusão social.

Os visitantes são envolvidos, ao longo do percurso, em experiências sensoriais, aromas e sons que se transformam numa viagem no tempo.

Depois de Lisboa e Évora, seguem-se as cidades de Coimbra (antiga delegação da INATEL), de 6 a 10 de outubro, e do Porto (salão nobre da Torre dos Clérigos), de 19 a 30 de outubro. Entrada gratuita mediante reserva prévia.

Mais informações:

T: 210 072 494 | inatel.social@inatel.pt

CASAMENTOS DE SANTO ANTÓNIO INATEL OFERECEU VOUCHERS AOS NOIVOS

A Fundação INATEL, representada pela vogal do conselho de administração, Teresa Costa, entregou, aos 16 pares de noivos que celebraram o enlace nos tradicionais Casamentos de Santo António, um *voucher* de duas noites, com alojamento e pequeno-almoço, nos hotéis INATEL.

Um dos casais foi apadrinhado pela Fundação INATEL e recebeu, ainda, um jantar romântico numa das unidades hoteleiras. A oferta simbólica decorreu no dia 12 de junho, durante o copo d’água na Estufa Fria, situada no Parque Eduardo VII, em Lisboa.

Recorde-se que a Fundação INATEL é parceira dos Casamentos de Santo António, iniciativa da cidade de Lisboa.



INATEL
LONGEVIDADE+
INSCRIÇÕES REABERTAS A 13 DE JULHO

A partir de 13 de julho os interessados já podem inscrever-se para as viagens do Eixo II – Programa Imersivo de Sensibilização e Capacitação do projeto INATEL Longevidade+, cofinanciado pelo Programa Pessoas 2030.

O programa de incentivo à longevidade saudável pretende combater os estigmas do envelhecimento e é dirigido a todas as pessoas com 55 anos ou mais, residentes nas regiões Norte, Centro e Alentejo.

O programa proporciona experiências de seis dias e cinco noites, com estadias nas unidades hoteleiras da Fundação INATEL, entre setembro de 2026 e março de 2027.

Durante uma semana, os participantes vão poder visitar novos territórios, realizar atividades e programas dirigidos à saúde e bem-estar, nomeadamente com escolhas alimentares saudáveis, programas de atividade física, cultura, participação social e iniciativas de desenvolvimento pessoal.

Todas as informações estão disponíveis no *site* longevidade.inatel.pt

TEATRO DA TRINDADE

INATEL INVESTE NA MODERNIZAÇÃO
E RENOVA CONFIANÇA EM DIOGO INFANTE

Reforçando a aposta na valorização do Teatro da Trindade e assegurando melhores condições para acolher públicos e artistas, a Fundação INATEL vai avançar com um conjunto de investimentos neste equipamento cultural. O anúncio foi feito pela vice-presidente, Eduarda Marques, a 22 de junho, durante a apresentação da temporada 2026-2027, ocasião em que confirmou também a recondução de Diogo Infante como diretor artístico para um novo mandato de três anos.

Entre as intervenções previstas destaca-se a requalificação integral da fachada exterior do edifício, um investimento de cerca de 300 mil euros, ao qual se juntará a renovação da antiga zona do bar, num projeto orçado entre 100 mil e 120 mil euros.

Na sua intervenção, Eduarda Marques destacou, igualmente, o trabalho desenvolvido por Diogo Infante à frente da direção artística do Teatro da Trindade INATEL: “O Teatro da Trindade viveu, nestes últimos nove anos, um dos períodos mais dinâmicos da sua história recente”, afirmou, sublinhando que o projeto artístico desenvolvido permitiu consolidar “um modelo sustentável, capaz de garantir o futuro” daquela sala de espetáculos.



5 PARCEIROS. 5 GRANDES VANTAGENS
ONDE QUER QUE ESTEJA, HÁ VANTAGENS INATEL À SUA ESPERA!



25% DESCONTO
ÓCULOS DE SOL, ARMAÇÕES, LENTES OPTÁLMICAS
E LENTES DE CONTACTO
T. 800 214 850 | WHATSAPP 919 919 019



20% DESCONTO NA REPARAÇÃO
OU SUBSTITUIÇÃO DE VIDRO AUTOMÓVEL
(EXCLUÍ SERVIÇOS COM COBERTURA QIV E VIDROS OEM.)



Marcação
online



DIAGNÓSTICO GRATUITO (CHECK-UP VISUAL)
10% EM REVISÕES, SERVIÇOS E PEÇAS
5% EM PNEUS



BILHETES A 8€ (EXCETO CONCERTOS)
LISBOA E PORTO
Oferta excecional para Associados INATEL



SALDOS ATÉ 70% ON-LINE
15% DESCONTO EM TODOS OS ARTIGOS DA NOVA COLEÇÃO
(Exceto saldos e outras campanhas em loja física)



DESCUBRA A REDE
DE PARCEIROS EM



INFO: Delegações INATEL
T. 210 027 000*
associados@inel.pt
www.inatel.pt

*chamada para rede fixa nacional

RESIDÊNCIAS ARTÍSTICAS

ART'INATEL TRANSFORMA HOTÉIS EM ESPAÇOS DE CRIAÇÃO ARTÍSTICA



Avesso às Avestas: José Gomes Ferreira a inspirar uma aventura poética para um "espectáculo-oficina"

Com a residência artística de "Avesso às Avestas", realizada em maio no INATEL Luso, terminou o ciclo de residências do ART'INATEL 2025. Ao longo de vários meses, o programa abriu as portas de diferentes unidades hoteleiras da Fundação INATEL a criadores das áreas da música, da dança e do teatro, proporcionando-lhes tempo e espaço para desenvolver projetos, experimentar novas abordagens e estabelecer ligações com as comunidades locais.

O jornal *Tempo Livre* acompanhou este percurso desde janeiro, quando Ana Freire da Silva e Pedro Leitão iniciaram, na Casa da Roda do INATEL Manteigas, o desenvolvimento de "Sou Real", o primeiro dos projetos selecionados.

Em fevereiro, as residências dividiram-se entre Cerveira e a Foz do Arelho. Em Cerveira, o coletivo Royal Bermuda, formado por Diogo Esparteiro e André Parafina, preparou o seu próximo trabalho. Na Foz do Arelho, o músico Máximo prosseguiu a sua pesquisa artística, numa residência à qual se juntou o contrabaixista Francisco Melo.

Também ali, o Quarteto Transversal – grupo de música de câmara criado em 2022 por Gabriela Martins, Rodrigo Teófilo, Rafaela Riscado e Matheus Borges – desenvolveu um processo de criação que envolveu trabalhadores e hóspedes da unidade, promovendo o diálogo entre a prática artística e o quotidiano.

Em março, o INATEL Albufeira recebeu dois projetos marcados pela forte dimensão comunitária. "Na Idade Maior", de João Pires e Diana Sousa Lara, e "O Tempo que Mora no Gesto", da Corpo – Companhia de Dança Inclusiva de Leiria, desenvolveram atividades com os seniores do Centro de Dia de Olhos de Água, da Santa Casa da Misericórdia de Albufeira, reforçando a ligação entre criação artística e intervenção social.

Apesar das diferenças entre os projetos, uma ideia foi comum a todos os participantes: a importância de dispor de tempo para criar. Estes períodos de imersão revelaram-se fundamentais não apenas para o amadurecimento das propostas artísticas, mas também para fortalecer a dinâmica das equipas e a

cumplicidade indispensável a qualquer processo criativo.

Mais do que disponibilizar espaços de trabalho, o ART'INATEL afirmou-se como uma plataforma de apoio à criação contemporânea, promovendo o encontro entre artistas, territórios e comunidades. Ao transformar as suas unidades hoteleiras em lugares de experimentação e partilha, a Fundação INATEL reforçou o seu compromisso com a democratização do acesso à cultura e com a valorização da criação artística como instrumento de participação e coesão social.

"AVESSO ÀS AVESTAS" ENCERROU O CICLO DE RESIDÊNCIAS

O ciclo terminou no INATEL Luso com "Avesso às Avestas", projeto da atriz, encenadora e criadora Adriana Campos, inspirado na obra de José Gomes Ferreira e centrado na relação entre teatro, educação e participação do público.

A residência serviu para experimentar um modelo de criação em que artistas e espectadores deixam de ocupar lugares separados para construir, em conjunto, uma experiência artística. O projeto resulta de uma reflexão que Adriana Campos vem desenvolvendo desde a sua formação em Teatro e Educação, na Escola Superior de Educação de Coimbra a partir daquilo que hoje designamos por "espetáculo-oficina": um formato em que assistir e participar deixam de ser momentos distintos. O objetivo é aproximar palco e plateia, permitindo que quem assiste também contribua para a construção da linguagem teatral.

"Não queremos que todos sejam atores", explica Adriana Campos. "Mas todos podem ser operários das palavras."

Com o encerramento deste ciclo de residências, o ART'INATEL confirma a aposta da Fundação INATEL no apoio à criação artística contemporânea, mostrando que as suas unidades hoteleiras podem ser também lugares de experimentação, encontro e produção cultural, onde artistas e comunidades se cruzam para dar origem a novas formas de criação.

SALA DE CINEMA A CÉU ABERTO SALÃO PIOLHO CELEBRA DEZ ANOS

Na passada noite de 18 de junho, o largo do Intendente tornou-se uma sala de cinema a céu aberto, para uma viagem no tempo, com um cineconcerto especial, em que o mestre da viola campaniça, O Gajo (João Moraes), tocou ao vivo acompanhando o clássico do cinema mudo "The General – Pamplinas Maquinista", de Buster Keaton.

"Um encontro improvável e imperdível entre a tradição da música portuguesa e a magia intemporal da sétima arte", destacou a vice-presidente da Fundação INATEL, Eduarda Marques.

Recorde-se que a 18 de junho de 1896, o Real Coliseu de Lisboa, na rua da Palma, abriu portas para a primeira exibição de cinema em Portugal.

"Exatamente 130 anos depois, celebramos aqui esta data tão especial – um marco que transformou para sempre a forma como vivemos a arte, a cultura e as imagens em movimento", acrescentou Eduarda Marques.

Para assinalar a celebração dos 10 anos dos Cineconcertos do Salão Piolho, foi escolhido o mesmo local, na freguesia de Arroios, onde a primeira edição foi acolhida. Ao longo de uma década, a experiência única do cinema mudo acompanhado por música ao vivo tem percorrido o país.



Vice-presidente da Fundação INATEL, Eduarda Marques, acompanhada pelo presidente da Junta de Freguesia de Arroios, João Jaime

CONFERÊNCIA ACADEMIA INATEL

"O IMPACTO DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL NA SOCIEDADE, NA CIÊNCIA E NO DESPORTO"

O auditório do Pavilhão do Conhecimento foi palco da conferência "O impacto da Inteligência Artificial na Sociedade, na Ciência e no Desporto", no passado dia 29 de junho, no Centro de Ciência Viva, em Lisboa.

Na sessão de abertura, a vice-presidente da Fundação INATEL, Eduarda Marques, salientou a importância de debater o tema da

Inteligência Artificial, e a premência da reflexão: "Que humanidade queremos construir através da IA? 'Os desafios do século XXI exigem um pensamento complexo', alertou Edgar Morin.

Os oradores convidados, Cláudio M. Soares, coord. MostMicro-ITQB e professor catedrático do ITQB Nova, Adolfo Mesquita Nunes, partner e co-chair de Direito Público e Regulatório



na Pérez-Llorca, André Rodrigues, partner na PwC Portugal, Consultoria FS e IT Strategy, Luís Pinto, CIO of Genesis Digital Solutions e co-founder of GovHorizon AI, moderados por

Carolina Patrocínio, apresentadora de televisão, debateram sobre como a Inteligência Artificial impacta na sociedade, no trabalho, na ciência, no desporto, e no futuro da humanidade.

ROTEIROS DO PATRIMÓNIO

Por **Maria do Rosário Barardo**

“A ROMARIA DE PORTUGAL”: LAMEGO

No livro *Santuários de Portugal – Caminhos de Fé*, apresento, enquanto autora, os 161 santuários do continente e dos arquipélagos dos Açores e da Madeira. Mais do que um roteiro do património religioso, ricamente ilustrado, esta obra propõe uma reflexão aprofundada sobre a memória, a espiritualidade e a importância destes lugares sagrados na construção da identidade cultural e espiritual de Portugal.

Na presente edição, destaco, como expressão viva deste vasto património material e imaterial, o Santuário de Nossa Senhora dos Remédios, em Lamego, que se eleva como farol de silêncio e devoção, contemplando a cidade com a serenidade de quem guarda memórias antigas e que preserva vivas as suas festividades.

Importa recordar que, no século XV, Lamego era um importante ponto de passagem dos caminhos de peregrinação para Santiago de Compostela. Frei Agostinho de



Santuário de Nossa Senhora dos Remédios

Santa Maria, no *Santuário Mariano* (1711), descreve o local como um monte visível ao longe, onde existira uma ermida dedicada a Santo Estêvão, fundada no século XIV. A sua ruína levou o Bispo D. Manuel de Noronha a ordenar uma nova construção, concluída em 1564.

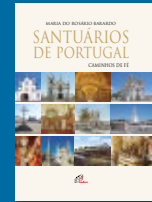
A igreja recebeu de Roma uma imagem de Nossa Senhora, colocada junto da de Santo Estêvão. Porém, foi a devoção popular à Vir-

gem dos Remédios, associada a prodígios e curas, que rapidamente marcou a espiritualidade da região.

Ao longo do século XVIII, a antiga igreja quinhentista deu lugar ao atual Santuário de Nossa Senhora dos Remédios, benzido em 1761. O conjunto constitui um dos mais notáveis exemplos do barroco português, integrando elementos rococó e neoclássicos. Construído maioritariamente em granito, inclui a igreja no topo do monte e o imponente escadório cenográfico, com mais de 600 degraus, ornamentado com azulejos, fontes, esculturas e capelas marianas. Destacam-se o Pátio dos Reis, a Fonte dos Gigantes e a Fonte das Sereias, bem como a Capela de Jesus, Maria, José e a cruz monolítica, no adro da igreja. No interior da igreja, sobressaem os painéis de azulejo historiados, a talha dourada, o retábulo-mor e os vitrais. O complexo integra ainda um lago, grutas, uma ponte e um parque com espécies ibéricas e mediterrânicas. Todo o conjunto está classificado como Imóvel de Interesse Público desde 1994.

As festividades decorrem, este ano, de 27 de agosto a 9 de setembro e afirmam-se como um dos mais emblemáticos acontecimentos religiosos e populares do país. Com raízes históricas seculares e profundamente ligadas à devoção mariana, atraem anualmente milhares de romeiros e turistas.

Entre as importantes celebrações religiosas, destacam-se as que se realizam a 8 de setembro, dia consagrado à Padroeira. Sobressaem ainda os grandes cortejos alegóricos que percorrem as ruas da cidade: a majestosa Procissão de Triunfo, que remonta ao século XIV, sendo única em Portugal e conhecida pela singularidade dos andores que ostentam as imagens sagradas serem



No programa da viagem Estrada Nacional 2, de 18 a 23 outubro, consta uma visita ao Santuário de Nossa Senhora dos Remédios, em Lamego. É mais uma ocasião para ver a grandeza patrimonial do nosso país. Informações: Tel. 210027000 | 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: encomendas@paulinas.pt | Tel. 219405645

transportados por juntas de bois, e a Marcha Luminosa, realizada na noite de 6 de setembro, e repetida na tarde de 7 de setembro, conhecida como Batalha das Flores. A inscrição destas manifestações no Inventário Nacional do Património Cultural Imaterial (INPCI) encontra-se assinalada através de uma placa comemorativa.

“A Romaria de Portugal”, como é conhecido o conjunto destas tradicionais e seculares festividades, a par de um programa cultural e recreativo diversificado, que une gerações e públicos distintos, representa a alma de Lamego: uma cidade onde a modernidade se cruza harmoniosamente com o património, a identidade e a memória coletiva do seu povo.

Não será por acaso que Lamego candidata o Santuário de Nossa Senhora dos Remédios às Novas 7 Maravilhas de Portugal 2026, na categoria Religião.

CULTURA QUE SABE A ESCAPADINHA

Compre os seus bilhetes no Teatro da Trindade INATEL e aproveite **10% de desconto nos HOTÉIS INATEL**



**Aplausos hoje.
Check-in amanhã.**



O encontro com os habitantes de Candal está marcado no cruzeiro. Do topo avista-se a igreja matriz, as casas da aldeia e os seus telhados de xisto. Podemos, ainda, observar dali outras aldeias, como a Póvoa das Leiras e a Coelheira. A serra pode ser contemplada numa panorâmica de 360 graus. Respira-se fundo. O ar é diferente. Inspira-se e expira-se demoradamente. Uma e outra vez. O relógio parece ter parado. Não parou. O toque do sino lembra as horas que vão passando sem delas darmos conta. Entre palavras que se enlaçam, e recordações, umas melhores do que outras, escrevem-se histórias de vida com denominadores comuns: trabalhos no minério, na floresta, e em terras de renda; famílias emigradas, pais e filhos longe uns dos outros, e as saudades dos netos.

Ai, as saudades, esse sentimento profundo dos portugueses arreigado numa espécie de código genético, é ali evocada e misturada em tempos do passado, do presente e do futuro. Saudades do que se passou, do que se vive e do que está para vir. Esta passagem pela vida, em cruzamentos emparelhados, é motivo de conversas, umas mais leves, outras mais fundas, naquele lugar onde ainda se tem tempo para falar, com simplicidade, sobre as coisas da vida. Da vida que se conhece e da vida que se imagina para lá dos montes e dos vales.

VIDAS DE TRABALHO

Gracinda Pinho, 91 anos, conta nunca ter saído dali. “Sempre estive aqui, e gosto muito. Os meus pais e cinco dos meus filhos foram aqui enterrados.” Uma existência num só lugar – e labuta não lhe falta para ali continuar, com motivação para acordar todas as manhãs, mesmo com as nove décadas de vida preenchidas: “Guardo as vacas do meu genro. Eu também já tive seis vacas – sempre fui uma pessoa de trabalho. Trabalhei nas terras, e tive 11 filhos. Andei a podar as videiras e gosto de andar assim.”

Alguém faz questão de sublinhar que, logo cedo, “quando se levanta, já vem com o saquito ao lombo com a lenha”. A nonagenária sente-se útil, ajudando a família, um dia depois do outro, enquanto contempla a terra onde foi criada: “A aldeia é linda!”, exclama Gracinda, com a convicção de quem habita na melhor terra do mundo, de acordo com as suas lentes e os seus sentimentos.

A sua filha, Benta Pinto, 52 anos, que “também trabalha nas terras”, diz que esta aldeia “tem tudo de bonito”. Não esconde que é “dura” a lavoura, mas “tem de ser”, faça chuva ou faça sol, em dias de nevoeiro e em dias soalheiros. Lavrar, cultivar, colher. Preparar, plantar e apanhar o que dá a terra. E é assim que o tempo vai passando numa aldeia que, salienta, até “as pessoas são bonitas; tudo é bonito”. Gosta de ver, em especial, “os muitos caminhanter” que percorrem os trilhos pedestres que dão mais passos para algum desenvolvimento do mundo rural. Pelo menos, suscitam a vontade e a curiosidade dos que lá estão.

Por falar em curiosidades, há uma associada ao nome Benta e Bento por algumas terras portuguesas. O sétimo filho, menino ou menina, era batizado com esse nome. Bento ou Benta, que significa “abençoado(a)”, “bendito(a)”. Saberes que vão sendo transmitidos, de geração em geração.

MEMÓRIAS QUE PERDURAM NO TEMPO

A vida de antigamente, naquela aldeia, era mais movimentada – mas se era, mais ou menos, “abençoada”, a perspectiva depende de cada um, consoante as vivências e crenças. Apesar de um passado pesado de



FOTOS: JOSHUA PRATAS

HISTÓRIAS DA MINHA TERRA CANDAL SILÊNCIO QUE SE OUVES ENTRE MONTES E VALES

Povoação sossegada com vista privilegiada para a serra da Arada, no concelho de S. Pedro do Sul, distrito de Viseu, com cerca de 30 habitantes, quer receber mais visitantes que insuflam mais vida à aldeia. Parece quase um anúncio de jornal de quem procura uma relação séria e comprometida com os lugares de baixa densidade – mas Candal, eleita Aldeia dos Sonhos, idealiza dias preenchidos com gente que leve ao interior uma centelha de esperança

muito trabalho, Marcolina Cristóvão da Silva, 86 anos, sente-se hoje mais leve e feliz, sobretudo quando as filhas e os netos regressam de Orly. “Gosto de viver aqui, estou sozinha o ano inteiro. As minhas filhas querem que eu esteja em França. E os meus netos são maravilhosos – ainda agora esteve cá um para ver um jogo de futebol. Os meus netos, quando me telefonam, e dizem ‘vó, vou passar aí’, eu digo ‘ó filho, anda’.” É uma alegria ver a descendência, mesmo que seja por pouco tempo. Faz com que tenha valido tudo a pena.

Conversadora nata, a octogenária lembra, com a leveza de quem superou o peso que ficou lá atrás: “Andei muito tempo na floresta, andei ao minério... fui logo para o minério quando tinha 10 anos.” No período da Segunda Guerra Mundial e no pós-guerra, a agitação daquela aldeia e das localidades próximas foi marcada pelas minas de volfrâmio. Aqueles lugares viviam em função da exploração mineira, inglesa e alemã, dinamizando, também, espaços de alojamento e tabernas que abriam aqui e ali. “Era um mundo de gente”, recorda Marcolina.

“A gente trabalhava a semana inteira ao minério. Ao domingo, em vez de irmos para o passeio, não. Trabalhávamos todo o dia a pegar o minério... Depois, a gente ia vender – quase sempre a Cabreiros [aldeia próxima]. A seguir, veio a floresta. Íamos todo o dia para aquele alto [aponta, a partir do cruzeiro de Candal]. Na floresta, era com uma enxada... Uma fileira de 50 pessoas, tudo a roçar o que se via na frente, de sol a sol, e só ganhávamos 12 escudos.” Memórias que conta, de forma acelerada, alto e bom som, para que estas histórias de vida não sejam esquecidas com a passagem do tempo.

Agora, as rotinas no campo são “leves” para esta mulher. “Trabalho um bocadinho para ter umas batatinhas, umas cebolas, um feijãozinho de baja... O feijão baja é o feijão verde. A gente diz: ‘Olha, vamos às bajas’.” E a vida vai passando. Feijão a feijão se nutrem os dias. Uma espécie de proteína que dá músculo para viver o quotidiano com resistência.

RESPIRAR AR PURO

António Campos, 83 anos, é um homem alto e magro, e fala com a firmeza de quem passou por muito. Viveu mais de cinco décadas longe da sua terra. Esteve em França e na Arábia Saudita, “fazendo um pouco de tudo na construção”. Voltou ao seu lugar, já depois da reforma. E conta, com graça: “Quando me reformei, disse para a minha mulher: ‘Não fico aqui nem mais um dia.’ Ela respondeu: ‘Ah, mas eu ainda não tenho a minha reforma.’ Esperei quatro anos por ela e viemos os dois. Não há nada como estar na nossa terra.” Já depois de vir para a sua aldeia, a filha ajudou o pai a editar um livro de poemas. *Ao correr da pena* é o título da sua obra. Escreveu a vida toda e “ainda tem uns 15 kg de cadernos” com o que a sua inspiração ditou em dias bons e menos bons. Os poemas falam de amor e de paisagens, sobretudo as de Candal.

O que Candal tem de especial, para os que nela vivem, para os que querem regressar e os que desejam visitar? – perguntamos. “O ar, a água e o silêncio, que é a melhor coisa do mundo. Aqui respira-se ar puro, olhamos para um lado e para o outro e parece um panorama. Mas, acima de tudo, o silêncio vale tudo. Quem vem das grandes cidades, adora. Quando era novo, vinha gente de todo o lado, e os bailes eram até de madrugada”, lembra, com um sorriso maroto.

Este homem acalenta o sonho de ver mais pessoas da cidade a quererem conhecer e a permanecer na sua terra: “Era bom,

mas infelizmente há pouca gente. Agora já estão a começar a vir. Esta terra é boa, mas é preciso trabalhá-la – e não há terras largas para o trator”, observa. Em qualquer aldeia, por onde temos passado, todos nos dizem que gostariam de ver mais gente, quer a visitar quer a habitar os territórios de baixa densidade – e acolhem com a hospitalidade portuguesa que nos faz sentir em casa.

TALENTO PARA ACOLHER E COZINHAR

Com a arte de bem-receber, e o talento de quem sabe cozinhar os pratos tradicionais no forno a lenha, que perduram na memória gustativa, vamos ao encontro de Ana Martins, 71 anos, que chegou a ir a Nápoles para divulgar um livro, que teve edição italiana, onde foram publicadas as suas receitas e as de outras senhoras da região. Provámos o cabrito à moda de Candal, o arroz e as batatas, tudo preparado no forno, e umas rabanadas regadas com mel que permanecem naquele lugar interior, onde guardamos os sabores que são lembrados por onde quer que circulemos e até partilhámos com a família e os amigos: “Olha, ali, naquela terra, come-se muito bem.” Podem ser os ingredientes de qualidade, a forma de confeção, mas talvez a entrega de quem nos recebe, com afeto, seja o segredo para refeições inesquecíveis. E, até, as histórias de vida que nos contam, as partes que podemos revelar e as que ficam só para nós.

Ana Martins teve o marido emigrado, em França e no Gabão. Ela permaneceu em Candal, para criar os filhos. “Para mim esta aldeia é igual às outras, só que a gente não teve possibilidades para sair. O que ela tem de especial é que é a nossa aldeia, onde nós vivemos, onde tivemos momentos felizes e menos felizes, mas vamos em frente.” Os filhos, em França e no Porto, podem provar iguarias em muitos outros locais, mas dizem-lhe que “não é igual” ao que a mãe sabe cozinhar. A comida de conforto é a que nos leva tantas vezes para os lugares que consideramos seguros.

SABERES DOS SABORES

Por aqueles lados também se fica saciado com um “caldo, onde se bota um bocado de feijão, batata e couve”, uma broa de milho e a conhecida “vitela à moda de Candal”. Há saberes em cada um dos sabores que revelam pedaços da cultura de cada terra. Em tempos chegou-se ali a tapar o forno a lenha com excrementos de vaca. “Aquilo não ia para a broa”, garante Ana, que explica que “era para o vapor não sair”.

António quer voltar a falar para partilhar a sua experiência com a inusitada ‘porta’ do forno. “Mal o forno estava a arder, a minha mãe dizia-me assim: ‘Quero tapar a porta do forno.’ Eu não queria lá ir [risos]. ‘Vai à bosta, senão meto-te dentro do forno.’ E eu ia. O barro não é tão bom como a bosta, que tem mais humidade e não coze tão bem o pão. Era uma mania”, conta.

As histórias de antigamente cruzam-se com as do presente, mas todas desembocam na vontade de se querer – muito – ver mais pessoas para os escutarem e conhecerem a terra onde são felizes. “Falta mocidade”, insiste António. “Ao menos, para fazer uns bailes e frequentar os cafés”, acrescenta. É por isso que contam os dias para o regresso dos emigrantes, dos filhos e netos da terra, para voltarem a dar vida à aldeia. Enquanto não chega o ansiado mês de agosto, vão vendo passar os caminhantes das diferentes rotas que cruzam com os caminhos de Candal. Há trilhos para gostos e objetivos diferentes.

HISTÓRIAS COM DEVOÇÃO

Uma outra subida, com mais memórias das tradições desta terra, e com uma vista



Gracinda e Benta Pinto, mãe e filha, dizem que em Candal tudo é bonito, “até as pessoas na aldeia são bonitas”



Marcolina Cristóvão da Silva partilha as memórias do tempo em que trabalhava no minério e na floresta



António Campos, depois de ter vivido em França e na Arábia Saudita, regressou à sua aldeia: “Não há nada como estar na nossa terra”, desabafa



Ana Martins tem receitas publicadas – um dos livros teve edição italiana. O talento para acolher e cozinhar é reconhecido dentro e fora da aldeia



Cristina Pinto é responsável pela casa comunitária e guardiã da chave da igreja de Nossa Senhora da Natividade



Luísa Jesus de Campos recorda-se das cantigas de antigamente – e muitos continuam a gostar de a ouvir cantar as modas da terra

de tirar o fôlego junto de uma cruz alta de pedra, leva-nos a conhecer uma história que envolve o Pe. João Figueiredo, que foi “um dinamizador da aldeia”, segundo os seus habitantes. Em 1949, uma grande seca

desesperou todas as terras ali à volta. Não havia água para as regas nem para os animais. Várias aldeias juntaram-se e rezaram uma ladainha, “com devoção”, frisa Cristina Pinho, 53 anos, responsável pela casa

“ENTUSIASMO” PARA VIVER OS SONHOS

Candal foi eleita Aldeia dos Sonhos da Fundação Inatel e os seus habitantes vão usufruir, de 18 a 20 de setembro, de passeios pelos lugares que escolheram para viver os seus “sonhos turísticos”: visitar o Porto e desfrutar de diferentes experiências a Norte.

A União de Freguesias de Carvalhais e Candal foi a entidade responsável pela candidatura. Adriano Azevedo, 65 anos, presidente da UF e diretor do Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul, diz ser “merecido que estas pessoas tenham a possibilidade de ter algum momento de descontração e poder visitar aquilo que para elas é um sonho”. Nota que a população está “entusiasmada” para o passeio.

“[Os habitantes] faziam uma excursão ou outra, muitas vezes iam a França a casa dos filhos, e não conhecem o Portugal que somos, de forma geral, a não ser através das notícias”, observa. Os locais transmitiram que “gostariam de fazer um passeio de barco, visitar um estádio de futebol, assistir a um concerto – nunca viram a não ser pela televisão. E quando nos apercebemos de que havia esta



Adriano Azevedo, presidente da União de Freguesias de Carvalhais e Candal, salienta que os candalenses gostariam de ter mais visitantes

oportunidade, através da Fundação Inatel, de proporcionar a estas pessoas um conjunto de experiências e sonhos que não imaginariam vir a conseguir realizar, fizemos a candidatura”.

Candal candidatou-se com o *slogan* “Viver, sonhar e escutar a serra”. Porquê esta escolha de palavras? – perguntamos. “Sentir e escutar a serra é determinante para nós; escuta-se o silêncio, a natureza. Escutam-se as aves e, até, os festivais, as festas e romarias. Escutamos pessoas de todo o mundo. Aqui, a serra da Arada faz fronteira com outras serras, a da Freita e de Montemuro, e nós encontramos-nos numa bacia que é um hino à natureza”, responde Adriano Azevedo.

O autarca e os candalenses têm, ainda, outro sonho que esperam que se possa concretizar em breve: “Ter mais visitantes.” Acrescenta o presidente da UF de Carvalhais e Candal, “queremos que as pessoas comecem a beneficiar economicamente desta abertura – é uma aldeia que quer novamente afirmar-se, enquanto local turístico e ambientalmente sustentável”.

Recorde-se que o programa “Aldeia dos Sonhos” foi criado em 2014 e dirige-se a povoações com menos de 100 residentes, cujo objetivo é proporcionar a estas pessoas, num primeiro momento, a possibilidade de realizarem sonhos de cariz social, cultural, desportivo e turístico. Segue-se a promoção da notoriedade cultural e turística da aldeia vencedora.

Este ano, com o apoio do Turismo de Portugal, venceram, pela primeira vez, três aldeias: Candal (S. Pedro do Sul, Viseu), Vilares de Vilariça (Alfândega da Fé, Bragança) e Póvoa de São Cosme (Oliveira do Hospital, Coimbra). **SJ**

comunitária de Candal e pela chave que abre a igreja matriz.

Os habitantes das diferentes aldeias decidiram encontrar-se junto ao campo de futebol de Candal e subir em procissão até àquele lugar, de onde se veem várias povoações e um verde da serra que perdura na retina. Segundo contam, logo depois da procissão, após a eucaristia celebrada naquele lugar, quando começaram a descer, “veio uma grande trovoadas, que encheu os rios”. E assim ficou a tradição de, anualmente, na primeira sexta-feira de junho, subirem o monte em procissão. Durante muitos anos foi o que sucedeu. Hoje, os tempos são outros, com novas vontades. Há quem lamente que essa tradição já não se cumpra, como antigamente. É o caso da Cristina, que gostaria que essa procissão voltasse a Candal e às aldeias vizinhas.

Questionamo-la sobre o que faz uma pessoa de 53 anos, naquela aldeia, ter vontade de permanecer naquele lugar. Responde que os seus desejos estão a ser realizados ali. “A maior parte do meu trabalho é na agricultura, tenho muitos animais e é do que sobrevivo. Tenho vacas arouquesas e vitelos. Crio frangos e porcos. Sinto-me muito bem aqui. E o ar da serra é muito importante”, retorqure.

Cristina é mãe de dois filhos, um está na universidade outro na escola secundária, e são eles que a ajudam, nas férias escolares, a dinamizar a casa comunitária de Candal, que reúne gente para tomar um café e trocar dois dedos de conversa. A aldeia fica mais viva naqueles dias. Tudo ganha novo impulso. Uma esperança que querem agarrar para o futuro, quando tiverem visitantes a pernoitar naquele espaço, que está previsto ser, também, de alojamento turístico.

ÁGUA VIVA

Luísa Jesus de Campos, 95 anos, está atenta a todos os diálogos que se vão tendo sobre a sua aldeia, as suas gentes e tradições. Não interrompe, não entra em conversas cruzadas e aguarda, pacientemente, a sua vez para falar. Está sentada, junto à casa comunitária. Depois de referir a idade, confessa: “Nunca pensei chegar aos 70, quanto mais aos 95 anos, com os males que passei. Tive o meu marido numa cadeira de rodas e a minha mãe doente em casa. E eu tive uma trombose, e ainda estou aqui. Comecei com sete anos no minério e depois na floresta. Fazia as terras de renda e as minhas, e ainda tinha duas vacas”, relata, de rajada, com uma frescura surpreendente.

Nas mãos de Luísa está o livro *Venho lá de cima da serra – modas do Candal*, com músicas antigas da terra: “Vinha cá gente de Lisboa para eu cantar e, até, para lhes cozer broa de milho. Levavam-me tudo. Por cá não havia ninguém que fazia o que eu fiz.” Pedimos-lhe para cantar um bocadinho a moda que quisesse. Escutámo-la, com a voz segura de quem está habituada a fazê-lo, a cantar a *Senhora das Dores*, que terminava assim: “Que fonte tão boa e com água tão bela vieram os anjos e beberam nela.” A padroeira de Candal é a Nossa Senhora da Natividade, que dá nome à igreja matriz. E no dia 8 de setembro, festa desta e de muitas outras terras, data em que se assinala a Natividade de Nossa Senhora, todos esperam ouvir cantar a nonagenária Luísa.

Na despedida, ainda a escutámos a cantar outra moda: “Adeus, lugar de Candal, pequenino, mas tem graça, tem uma Fonte das Terças que dá de beber a quem passa.” E é, precisamente, no momento de dizermos adeus a esta aldeia, que paramos na Fonte das Terças para dali beber. Dizem-nos, com uma certa vaidade, que vêm pessoas de todo o lado para levarem a água fresca desta fonte. Quanto mais água dali levam, mais vida jorra em Candal. **SILVIA JÚLIO**

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

ANGRA DO HEROÍSMO

FESTINATEL – 6.ª EDIÇÃO

Datas: 10 e 11; 24 e 25 de julho

Local: Praça Velha

Horário: 19h30 às 23h00

Festival de referência na cultura e tradições da ilha Terceira, com canto, música e folclore. Os Paços do Concelho de Angra do Heroísmo enchem-se de público e tornam-se o palco das atuações culturais e etnográficas, durante quatro dias de festival. Este ano, quiosques na Praça Velha, disponibilizados pelo Município de Angra do Heroísmo, são ocupados por CCD inscritos nas competições desportivas da INATEL.

AVEIRO

ROMARIA À MODA ANTIGA

Data: 25 de julho

Local: Largo do Mercado Manuel Firmino
Organização: INATEL em parceria com a Câmara Municipal de Aveiro e a Casa do Povo de Cacia.

A Casa do Povo de Cacia e o grupo A. F. Los Aceviños, de Tenerife, são os protagonistas da romaria que começa com três Rugsas oriundas de zonas importantes da cidade. O cenário alusivo à Romaria Antiga, inclui capela, banca de doces, artesã de esteira, tecedeira, robertos, ferreiro, pedintes, engraxador, roleta e fotógrafo. O Jogo do Pau encerra a romaria, uma encenação que leva os menos informados a crer que as divergências são reais e alguns até tentam ajudar.

ÉVORA

SERÕES NO PÁTIO

Datas: 7 de julho a 6 de agosto

Horário: 18h00 e 21h30

Local: Palácio Barrocal

Os Serões no Pátio celebram a cultura tradicional portuguesa, com música e teatro, no Palácio Barrocal, rua Serpa Pinto, 6. Entrada livre, sujeita à lotação do espaço.

Programação:

7 julho | 21h30: Grupo de Cavaquinhos e Guitarras da Academia Inatel e Grupo de Cantares Cantes do Vagar, Évora.

8 julho | 18h00: Coletivo dos Remédios da Associ'Arte – Associação de Comunicação e Artes, Évora.

9 julho | 21h30: Rancho Folclórico de Cortiçadas de Lavre, Montemor-o-Novo.

10 e 11 julho | 21h30: TACUE – Teatro Aberto Comunitário da Universidade de Évora, estreia *Calma! Ainda estamos a ensaiar*, a partir de Karl Valentin, Marivaux e Shakespeare.

15 julho | 21h30: Grupo Coral da Universidade Sénior de Évora.

16 julho | 21h30: Sociedade Filarmónica União Calipolense, Vila Viçosa.

23 julho | 21h30: Sociedade Filarmónica Municipal Redondense, Redondo.

30 julho | 21h30: Sociedade Filarmónica Luzitana, Estremoz.

6 agosto | 21h30: Rancho Folclórico Fazendeiros de Montemor-o-Novo

PONTA DELGADA

FESTINATEL

Data 1: 17 e 18 de julho

Local: Largo do Rosário, Cidade da Lagoa
Horário: 21h00

Data 2: 22 de agosto

Local: Praça do Município, Ponta Delgada

Horário: 20h30

Este Festival de Música promove e valoriza o trabalho das coletividades para a preservação da cultura tradicional. Este ano, a INATEL, Junta de Freguesia do Rosário – Lagoa e Município de Ponta Delgada, marcam presença em dois concelhos da ilha de São Miguel – Lagoa e Ponta Delgada, envolvendo seis grupos filiados na Fundação.

PORTO

CINEMA FORA DO SÍTIO

Locais e datas:

Gondomar – 16 e 23 de julho

Porto – 31 de julho e 1 de agosto;

7 e 8; 14 e 15; 21 e 22; 28 e 29 de agosto

Santo Tirso – 6, 13, 20, 27 de agosto

Felgueiras – 26 de julho; 5 de agosto

Baião – 12, 18, 25 e 26 de julho; 3 de agosto

Espinho – 12 de agosto

Horário: 21h30

O Cinema Fora do Sítio, realizado ao ar livre, transforma praças e jardins em palcos de encontro e fruição artística, democratizando o acesso à sétima arte. O projeto, inicialmente circunscrito à cidade do Porto, expandiu-se para outros concelhos. Entre julho e agosto, estão programadas sessões de cinema em Gondomar, Santo Tirso, Baião, Felgueiras, Porto e Espinho.

SANTARÉM

HÁ FESTA NO JARDIM – SABORES E TRADIÇÃO

Sábados: 25 de julho e 29 de agosto

Horário: 11h00 e 15h00

Local: Jardim da República

O Jardim da República transforma-se num palco, onde a cultura popular ganha vida com a participação de grupos folclóricos e etnográficos, que apresentam uma mostra de usos e costumes, música, dança, gastronomia, recriação de atividades tradicionais.

Programação:

25 de julho: Rancho Folclórico do Vale de Santarém; Rancho Folclórico do Bairro de Santarém, Graíño e Fontainhas; Rancho Folclórico Atalaia de Almoester; Rancho Folclórico de S. Vicente do Paúl; Rancho Folclórico de Vila Nova do Coito; Rancho Folclórico do Verdelho; 29 de agosto: Grupo Cultural e Etnográfico de Alcanhões; Grupo Académico de Danças Ribatejanas; Rancho Folclórico de Abitureiras; Rancho Folclórico de Torres Novas; Rancho Folclórico de Paço dos Negros; Rancho Folclórico de Vale Figueira.

VIANA DO CASTELO

MÚSICA À SERRA

Data: 5 de julho

Local: Mosteiro de São João de Arga

O Encontro de Concertinas na Serra d'Arga, integrado no programa Música à Serra, promovido pelo Município de Caminha em parceria com a INATEL Viana do Castelo, realiza-se no Mosteiro de São João de Arga, na Serra d'Arga. Ao longo do dia celebra-se a música tradicional portuguesa, com grupos de concertinas num ambiente de convívio e animação, num espaço de beleza natural e patrimonial do concelho de Caminha.

CLUBE INTERGERACIONAL

Por Anabela Gameiro

A CURIOSIDADE NA PONTA DOS DEDOS

Neste artigo vou salientar a importância das mãos das crianças como veículos da sua curiosidade e descoberta do mundo que as rodeia.

As crianças são operadoras fabulosas; elas gostam de provocar no mundo à sua volta diversas sensações, numa constante comunhão de pesquisas sobre o corpo.

A materialidade, ou seja, a confrontação sensorial com a matéria com que se confrontam irá converter-se em algo que as questione durante o processo que vivem.

A riqueza das experiências está no processo de descoberta que as próprias crianças desenvolvem ao realizar cada tarefa. As suas mãos agem; transformam-se num órgão de aprender, de criar, de extrair admiração e interrogação. As crianças, ao transformarem algo com as suas mãos, transformam algo interiormente, o seu eu profundo.

O seu modo de pensamento divergente vai sendo construído, usando a motricidade e percecionando o mundo. Neste sentido, a educação ambiental e as experiências significativas ao ar livre contribuem para o bem-estar das crianças e ampliam o seu gosto pela defesa da natureza.

A proposta para esta divertida jornada é constituída por duas possibilidades: uma numa praia de mar e outra numa praia fluvial. Cada uma delas com a ajuda da família e usando os instrumentos de pesquisa que têm na mochila.



Não esquecer que as crianças podem participar na confeção do lanche para usufruir numa pausa. Ao fazerem um batido de frutas, por exemplo, as crianças poderão descascar a banana e tirar as uvas dos cachos. São duas frutas que ligam bem num batido. Poderão também colocar uma manteiga vegetal nas sandes e encher as garrafas de água. Arrumar a mochila com a supervisão de um adulto são tarefas que promovem a organização pessoal e em que todos podem participar, tendo em conta a idade de cada criança participante.

Se optarem por uma jornada na praia de mar, na areia molhada encontram-se com facilidade uns furos a borbulhar. Ajudem as crianças a identificar os buracos de onde saem os diversos seres vivos, fotografem-nos e em casa poderão investigar quais os que vivem dentro deles (caranguejo, berbigão, etc.). Pesquisar aspetos sobre a sua morfologia e o seu lugar na cadeia alimentar.

No final da pesquisa mostrar as fotografias encontradas e propor que as crianças elaborem uma atividade plástica; desenho, pintura ou uma peça em barro.

Na praia fluvial junto às margens do rio poderão encontrar-se tocas de alguns animais. A aventura só terminará em casa indo pesquisar quais os animais que vivem junto às margens dos rios. Após a identificação, a proposta de atividade plástica é a mesma que foi referida no parágrafo anterior.

Quanto mais as crianças tiverem oportunidade de viver estes momentos únicos, de usufruir do espaço que fica entre elas e a natureza, mais ganham vontade de lá voltar e de ver nascer algo novo.

Através da diversidade de coisas que podemos alcançar com as mãos, com os pés, com o olhar, com o sentir, mobilizamos o que sabemos e inventamos o que não temos; transformamos o mundo que nos rodeia.

Observamos, fazemos, prevemos, transformamos. “Agir e fazer” para compreender o mundo! Mãos na Massa é o lema!

No final da atividade, verifiquem se deixaram embalagens ou outros resíduos no local onde se realizou esta aventura.

Bons passeios!





Taormina e Monte Etna, Sicília

VIAGEM SICÍLIA E MALTA

DUAS ILHAS FASCINANTES

Sicília rica em História, património, paisagem e gastronomia. Malta, país envolto por uma atmosfera soalheira, também feito de espanto e cidades históricas

O centro histórico de Palermo, reconhecido como Património Mundial da Unesco, é um tesouro cultural, com um conjunto arquitetónico árabe-normando singular. Passeios imperdíveis passam pela monumental Piazza Pretoria, cruzamento dos Quattro Canti, antigo palácio dos Normandos e Catedral.

Na cidade de Palermo abre-se também a vontade de revisitar a Sicília de Giuseppe Tomasi di Lampedusa, o aristocrata eternizado na literatura universal com o seu único romance *O Leopardo*, publicado postumamente em 1958. As paisagens sicilianas descritas na sua obra-prima parecem telas verbais que transportam para as colinas douradas e os jardins perfumados do castelo Donnafugata... E vem à memória a famosa reflexão do livro: “É preciso que tudo mude, se quisermos que tudo fique como está.”

Os amantes de literatura e cinema encontram cenários que inspiraram Lampedusa, como o café Mazzara (atual café Bellini), onde o autor escreveu páginas do seu romance; Palazzo Lanza Tomasi, na via Butera, última casa do escritor; Piazza Marina e jardins de Villa Garibaldi. E o Palácio Gangi, propriedade dos príncipes de Gangi, cenário da célebre sequência do baile na adaptação cinematográfica de *O Leopardo* (1963), de Luchino Visconti. O palácio barroco do século XVIII foi escolhido por Visconti para filmar a icónica cena de Claudia Cardinale e Burt Lancaster, quando dançam no salão dourado sob os magníficos candelabros de cristal.

OS ENCANTOS DE TAORMINA E AGRIGENTO

A Sicília foi invadida por diversos povos, desde fenícios, gregos, cartagineses, romanos, bizantinos, árabes, normandos,



La Valetta, Malta

espanhóis, a italianos do Norte. A maior ilha do Mediterrâneo exibe uma combinação de influências culturais, sobretudo, greco-romanas e árabe-normandas que lhe conferem uma notável riqueza patrimonial.

A sudoeste da Sicília, a Grécia clássica deixou a sua marca nos templos e teatros que abundam em Taormina e Agrigento. A cidade de Agrigento, que segundo a lenda foi fundada por Dédalo, pai de Ícaro, imortalizado pelo mito grego, é considerada como um dos sítios arqueológicos mais extraordinários do Mediterrâneo. No Vale dos Templos, as ruínas de templos dóricos datam do século V a.C., incluindo o Templo de Juno e da Concórdia de Hércules, de Zeus, de Castor e de Pólux.

No monte Etna, que acolhe o vulcão ativo mais alto da Europa (1800 m), a impressionante vista sobre toda a ilha, antes dos Monti Silvestri, pequenas crateras rodeadas de rios de lava solidificada e escura.

Taormina, conhecida por “pérola do mar jónico”, no alto do monte Tauro, foi fundada no ano de 396 a. C. por habitantes que fugiram de Naxos, primeira colónia grega da Sicília. O magnífico teatro da Antiguidade, no alto do monte, tem a

melhor vista de Taormina, onde as águas mediterrânicas embalam o monte Etna.

Siracusa, terra natal de Arquimedes, considerada uma das cidades mais belas de Itália, é também um dos centros arqueológicos de maior importância em todo o mundo. Na antiga Neápolis grega, os ecos da Antiguidade ressoam nas misteriosas grutas: na célebre Orelha de Dionísio, com uma altura de 23 metros; e no teatro grego, um dos mais importantes do mundo antigo.

TESOUROS DA HISTÓRIA

“Malta é um pequeno ponto no mapa, mas o porto de La Valetta é grande e profundo. Olhar, do alto dos jardins da Barakka, para o debruado de fortes, igrejas e casario que enquadram a baía pejada de barcos, o sol reflectido em todo aquele calcário dourado, é rendermo-nos ao espanto cinematográfico da panorâmica”, escreveu David Pontes (*Fugas*, 28 de fevereiro de 2026).

Na área do Grande Porto conhecida como “As três cidades” – Vittoriosa, Cospicua e Senglea –, além de uma panorâmica de Cospicua, em Vittoriosa é convidativo flunar pelas ruas estreitas. No passeio pelo

centro da cidade, destaca-se a Concatedral de São João, que exibe a obra-prima de Caravaggio, *Decapitação de São João Batista* (1608), a famosa tela que o artista italiano assinou para se eternizar na pintura.

A zona central de Malta é dominada pela antiga cidadela de Medina. Nas estreitas ruas da “Cidade do Silêncio” os diferentes estilos arquitetónicos cruzam-se com a Porta Grega, as catacumbas cristãs de Rabat e as escarpas de Dingli. Quem busca o bem-estar e o encanto da Natureza, encontra nos Jardins de Santo António, plantados no início do século XVII e abertos ao público em 1882, 40.000 metros quadrados de alamedas, árvores centenárias e lagos com nenúfares.

No programa “Lendas e Narrativas – Memorial dos Cavaleiros”, o professor José Hermano de Saraiva (Arquivos RTP), refere a localização privilegiada de Malta, salientando que foi um “escudo da cristandade ocidental contra o oriente”, onde alguns portugueses tiveram um papel importante, como os grão-mestres António Manuel de Vilhena, e Manuel Pinto da Fonseca, cujo busto se encontra no palácio que mandou edificar, no tempo de D. João V, tendo reinado na ilha quase 40 anos.

No final da viagem, entre o devaneio e a experiência, continuam a ecoar as palavras de David Pontes: “*A matéria de que são feitos os sonhos* é a última fala do primeiro filme que nos ocorre quando ouvimos falar de Malta. Da voz de Humphrey Bogart, na pele de detective Sam Spade, que fala do que é feita a pesada estátua de um falcão de Malta que é o ponto central da história. A estátua do filme é falsa, mas, em contrapartida, a história de Malta é bem real e feita da matéria com que se escrevem histórias muito ricas.” E cada viajante traz na bagagem as matérias de que precisa para a sua história de Malta. **TERESA JOEL**

SICÍLIA E MALTA

Datas: 2 a 12 de outubro

Partidas: Lisboa

Informações: Tel. 210027000

turismo@inatel.pt | www.inatel.pt

ENTREVISTA MÁRIO AUGUSTO

“O CINEMA É UMA JANELA DE SONHO”

Jornalista de televisão, desde 1986, autor e apresentador de programas de cinema, gosta de falar sobre a “magia” dos filmes, ao longo dos anos, com a mesma paixão de sempre. Numa deslocação à capital, o conhecido cinéfilo do Norte, e generoso contador de histórias, dispôs de um tempo para flunar por uma “rua cinematográfica” de Lisboa, para conversarmos sobre a “janela” aberta à ilusão, à arte, à vida

Iniciou a carreira na RTP, esteve na fundação da SIC, regressou à RTP, trabalhou na rádio, e colabora em jornais e revistas. Apresenta o antigo magazine de cinema, *Janela Indiscreta*, distinguido pela Sociedade Portuguesa de Autores, em 2018, como o melhor programa de entretenimento cultural da televisão portuguesa. Há uns anos, é também colaborador do Cinema Fora do Sítio, projeto criado há mais de duas décadas, na delegação INATEL do Porto, com uma programação de sessões ao ar livre, em palcos improvisados em praças e jardins, nas noites de verão. Nesta edição, entre julho e agosto, há cinema em Gondomar, Santo Tirso, Baião, Felgueiras, Porto e Espinho.

Nasceu em São Félix da Marinha, e vive onde sempre viveu, em Espinho, “uma paisagem à beira-mar que não troca por nada.” Liberdade é o que sente junto ao mar?

Liberdade e, acima de tudo, tranquilidade. Muitas vezes quando vou para fora, e venho muitas vezes a Lisboa, sinto que estar ali, a olhar para aquele horizonte longínquo, me transmite tranquilidade. O mar tem essa capacidade de nos ajudar a refletir sobre as coisas.

O título do programa, *Janela Indiscreta*, foi uma escolha feliz.

Janela Indiscreta começou por ser uma rubrica que iniciei na rádio TSF, sobre a memória do cinema: descobrir filmes clássicos e esmiuçá-los de maneira a que as pessoas pudessem redescobri-los. Como é um dos filmes que mais gosto, Hitchcock tem uma forma de nos envolver com a história que funciona bem com o título, acaba por ser uma boa ligação para aquilo que pretendia fazer no programa: mostrar os filmes de outra maneira, de forma a despertar a curiosidade das pessoas, para verem esses filmes que vão estreando. É um programa de atualidades. *Janela Indiscreta* foi a intenção de ser indiscreto em relação aos filmes que estreiam. E, ao mesmo tempo, curioso e despertar a curiosidade em quem vê o programa.

E homenagear uma obra-prima de Alfred Hitchcock, com *Grace Kelly* e *James Stewart*, *A Janela Indiscreta* (1954)? Sim, colateralmente acabamos por fazê-lo. Na verdade, o filme poderia ter-se chamado outra coisa, como acontece em muitos filmes, a tradução para o nosso

mercado não é uma tradução literal, mas, neste caso, há uma conjugação feliz para tornar o nome eterno. Tentei homenageá-lo de alguma maneira também.

Ao longo da carreira fez milhares de entrevistas. Do seu livro *Janela Indiscreta: O que dizem as estrelas*, (Bertrand, 2019), elegemos Meryl Streep, “uma defensora da igualdade de género, lutando contra a discriminação profissional que é sofrida pelas mulheres”. Na entrevista, a atriz diz: “Não me preocupa essa coisa da beleza forçada, de quem quer aparentar uma idade que já não tem.”

É um bom exemplo porque a Meryl Streep é uma das que sempre gostei muito, e sei que as entrevistas são sempre muito interessantes. Ela é muito simpática e não soa a falso.

Além de ser grande atriz é uma daquelas pessoas que se percebe que é genuinamente apaixonada por aquilo que faz. Entrega-se aos papéis com naturalidade, aquilo sai-lhe naturalmente depois de trabalhado. É óbvio que por trás tem muito *background*.

O que recorda das suas conversas?

Acho que estive umas seis vezes com Meryl Streep, é naturalmente agradável nas respostas, percebe-se que reflete naquilo que está a dizer. E está sempre com a mesma naturalidade, com a mesma postura simpática.

Como foi vê-la na sequência de *O Diabo Veste Prada 2*?

É uma atriz que já não tem de provar nada a ninguém. Aquilo já lhe sai com um à-vontade, seja a fazer de má, ou Cruella, ela faz muito bem. Seja qual for a profissão, se a fazemos com paixão, a dada altura, é um desempenho mais natural.

Quase intrínseco?

Sim, quase intrínseco ao nosso papel. Nunca tentei fazer um papel de mim próprio, sou tal qual, quando falo mal inglês, quando corre mal... podia ter corrido melhor. Mas, estou sempre à procura de desafios novos, para me surpreender.

Nas páginas finais de *Janela Indiscreta*, revela: “Espero continuar debruçado na janela indiscreta, sempre curioso e com vontade de aprender sobre a vida, as estrelas e a arte mágica do cinema.” Esta vontade determinou o seu caminho? Sem dúvida, a arte é uma consequência

do trabalho. Não me estava a ver a ser jornalista desportivo, nunca pratiquei desporto, não tenho clube de futebol, não gosto muito de seguir esse fenómeno, por nenhuma razão. O cinema é uma janela de sonho, é uma coisa que nos permite ir para outro patamar da imaginação e da vida. Costumo dizer aos mais jovens, com quem vou falando sobre a profissão, que há uma regra essencial para este tipo de trabalho que faço – jornalismo, televisão, rádio, comunicação, ou mesmo escrita de livros – é ser essencialmente curioso. Ser muito curioso é a melhor escola de vida que podemos ter. Para se estar nesta profissão é preciso ter paixão, porque se não tiver paixão pode fazer outra coisa qualquer, e deve ir à procura de uma coisa que dê mais entusiasmo.

Essa paixão levou-o, em 2025, a fazer a produção e apresentação, com Luís Portela, da série documental “Para Além do Cérebro”, na RTP1.

Sim, dinamizei o projeto...

É uma série surpreendente.

Esse projeto surge de uma maneira muito curiosa. Sou amigo de Luís Portela, ele tem livros fantásticos que nos desinquietam. E como sou curioso sobre as coisas, li o *Ser Espiritual*, e descobri que nunca tinha pensado a vida naquela perspetiva. Um dia, disse-lhe: “Este seu livro dava uma série de televisão incrível”. Ele retorquiu: “Acha? Já me falaram disso, mas nunca me interessei muito. Mas, olhe, se for consigo, eu faço.” Então, respondi-lhe: “Vamos fazer!” Demorou cinco anos. A equipa andou por todo o mundo, a entrevistar cientistas e pessoas que desenvolvem experiências nas áreas da espiritualidade, psiquiatria e psicologia. E o resultado foi surpreendente, nunca se tinha feito nada com aquelas características, em Portugal.

No episódio *Ciência e Espiritualidade*, Etzel Cardéna, professor de psicologia na universidade de Lund, Suécia, afirma: “O facto de as pessoas nos enviarem desejos de melhoras pode afetar a nossa fisiologia, pode fazer com que melhorem mais cedo do que se não o tivessem feito.” Esta ideia de “intenção da mente” faz sentido para si?

Acho que faz. Há uma expressão muito engraçada, antes de ter feito o documentário, e antes de ler coisas sobre espiritualidade, essencialmente para preparar este trabalho, nunca me esqueci de uma frase de um anónimo com quem

me cruzei, uma vez, e me disse: “Vejo-o na televisão e gosto da sua maneira tranquila. Nunca se esqueça de que a vida faz de nós o que quer”. Essa expressão, diria que é profética em relação àquilo que nós queremos da vida. Já que ela faz de nós o que quer, porque não estendermos bem a carpete para que o caminho se faça com tranquilidade? Não sei se é verdade ou não, mas se for, é melhor desejar bem.

Em memória de um cronista da revista *Tempo Livre*, Eduardo Guerra Carneiro, escolhemos o livro *Outras Fitas*, para trazer à nossa conversa.

Era um grande cinéfilo e pensador...

Acerca de *O Sabor da Cereja*, o autor diz: “Embora se conte a história de um homem que quer suicidar-se [...] ele pensa que também se procura contar a dificuldade de viver, que pode ser superada pela força e beleza que a vida encerra.” Recorda-se do filme? Sim, perfeitamente.

O cinema de Abbas Kiarostami, considerado um dos mais importantes realizadores iranianos, marcou-o de algum modo?

O cinema que se faz nesses mundos menos cinematográficos, do ponto de vista de produção, acaba por nos surpreender sobre a vida mais do que qualquer outro de uma indústria de cinema americana. Aliás, desde a covid, o paradigma da produção de cinema americana mudou radicalmente. E por cada dez surpresas que temos com um filme, oito são filmes que não vêm da América, são filmes iranianos, africanos, nórdicos, mesmo a França tem a sua indústria. Acho que o cinema tem uma função,





JOSHUA PRATAS

que hoje desvalorizamos muito, mas que como espelho de vida, e esse é um bom exemplo, desinquieta-nos o pensamento para nos manter lúcidos sobre a vida. E tem uma coisa fantástica: Ninguém morre mesmo que a personagem morra. Mas, deixa-nos inquietos em relação a esta realidade do mundo. Os iranianos continuam a fazer cinema, mesmo perante o drama que vivem, e tentam fugir de lá. E, às vezes, conseguem surpreender-nos de uma maneira incrível, apesar das vicissitudes todas.

A dificuldade de viver superada através da arte.

Lá está, “a vida faz de nós o que quer”. Às vezes, temos de ter essa atitude proativa e positiva em relação à vida, mesmo que seja para alertar para coisas menos bonitas ou menos brilhantes.

Há pouco, falava do cinema francês, e é incontornável não falarmos de Jacques Tati. Qual é o seu filme favorito?

O que mais gosto é *O Meu Tio*. O Tati é um experimentalista da comédia, a partir da matriz do cinema de pantomima e mudo. Os filmes de Tati quase não têm diálogos, é tudo imagem, é tudo perceção. Hoje, sabemos que a origem do cinema, tanto de Tati como de Chaplin, está nos primórdios de comediantes franceses do início do século XX. Max Linder era uma grande inspiração para o Chaplin. Depois, a dada altura, os EUA tiveram essa capacidade de indústria americana de dominar a partir da matriz que lhe chega. Foi assim com Méliès, no início o Edison tentava replicar e fazer cópias piratas dos seus filmes. O Chaplin

“**HÁ UMA REGRA ESSENCIAL PARA ESTE TIPO DE TRABALHO QUE FAÇO – JORNALISMO, TELEVISÃO, RÁDIO, COMUNICAÇÃO, OU MESMO ESCRITA DE LIVROS – É SER ESSENCIALMENTE CURIOSO**”

inspira-se nos comediantes franceses. E o Tati vai buscar à origem da comédia, do tempo do cinema mudo, alguma da sua pantomina. Também concordo que Tati é um dos grandes génios. E no cinema francês mais recente, *O Fabuloso Destino de Amélie* [de Jean-Pierre Jeunet]. A mensagem daquele filme é de uma poesia incrível, o essencial está ali. Amélie vive para dar

felicidade aos outros e, no entanto, não é uma história melosa, é uma história de fantasia. Há uma conjugação de fatores muito boa: todo o ambiente, a fotografia, a música, e a Audrey Tautou está perfeita, parece que nasceu fazer aquele papel.

Ainda a propósito das atrizes, o filme que marcaria o início do Cinema Novo português, e que foi exibido em 1963...

Os Verdes Anos, de Paulo Rocha, com música original de Carlos Paredes.

Curiosamente, Almada Negreiros, convidado a escrever sobre o filme, diz: “A fotogenia inédita de Isabel Ruth e o espectáculo irredigível da sua actuação na humilde personagem, merecem ambas o título mais difícil entre os portugueses, o título de ‘a Portuguesa’” (*Sobre Cinema*, 2019).

Esse filme tem uma série de curiosidades. Primeiro, há uma inter-relação com o movimento francês da Nouvelle Vague, e toda a onda de jovens cinéfilos. O Paulo Rocha teve uma coragem incrível com *Os Verdes Anos*, desde logo, com a banda sonora que hoje conhecemos, a Isabel Ruth é revelada por ele, e a história é fresca para aquele tempo.

E, recuando no tempo, para a programação do Cinema Fora do Sítio, escolheu uma comédia musical (1959), de Manuel Guimarães.

Comecei a colaborar com o Cinema Fora do Sítio há uns anos, e questionava-me porque não passar mais filmes clássicos, com uma narrativa associada aos lugares...

Na génese do projeto, criado por Sérgio Marques, há mais de duas décadas, a narrativa cinematográfica era relacionada com o espaço circundante. Foram exibidos, entre outros, *Porto da Minha Infância*, de Manoel de Oliveira, na rua de Santa Catarina, *Os Respigadores e a Respigadora*, de Agnès Varda, no antigo Mercado do Bolhão, *Chungking Express*, de Wong Kar-Wai, na Estação de São Bento. Nesta edição, na noite de 31 de julho, é a vez de *A Costureirinha da Sé*. No Largo da Sé, precisamente onde o filme foi rodado. Vai ser uma festa de certeza absoluta. O Cinema Fora do Sítio tem uma dinâmica curiosa, as pessoas levam cadeiras, bebidas, e fazem uma festa de cinema. Se fosse argumentista estava a imaginar as personagens, em fantasmas, ali misturadas com os espectadores, sentadas a ver as cenas...

A costurar e a comentar?

Exatamente. [risos]

E ainda propôs o Cinema Paraíso, de Giuseppe Tornatore, para 12 de agosto, em Espinho.

Sim, porque de alguma maneira tem a ver com a cidade. Muitas terras tiveram o seu Cinema Paraíso, não da mesma maneira, mas tiveram.

No adeus a junho, o vento do Norte sopra o poema *As Noites do Porto*, de Nuno Júdice: “Shakespeare podia ter vivido aqui. / Podia ter dançado na noite de S. João, / quando o rio transborda para as ruas nas correntes humanas que as inundam.”

Fiz muitas vezes as noites de São João do Porto, em reportagem, para a RTP. Fazer a festa em trabalho é sempre mais complicado. Confesso que já não tenho paciência, mas na juventude aquilo era divertidíssimo.

Lembra-se de *A Paixão de Shakespeare*, de John Madden?

Sim, lembro-me que ganhou vários Óscares...

O filme, com Gwyneth Paltrow, Joseph Fiennes, Ben Affleck, Colin Firth, Geoffrey Rush, Judi Dench, obteve sete Óscares.

Sim, foi incrível, é demais para o filme... Judi Dench ganha o Óscar de Melhor Atriz Secundária pelo papel mais pequeno na história de que há memória na Academia. Ela aparece uns minutos e aquilo chegou para receber o prémio.

E na crítica de Luís Miguel Oliveira, é um filme “clamorosamente ‘anti-shakespereano’”.

Sou levado a concordar. Agora, por exemplo, quando olhamos para o *Hamnet: a vida antes de Hamlet*, é como água e azeite. Devemos ver *A Paixão de Shakespeare* como uma abordagem de ficção divertida.

Terminamos com uma vénia a Manoel de Oliveira.

Conheci muito bem. Produzi um documentário durante um ano inteiro. Para onde ele fosse, íamos com ele, se fosse para Paris, lá íamos nós. Nesse trabalho, com Sérgio Costa Andrade, fazíamos também entrevistas. A dada altura, levámo-lo para a Ribeira, precisamente para o sítio da famosa cena da boneca do filme *Aniki Bóbo*. Nunca mais me esqueci da pergunta que lhe fiz: “Agora a fazer 100 anos do que é que sente falta?” Hoje, aos 63 anos, começo a questionar e a valorizar a sua resposta: “Nesta idade, o que mais me faz falta é não ter pessoas do meu tempo para poder contar as histórias que vivenciámos. Os meus amigos morreram. Tudo o que possa dizer são memórias minhas, não são partilhadas com outros.” À medida que vamos envelhecendo, começam a morrer os avós, os pais, a desaparecer amigos. E tudo o que podemos contar aos filhos, ou netos, não são memórias partilhadas. É impressionante. O Manoel ensinou-me isso. Era um contador de histórias incrível. Foi uma pessoa que viveu certamente como queria ter vivido, com paixão por aquilo que fazia. E ele morreu praticamente a filmar, o que não é para todos.

Deixou-nos muitos filmes. E pensamentos: “Não há outra forma de arte que se aproxime mais da vida do que o cinema. E o cinema é também uma síntese de todas as artes – como a própria vida, que contém em si todos os aspectos”, Manoel de Oliveira (*Público*, 2004).

Quando o Canudo, em 1912, designou o cinema como a sétima arte, acho que não podia estar mais errado, porque o cinema não é uma arte única. O cinema é a fusão de todas as artes: a escrita, a fotografia, a pintura, o teatro, a música. Se pensarmos bem não há nenhuma profissão ou arte que seja tão agregadora da qualidade de todos como o cinema. É por isso que acho que a crítica de cinema, às vezes, é demasiado cruel. Porque todas as pessoas envolvidas tiveram uma entrega plena para fazer o melhor. E depois há uma mão cheia de filmes, que são verdadeiras obras-primas, como *O Padrinho* e *Apocalypse Now*, de Coppola, *E.T.*, de Spielberg, *Citizen Kane*, de Orson Welles, que estão imbuídos desse espírito: ‘vamos contar a melhor história do mundo’. E cada filme pode ser a melhor história do mundo. **TERESA JOEL**

REPORTAGEM

PASSADIÇOS DE SÃO MAMEDE DE RIBATUA: UM TRILHO PARA O FUTURO DO INTERIOR

No coração do Alto Douro Vinhateiro, entre socacos, escarpas e pequenas cascatas que descem em direção ao Tua, erguem-se os passadiços de São Mamede de Ribatua, grande investimento da autarquia de Alijó que, num exemplo de como o interior procura reinventar-se, os projetou como catalisador de desenvolvimento assente na valorização do património ambiental e cultural

FOTOS: VANDO CAMPOS



Alícia e Daniel, 27 anos, estavam a subir do cais numa tarde de grande calor, quando os encontrámos, depois de terem terminado o percurso dos passadiços. Vivem em Santa Maria da Feira e trabalham em Vila Nova de Gaia, na área da Medicina Veterinária. Moram juntos recentemente, gostam de acampar, fugir da cidade e fazer trilhos nos locais que visitam.

Gostaram muito da experiência, apesar de a considerarem exigente. Destacam a boa construção dos passadiços, as vistas deslumbrantes e a limpeza do espaço, mas gostariam que no cais existisse um local onde pudessem nadar e refrescar-se, e também que houvesse alguma animação turística.

Com cerca de 3,5 quilómetros de extensão, integrados no percurso circular PR18, os passadiços atravessam zonas de grande riqueza paisagística, ligando a Ponte Romana de São Mamede de Ribatua ao cais da aldeia, junto à albufeira da Barragem da Foz do Tua. Ao longo do percurso sucedem-se poços naturais, quedas de água, caminhos rurais e miradouros sobre os vales do Tua e do Douro.

São Mamede de Ribatua é uma pequena freguesia do concelho de Alijó que, como

tantas outras aldeias do interior português, enfrenta há décadas um lento processo de desertificação. Desde os anos 80 perdeu cerca de mil habitantes. Hoje vivem ali pouco mais de seiscentas pessoas. A escola fechou, os jovens partiram em busca de oportunidades e a população envelheceu. É neste contexto que os passadiços surgem como uma possibilidade de movimento em contradição para vários setores da economia local.

“Nós temos recebido imensa gente e os benefícios têm sido ótimos. Na restauração, no comércio, nota-se aqui um movimento maior na economia local”, resume José António Barros Monteiro, presidente da Junta de Freguesia, que também reconhece que a freguesia não estava, nem está ainda, preparada para receber uma afluência desta dimensão. Aos fins de semana, o impacto sente-se nos cafés, nos alojamentos locais, nos pequenos negócios, nos serviços ligados ao turismo, no único restaurante da terra e no estacionamento.

UM INVESTIMENTO PENSADO PARA PROVOCAR MUDANÇA

Quando decidiu avançar com os passadiços de São Mamede de Ribatua, o município de Alijó sabia que estava a investir numa infraestrutura turística capaz de desencadear

novas dinâmicas económicas num território marcado pelo despovoamento.

José Paredes, presidente da Câmara Municipal de Alijó, conhece bem essa realidade. Filho de agricultores, criado no concelho, e com formação em Agronomia, fala do território com a familiaridade de quem o percorreu desde criança. Desde que assumiu funções executivas no município, em 2013, fez da recuperação financeira da autarquia e da captação de fundos comunitários uma das suas prioridades. Revela que herdou uma câmara fortemente endividada e viu nos programas europeus uma ferramenta fundamental para recuperar capacidade de investimento. No município de Alijó, de um orçamento global de cerca de 30 milhões de euros, 19 milhões provêm de fundos comunitários.

“Alijó posiciona-se como um dos principais municípios de Trás-os-Montes na captação de fundos comunitários para o desenvolvimento do território”, afirma.

Os passadiços acabaram por se tornar um dos exemplos mais emblemáticos dessa estratégia. Tendo sido inicialmente previstos no quadro de um financiamento comunitário ligado às compensações associadas à exploração hidroelétrica do Douro, atrasos de natureza administrativa obrigaram

o município a decidir avançar sozinho, como nos contou o presidente da autarquia: “Não hesitei porque estava de tal forma convicto de que seria um sucesso para o município de Alijó, para o território, para a região, e até para o país. Porque, hoje este investimento vai catapultar Alijó em matéria turística para um patamar nacional e, diria mesmo, já quase internacional. Não tenho a menor dúvida. Alijó já se posiciona como um dos principais municípios do país naquilo que é a atratividade turística. Só para lhe dar uma ideia, São Mamede de Ribatua, uma aldeia relativamente pequena com pouco mais de meia centena de habitantes, ao fim de semana recebe 2 a 3 mil pessoas. Tem sido um sucesso muito grande e espero, obviamente, que a economia local saiba tirar partido desta oportunidade. Esta é uma provocação à capacidade empreendedora da população local.”

A expressão surge várias vezes ao longo da conversa. A Câmara Municipal cria as condições, explica, mas a resposta terá necessariamente de surgir através da iniciativa privada, da criação de alojamentos, restaurantes, serviços turísticos e pequenos negócios capazes de aproveitar a procura gerada pelo novo equipamento.

“O município faz aquilo que lhe compete, que é criar condições para que a economia local tire partido destas oportunidades.”

Apesar dos sinais positivos, o autarca reconhece que o desafio é enorme. O concelho perdeu cerca de 1500 habitantes na última década e continua a enfrentar dificuldades na fixação de população jovem.

“Um território sem gente é um território condenado a morrer.”

Por isso, defende políticas públicas mais agressivas para o interior, desde incentivos fiscais à habitação e à natalidade até mecanismos de discriminação positiva capazes de contrariar décadas de concentração de recursos no litoral. Os municípios do interior não podem resolver sozinhos este problema: “Sem medidas arrojadas e impactantes, promovidas pela tutela, não é possível inverter esta tendência. É uma luta muito difícil para os municípios, que dificilmente trará os resultados desejados. Tem de haver uma aposta muito forte no interior, uma discriminação positiva, para conseguirmos atrair população. Um país sem gente é um país com tendência a morrer, e o interior corre esse risco.”

PARQUE REGIONAL DO VALE DO TUA: PRESERVAR PARA DESENVOLVER

Compreende-se melhor a importância deste investimento nos passadiços, se tivermos em conta a forma como o pedestrianismo e a valorização dos percursos pedestres, se tem afirmado numa estratégia mais ampla de relação com o território, onde se integra o Parque Regional do Vale do Tua.

Criado em 2013 como medida compensatória pelos impactos da Barragem da Foz do Tua, o parque envolve os municípios de Alijó, Murça, Carraceda de Ansiães, Vila Flor e Miranda, abrangendo mais de 20 mil hectares de território protegido.

A sua gestão é assegurada pela Agência de Desenvolvimento Regional do Vale do Tua, entidade intermunicipal presidida atualmente pela Câmara de Alijó. À frente da direção executiva do parque encontra-se António Luís Marques. Formado em Turismo e *Marketing*, com experiência autárquica na Câmara Municipal de Murça, ligado ao associativismo e à dinâmica intermunicipal, vê o território como uma combinação singular entre património natural, comunidades humanas e identidade cultural.

“Estamos a falar de uma das áreas protegidas do país com maior biodiversidade. O que nos responsabiliza, pela sua importância não só nacional, mas também

internacional. Mas também temos outras dimensões. Temos património rural, temos aldeias, temos comunidades e formas de vida construídas ao longo de gerações.”

No decorrer da conversa, António Luís Marques regressa frequentemente a uma ideia central: a paisagem que hoje atrai visitantes não existe por acaso.

“O Vale do Tua é aquilo que é hoje, esta paisagem cuidada e tratada, porque houve comunidades que nos trouxeram este legado. E, portanto, não há nenhuma ação do parque que não considere como primeiros parceiros aqueles que vivem e trabalham neste território. É preciso que quem está no parque sinta que vale a pena fazer parte dele.”

A estratégia passa também por transformar recursos naturais e patrimoniais em oportunidades económicas para quem vive no território.

Diz-nos: “Estarmos a falar de proteção e preservação não significa que não estejamos a falar de economia e de valor. Estamos a falar de um turismo responsável. Até porque nós temos a possibilidade de ter um turista que encaixa perfeitamente nesta filosofia. Que é alguém que respeita e gosta da natureza, que gosta do contacto com as comunidades e que gosta de estar e pernoitar, ficar e consumir. Não partilhámos o território como sendo um território de passagem. É um território de vivência, de permanência e de contacto.”

Essa visão traduz-se numa aposta em segmentos de turismo de natureza altamente especializados: percursos pedestres, observação de aves, programas de educação ambiental, caminhadas interpretativas, uma rede de miradouros, iniciativas ligadas à biodiversidade e projetos de astro turismo.

“O Vale do Tua tem matéria-prima para aquilo que é um produto genuíno, muito particular, que só se pode consumir aqui.”

Há ainda a destacar, na atividade do parque, diversos projetos de educação ambiental junto das escolas e das comunidades locais. Bem como o Festival de Percursos Pedestres, considerado o maior do país, uma das suas principais bandeiras, distribuído pelos cinco municípios ao longo de vários meses. Diz-nos António Luís Marques: “Em Portugal não há nenhum que tenha esta dimensão. Começa em março ou abril e vai até outubro, novembro, passa por cinco municípios, tem fins de semana esgotados, envolve uma série de parceiros e dinâmicas locais.”

DESENVOLVIMENTO, IDENTIDADE E COMUNIDADE

Tanto o Município como o Parque Regional convergem numa preocupação comum: garantir que o crescimento turístico não compromete os valores que tornam o território único. O turismo é visto como uma ferramenta de valorização ambiental, e certificação assumida como muito importante quer pelo Parque, quer pela Autarquia, como nos contou José Paredes:

“Vêm pessoas de todo o mundo ao Vale do Tua para observar as aves, a fauna, a flora e também as estrelas. Somos um destino certificado em matéria de observação de estrelas. É um turismo muito exigente que também pode imprimir dinâmicas de preservação. Nós precisamos de gente, as pessoas também são vigilantes, são observadoras, vêm para observar, mas também vigiam. Sem o ambiente nada disto faz sentido. Os passadiços não são só para passear, são para contemplar, para valorizar e preservar. Temos de conseguir este equilíbrio.”

Ao mesmo tempo, o aumento da procura obriga o território a adaptar-se. Surgem novas necessidades de alojamento, aumentam serviços de animação turística, transportes e atividades de natureza. Pequenos



“Tem de haver uma aposta muito forte no interior, uma discriminação positiva, para conseguirmos atrair população”
José Paredes, presidente da Câmara Municipal de Alijó



José António Barros Monteiro, presidente da Junta de Freguesia de São Mamede de Ribatua, a Aldeia Feliz



“O investimento público está feito, agora é a vez dos privados fazerem a sua parte”. Paulo Magalhães, Grapeland



Susana e Aurélio Rodrigues não têm mãos a medir com a afluência no restaurante O Vizinho



“O Vale do Tua é aquilo que é hoje porque houve comunidades que nos trouxeram este legado”. António Luís Marques, diretor do Parque Regional do Vale do Tua



Alicia e Daniel, um jovem casal em busca do contacto com a Natureza

ASSOCIAÇÃO VAL'DOURO: CULTURA E COMUNIDADE NO CORAÇÃO DO VALE DO TUA

Foi por acaso que encontramos Luís Oliveira sentado num banco de jardim de Alijó, a falar com amigos e ficámos a conhecer a Associação Val'Douro, um Centro de Cultura e Desporto (CCD) da Fundação Inatel sediado no Pinhão e fundado em 2008, por um grupo de jovens da região. Desde então, a coletividade desenvolve atividade nas áreas cultural, desportiva e comunitária, afirmando-se como uma das associações mais dinâmicas do território. A sua marca mais reconhecida é a Mostra de Teatro do Douro. Criado em 2009, o festival transformou-se numa importante iniciativa de teatro não profissional da região. Ao longo de 16 edições, a Mostra mantém uma forte ligação ao interior transmontano e duriense,



Luís Oliveira da Associação Val'Douro, que organiza a Mostra de Teatro do Douro

valorizando os equipamentos culturais existentes e promovendo a circulação de artistas e públicos.

“O grande objetivo é dar a conhecer o trabalho dos grupos de teatro não profissionais e chegar também a comunidades que raramente têm oportunidade de contactar com estas expressões artísticas”, explica Luís Almeida, presidente da associação desde que foi criada.

empresários começam a olhar para os passadiços como uma oportunidade.

É o caso da Grapeland, empresa de animação turística, com sede em Alijó, que desde 2017 se dedica a experiências no Douro, com serviços dedicados a um público *premium*, com passeios, experiências gastronómicas, piqueniques com produtos locais, atividades ao ar livre. Cerca de 90% dos seus clientes vêm dos Estados Unidos da América. Paulo Magalhães, sócio fundador e gerente da empresa, formado em Turismo entre Coimbra, Mirandela e Polónia, vê nos passadiços uma oportunidade para a economia local. Entusiasmado, está apostado em desenvolver um novo produto turístico, mais fresco e acessível, com *jeeps* descapotáveis e música. Diz-nos: “O investimento público está feito, agora é a vez dos privados fazerem a sua parte. Era importante haver uma ligação mais estruturada entre público e privado, por exemplo que a autarquia conseguisse criar um gabinete de mediação empresarial, que houvesse um trabalho em rede entre as várias áreas de atividade.”

O ÚNICO RESTAURANTE DA TERRA: O VIZINHO

Susana, 61 anos, e Aurélio Rodrigues, com 63, mesmo trabalhando paredes meias com a Porta de Entrada de São Mamede de Ribatua, nunca percorreram os passadiços. Desde a inauguração, a 29 de março, as suas vidas nunca mais foram as mesmas. O restaurante O Vizinho, do qual são proprietários e onde trabalham, tornou-se pequeno para atender os magotes de gentes que aos fins de semana enchem a aldeia. Ele é de São Pedro do Sul, ela é da terra, casaram-se há quarenta anos, Aurélio trabalhava na construção civil, Susana servia num restaurante onde ele almoçava. E um dia ele deixa-lhe um bilhete debaixo da chávena do café. É Susana que conta: “Dizia: ‘quero falar contigo’. Perguntava se eu queria sair com ele. Eu li e disse-lhe assim, nunca me esquecerei: ‘Atrás do tempo, tempo vem.’”

E assim foi. Atrás do tempo, tempo veio: ele seguiu-a, não descansou enquanto não falou com ela, ela achou-o simpático. Susana gosta de falar, de conversar, Aurélio, mais recatado, fala por monossílabos, gosta de ouvir. Há quarenta anos que se complementam, uma família, filhos, e desde 29 de março um rodopio sem parar, no único restaurante da terra, mas já com página no Instagram e Facebook, criada pela neta. Uma família unida também pela música, filhos e netos tocam na Banda Filarmónica de S. Mamede de Ribatua, uma das mais antigas do país, em atividade desde 1799.

SÃO MAMEDE DE RIBATUA: “ALDEIA FELIZ”

Há alguns anos, durante uma noite de festa, dois adolescentes decidiram acrescentar duas palavras ao nome inscrito na placa de entrada da aldeia. Com um marcador escreveram: “Aldeia Feliz.”

A tinta desapareceu com o tempo. O nome ficou. Durante vários dias de reportagem, a expressão reapareceu sucessivamente nas conversas com os habitantes, com os autarcas. Quase como uma marca identitária, uma forma simples de explicar a relação que mantêm com o lugar onde vivem.

Hoje, essa felicidade parece ganhar novas razões. Talvez seja cedo para dizer se os passadiços conseguirão inverter décadas de perda de população e de oportunidades. Mas já é possível perceber que estão a produzir algo que os números nem sempre conseguem medir: uma nova confiança no futuro.

Num território habituado a falar de partidas, há finalmente histórias de chegadas. E isso, para uma aldeia do interior, pode ser o primeiro passo de um futuro melhor. **JOAQUIM PAULO NOGUEIRA**

Conhecida por Tia Cátia, a cozinheira – e não *chef*, como sublinha – aborda temas variados, que vão desde a alimentação durante tempos mais difíceis, quando esteve desempregada e viveu o cancro, à importância dos momentos de partilha à mesa, na saúde e na doença, onde nos nutrimos uns com os outros

Quando lembramos a palavra “tia”, talvez o que possa surgir na mente, em primeiro lugar, seja alguém próximo, uma pessoa que nos transporta para memórias lá de casa, para recordações doces da família. Falar com a Tia Cátia dos programas televisivos de culinária é, também, recordar uma casa portuguesa – com certeza. É trazer para a mesa saberes e sabores que falam de nós, de sentimentos e identidades. A Tia Cátia abraça-nos e sugere que a nossa forma de tratamento pode ser informal. Afinal de contas, a cozinha é lugar de afetos.

O verão é uma época de encontros mais demorados com a família e os amigos. Quais as memórias mais deliciosas que guardas dessas refeições partilhadas? Tenho memórias de verão e inverno – nós somos muitos, unidos, e estamos sempre juntos. No verão, fazíamos um piquenique com a família e a família alargada – amigos dos meus pais, cujos filhos foram criados comigo e com os meus irmãos [Cátia é a mais nova de quatro irmãos]. Era giríssimo! Cada um levava as suas coisas, era o dia inteiro de piquenique. Hoje, as férias de verão que faço com a minha irmã e os meus sobrinhos são de 15 dias fora, e é, habitualmente, o churrasco. Mas à mesa não precisamos de muito para estarmos até às tantas, verão e inverno.

O que precisam nesses momentos? A refeição é o mote para que todos venham. É o almoço do cozido, da sopa da pedra, do churrasco – há sempre um tema. À mesa, o que nos faz estar todos juntos é a conversa. A comida é o pretexto para estarmos todos juntos, porque quando nos sentamos já não precisamos de muita coisa.

E quais as lembranças olfativas e gustativas de outros tempos? Em casa dos meus pais sempre se teve uma alimentação diversificada – éramos muitos e faziam-se coisas diferentes. Era uma forma de se motivar uma equipa que, na verdade, é a família. Eram coisas mais trabalhadas, porque rendiam mais. A sopa da pedra é um clássico da minha mãe, o cozido, a feijoadá...

Quais as tuas influências para seres *chef*? Gosto sempre de dizer que sou cozinheira...

Também prefiro a palavra portuguesa cozinheira... A profissão é cozinheira. O que me influenciou? Influenciou-me não só a minha mãe, como também a Mimi, que foi lá para casa quando nasci, em 1972, e foi tomar conta de nós. Era uma segunda mãe, que nunca se zangava connosco – quando se zangava não a levávamos muito a sério porque era muito doce. A Mimi cozinhava muito bem e aprendi a cozinhar com ela. Cozinhava com muito amor. Via-se que não fazia qualquer coisa

À CONVERSA COM CÁTIA GOARMON

“A ALIMENTAÇÃO DEVE SER DIVERSIFICADA TODA A VIDA”



JOSHUA PRATAS

A alma do negócio é a partilha. Se fizermos isto, vamos ser mais felizes, porque temos mais gente connosco e muito mais ideias

para nos despachar – ela ia fazer a nossa refeição, sempre com muito gosto. A Mimi fazia uma coisa que adorávamos: batata-doce frita. Estava horas a descascar

a batata-doce, cortava em palitos e punha a fritar – era incrível essa iguaria. A Mimi tinha sempre muito cuidado em fazer as coisas que nós gostávamos. Foi uma influência, não só na cozinha, como também na personalidade, porque era muito calma e querida. Adorava-nos incondicionalmente.

De que forma transportas hoje essas influências para a cozinha? Para mim, a cozinha é sempre um porto seguro – não me tira da zona de conforto. A cozinha é quase meditação, entro num mundo de dedicação. Não estou a fazer por fazer, esteja a cozinhar para cinco ou 50 pessoas. Ali vou dar o meu melhor, para que as pessoas se sintam bem e felizes com aquela refeição.

A formação que tiveste na cozinha foi o que viste fazer... A cozinha tem muito a ver com tentativa e erro. Começamos por tentar imitar o que vimos fazer. O resto vamos aprendendo e aperfeiçoando. Nunca fui para uma escola de cozinha, porque não

senti necessidade disso. Hoje em dia é tão fácil aprender por tentativa e erro. Depois é mergulhar no que estamos a fazer. E gosto imenso de ouvir comentários: “Olha, podias ter posto um bocadinho disto...” Estamos sempre a aprender.

Podes dar um exemplo de comentário ou chamada de atenção que aplicaste na receita seguinte? Lá em casa, cortavam-se as carnes para o cozido à portuguesa. Depois comecei a aperceber-me que fazia mais sentido cozer as carnes inteiras e depois desfiar, o que fica mais saboroso. Se cozinharmos bem as carnes e depois desfiarmos, respeitamos mais as fibras. Estou sempre a aprender.

Quais os momentos mais marcantes no teu percurso profissional? Fiquei desempregada aos 42 anos. Quando concorri ao “MasterChef” foi na ideia de ter mais formação noutra área. Estava em *Marketing* e Comunicação; trabalhei 20 anos como delegada de informação médica. Quando voltei a estudar aos 36 anos já tinha muitas bases – era só consolidar o que já fazia. Acho que nos ensinam métodos para podermos seguir. Na cozinha nunca cheguei a fazer uma formação, porque como gosto muito de cozinhar, é muito fácil perceber o que podemos otimizar e ver a diferença entre eficácia e eficiência – o pensar e estruturar a receita. Eu tenho défice de atenção – descobri aos 36 anos. A menina que está muito bem sentadinha, com ar de quem está muito atenta e está noutro mundo, descobre que o outro mundo é incrível.

Porque se investe a criatividade noutros pontos? Tal e qual. Quando esta PHDA [Perturbação de Hiperatividade e Déficit de Atenção] não tem uma orientação, sentimo-nos frustradas porque não conseguimos ouvir o que estão a dizer. Isto é químico. Para mim sempre foi importante em todos os meus trabalhos gostar muito deles. Quando não tinha qualquer coisa que adorasse, arranjava paralelamente em casa, na cozinha e na costura. São estas coisas que me alimentam e dão motivação. Acaba por ser uma droga. Na cozinha sinto-me como num laboratório, sempre a inventar. Como tenho uma mente inquieta, não gosto de fazer duas vezes a mesma coisa.

Quando vais à televisão, a receita fica diferente da que preparaste em casa? Acontece-me muitas vezes abrir o frigorífico da produção da televisão e ver qualquer coisa que se pode estragar, e digo: “E se eu acrescentar isto?” E [a receita] já vai ficar outra coisa. Adoro estar na minha zona de conforto, mas estou sempre a desafiar-me.

Lembras-te, em concreto, de alguma situação dessas? Uma vez fui ao “Dois às dez” e reparei que tinham no frigorífico coisas que estavam lá há uns dias – e comecei a acrescentar cenouras e mais legumes. Estava a fazer-me confusão aquilo estar a estragar-se.

Diz-se que o segredo é a alma do negócio. E qual é a alma da cozinha? Curiosamente, acho que a alma do negócio não é o segredo. Se mantivermos em segredo, nunca vamos receber. Acho que a alma do negócio é a partilha. Se fizermos isto, vamos ser mais felizes,



Quando temos cancro e estamos a fazer tratamentos, o organismo tem de estar forte e não podemos perder peso. O protocolo de tratamento é feito com o nosso peso

porque temos mais gente connosco e muito mais ideias. Depois, não temos de as usar todas – temos de saber fazer a seleção e ver o que faz sentido.

A alma da cozinha é a partilha?

A alma da cozinha é também a partilha e a dedicação. Em tudo na vida, a dedicação vê-se no resultado. Se a pessoa gosta de fazer o que faz, produz mais dopamina e adrenalina – e fica mais feliz. Se partilho uma receita, fico super feliz que possa dar felicidade a outros. Uma vez escreveram-me a dizer que tinham feito as minhas empadas e que elas começaram a ser um negócio de família. Que felicidade! Que honra!

Por vezes, quando vamos a certos restaurantes e perguntamos como foi feito, respondem-nos: “Isso é segredo.” Não concordas, portanto?

Não; mesmo que se diga tudo, ninguém vai fazer como tu. Dizer-se “isto é segredo” é de uma prepotência... Por muito que partilhes todos os segredos, aquela pessoa, que é diferente de ti, vai sempre fazer de outra maneira. Gosto mais quando as pessoas aproveitam as ideias e as modificam. E dizem: “Fiz estas bolachas como a tua receita, mas acrescentei baunilha e mais não sei o quê e tornei-as minhas.” Ótimo! Passam a ser as tuas bolachas e não as minhas.

O que prezas nos sabores portugueses?

Acima de tudo, que as coisas tenham sabor e sejam feitas com tempo. Percebes logo quando comes qualquer coisa que foi feita depressa – a cebola não foi bem refogada, as coisas não foram bem apuradas – porque as pessoas não têm paciência para esperar. Por exemplo, uma feijoada tem de ter goma, o feijão demolido, cozido. É uma coisa que sentimos. As coisas têm o seu processo. As pessoas são muito impacientes e depois acham estranho porque é que há coisas que ficam bem e outras menos.

E o que valorizas nos saberes portugueses?

O tempo que se dedica a isso. O sabor está no tempo e nos ingredientes. Antigamente as coisas tinham mais sabor, porque também tinham mais tempo – não eram feitas em estufas. Comíamos as coisas no tempo que eram delas. Hoje comemos coisas apressadas. Até que ponto essa pressa nos traz mais tempo? Por exemplo, se uma sopa tiver

mais sabor, comemos menos quantidade porque ficamos mais saciados. Comemos mais quantidade se não tivermos tanto sabor.

Ficaste desempregada aos 42 anos.

Como se garantem refeições nutritivas e saborosas para a família em modo de poupança?

A necessidade aguça o engenho. Lembro-me de ir buscar os miúdos à escola e eles perguntarem: “Mãe, podemos ir à pastelaria?”, eu respondia “não, porque vamos gastar uma fortuna; vamos lanchar a casa, com esse dinheiro, a mãe compra queijo e fiambre, e vai fazer um lanche incrível”. Há soluções muito baratas, que dão mais trabalho. Lembro-me, também, quando éramos miúdos e éramos muitos, o frango era desfiado e feito em empadas, os legumes aproveitados. Tem de se ser mais criativo, compra-se em promoções... Uma bela sopa resolve sempre o início de uma refeição, depois o resto vai-se tateando com os produtos que, na altura, estão mais baratos. Em minha casa nunca se deitou nada fora. Uma alface que se está a estragar no frigorífico, come-se na sopa.

Aos 49 anos recebeste o diagnóstico “cancro da mama”. A tua mãe também teve cancro nesse período. Que informações procuraste sobre a alimentação nessa altura e a que conclusões chegaste?

Procurei imenso e não cheguei a conclusão nenhuma. Há mitos que se deitam por terra: “Não podes comer açúcar, glúten...” Fiz o livro *Descomplicar a nutrição no cancro*, com a Liga Portuguesa Contra o Cancro, patrocinado pela Nutricia. E o que fala esse livro? Que devemos comer de tudo, com conta, peso e medida.

A maior parte dos estudos com açúcar são feitos nos Estados Unidos – e lá é tudo em quantidades industriais. Cá fazemos uma alimentação mediterrânica – e bem. Não precisamos de deixar de comer o açúcar sob a forma de hidratos de carbono: a fruta, por exemplo, para alimentar as células boas para combater as células más. Aprendi mais sobre a nossa alimentação mediterrânica, que o leite e os lacticínios previnem imensos tipos de cancro, que a carne deve ser digerida com conta, peso e media – 70 gramas por dia.

Quando temos cancro e estamos a fazer tratamentos, o organismo tem de estar forte e não podemos perder peso. O protocolo de tratamento é feito com o nosso peso. Se o protocolo é para 70 kg, se baixas o peso para 63 kg, os tratamentos preconizados para aquele peso vão ser mais nocivos e ter mais efeitos secundários. O organismo não vai ter capacidade de lidar com esse tratamento – e têm de se espaçar muito mais os tratamentos. Então, o que acontece? Vais deixar de tratar o cancro, porque não estás forte o suficiente para receber os tratamentos. Setenta por cento dos doentes oncológicos sofrem de má nutrição e cerca de 45% desses 70% morrem de má nutrição – não do cancro em si. Porquê? Não conseguiram matar as células más com quimioterapia, não foram capazes de o fazer, porque estavam malnutridos. A alimentação deve sempre ser diversificada e toda a vida.

Para terminar, pergunto que pratos escolherias confeccionar para guardar na memória esta nossa longa conversa?

Um rancho ou uma sopa da pedra, porque gosto de pratos de tacho e diversificados. Apesar de parecer que é uma coisa que atiramos tudo lá para dentro, são pratos com personalidade. **SILVIA JÚLIO**

MEMÓRIAS DE JÚLIO ISIDRO

PAULO E AGIR... TAL PAI, TAL FILHO

Esta é a história breve de um cantor sem tempo e de outro ainda com muito tempo.

Há poucos meses, aconteceu. Os dois que apenas se apresentavam em palco, num convite ao filho para uma “perninha” num dos seus concertos, ou em trabalho de estúdio onde o rebento já produtor de um novo disco do progenitor, conseguiram um acordo para dividirem o palco e as cantigas em parelha. E aconteceu uma noite daquelas que vai ficar na memória de muita gente.

Durante duas horas bem medidas, o Bernardo que o mundo da música conhece como Agir, e o Manuel Paulo que ninguém trata pelo primeiro nome, revelaram num abraço musical e também físico que os genes sabem o que fazem.

O senhor Paulo de Carvalho, mais de 60 anos de amor pela música, pisou pela primeira vez na sua longa carreira o palco do Coliseu num concerto com o seu nome. O que terá acontecido para que o cantor, a voz, o maior, nunca tivesse tido a sala nobre de Lisboa só para ele?

E mesmo assim não foi a solo, mas muito bem acompanhado pelo Agir, suportados por uma banda de cinco músicos de primeira água. Tudo malta nova, sangue fresco a fluir pelas notas musicais, a avivar memórias que me fizeram soltar lágrimas de saudade dos anos todos, os mesmos 60, que tenho convivido, com o artista deste país que não sabe, ou não dá valor ao que tem. Quanto ao Agir que me lembro de uma entrevista com os pais que lhes fiz em televisão, pequeno, mas já a botar figura no que dizia, tem vindo a amadurecer como alguém a quem a música portuguesa e quem a ouve, deve ouvir e, melhor... escutar.

O Agir é para atentar na delicadeza dos seus acordes e na subtilidade e romantismo das palavras que escreve.

O concerto que começou de forma inovadora com duas silhuetas, abriu-nos para o que viria a acontecer, do melhor, do mais sensível, do mais interveniente, do mais comovente, do mais bem-humorado diálogo entre pai, filho e os milhares de todas as idades testemunharam.

Porque digo que Paulo é um cantor sem tempo?

Flor Sem Tempo, a sua primeira intervenção a solo levou-me ao festival da canção da RTP de 1971, onde participava o jovem Paulo de flor branca na lapela.

No final, o também jovem Júlio Isidro, de *smoking* comprado em segunda mão, entrevistou o artista nos bastidores depois do seu 2.º lugar.

Confesso, molhei os olhos de saudade do tempo em que éramos todos tão mais jo-



vens e cheios de projectos na vida. Limpei os olhos e sorri porque aqui estava ele e eu no palco desta vida a dizer que sim à vida. Passou o tempo e o Paulo, a cantar como nunca, venceu o tempo.

E depois foi acontecendo um desfilar de melodias que tão depressa se instalavam nas nossas memórias como outras nos batiam à porta.

Agir, o músico ainda com todo o tempo do mundo, trouxe canções, no seu estilo próprio a cantar com total personalidade porque não está a fazer carreira clonando o progenitor. Bom gosto, talento, intervenção e amor, há de tudo nas canções de Agir.

As horas foram passando, não dava por elas, e no final aconteceu o que estava na vontade de todos... “E depois do adeus” a duo.

O público de pé aplaudia, o Presidente da República também.

E no final o Paulo disse: “E vamos terminar esta noite a cantar uma cantiga que só existe porque a anterior existiu.”

E todos cantaram os meninos do Huambo: “Os meninos à volta da fogueira/ Vão aprender coisas de sonho e de verdade/ Vão aprender como se ganha uma bandeira/ Vão saber o que custou a liberdade.”

Nos bastidores, os abraços. Claro que, embora desprovido de gravador quis saber se este concerto se iria repetir pelo país: “Não porque o Agir gosta muito mais do trabalho de estúdio como músico e produtor.”

A minha convicção é que a pedido de várias famílias o tal pai e tal filho, iguais no gosto pela música, tão diferentes nos estilos, se consigam harmonizar em concertos a duas vozes porque o país merece e precisa.

Não sei se o desejo de tantos se possa confirmar, mas ouvir boa música, grandes instrumentistas e dois talentos a cantar ligados pela inspiração, e pelo amor de pai e filho, é um direito que ultrapassa os três mil do Coliseu.

A caminho de casa o carro encheu-se de música comigo a cantar (mal, muito mal, mas generoso) na esperança e certeza de que isto vai enquanto a cultura for o que é... um presente com futuro.

[O autor escreve de acordo com a antiga ortografia]

SAÚDE

Por António Maia Gonçalves
Médico internista e intensivista



A DIABETES

A diabetes é uma doença crónica caracterizada pelo excesso de açúcar no sangue (glicose). De um modo muito simples podemos dizer que é devida à falta de insulina, ou a resistência à acção desta hormona. Os sintomas de alerta iniciais da doença incluem sede intensa, cansaço, urinar muito mais do que é habitual, aumento da fome, mas com perda de peso inexplicável, e frequentemente também é referida visão turva.

Em Portugal uma em cada sete pessoas entre os 20 e os 79 anos são portadores da doença. É muito importante termos a ideia que cerca de 30% das pessoas que têm esta doença desconhecem que a têm. Este facto é particularmente grave se tivermos presente que a diabetes é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, oftalmológicas, insuficiência renal e cancro.

É comum no doente diabético mal controlado existirem complicações cardíacas, aumento de risco de acidentes vasculares cerebrais, complicações da circulação arterial periférica que podem incluir risco acrescido de amputação dos membros inferiores, retinopatia diabética e cegueira, insuficiência renal muitas vezes com necessidade de hemodiálise. E também na diabetes (sobretudo a tipo 2) aumenta o risco de desenvolver certos cancros e agrava o risco de mortalidade oncológica. Esta ligação deve-se a fatores como a resistência à insulina, hiperglicemia (açúcar elevado no sangue) e inflamação crónica, que criam um ambiente metabólico propício ao crescimento de células tumorais.

Esclarecendo, há dois tipos de diabetes. Tipo 1: Doença autoimune em que o pâncreas não produz insulina; é mais comum em jovens e exige injeções diárias. E o Tipo 2: Ocorre quando o corpo não utiliza a insulina corretamente (resistência) ou produz pouca quantidade. Está muito ligado a fatores de risco como obesidade, sedentarismo e predisposição genética.

O importante é reter a ideia de que nos dias de hoje o tratamento farmacológico da diabetes é muito eficaz, e permite ao médico individualizar o tratamento em cada doente, para obter um ótimo controlo da glicose, com boa tolerância. Mas além



DIRIA QUE A DIABETES, NOS DIAS DE HOJE, QUASE PODE SER PERCEPCIONADA COMO UMA OPORTUNIDADE PARA TER MAIS SAÚDE

do tratamento farmacológico, e com igual importância, em primeiro lugar é corrigir/adaptar a dieta à doença, e depois criar hábitos de vida mais saudáveis, nomeadamente contrariar o sedentarismo. Ou seja, a diabetes é talvez a doença cujo controlo depende muito da vontade do doente em aprender sobre a doença, e ter vontade de a ter controlada. Não creio que sejam apenas as consultas médicas, ou de nutricionistas que possam cumprir este papel.

É importante o doente querer ter saúde. Nós sabemos que um doente diabético com um controlo eficaz da glicose, que tenha corrigido o seu estilo de vida e hábitos dietéticos, tem exactamente a mesma esperança que a população não diabética. Para que isso aconteça é necessária a preocupação que a diabetes seja diagnosticada, e depois em Portugal existe a associação de doentes diabéticos mais antiga do mundo, a Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal, que disponibiliza informação, material de apoio, consultas de diversas especialidades, e tem facilidade de acesso. Além disso, no SNS os doentes diabéticos têm um programa específico de acompanhamento que funciona bem.

Em resumo, diria que em nenhuma outra doença, o controlo eficaz da mesma e das suas complicações depende antes demais do próprio doente. Sou médico há perto de 40 anos. Lembro-me no início da carreira de ver amputações, cegueira, hemodiálise, e todas as complicações ocorrerem com muita frequência. Actualmente, raras vezes isso acontece. Diria que a diabetes, nos dias de hoje, quase pode ser percepcionada como uma oportunidade para ter mais saúde.

[O autor escreve de acordo com a antiga ortografia]

ECONOMIA

Por Fernando Ribeiro Mendes
Economista



ENDIVIDAMENTO E RIQUEZA DAS FAMÍLIAS

As famílias endividam-se tomando de empréstimo certas quantias com a promessa de reembolsar num determinado prazo quem empresta o dinheiro, acrescido de um juro que remunera quem empresta (o mutuante). As quantias emprestadas servem como alavanca da economia familiar, permitindo a quem delas beneficia (o mutuário) alcançar níveis de bem-estar que, de outro modo, seriam inatingíveis.

O impacto do endividamento sobre as famílias tem várias facetas, nem sempre congruentes entre elas. Por um lado, viabiliza o acesso a consumos imediatos ou a promessas de benefícios futuros, alavancando significativos ganhos de bem-estar. Por outro, são geradas obrigações que afetam negativamente os respetivos balanços. Ao mesmo tempo, tais obrigações constroem o rendimento disponível, na medida em que os empréstimos devem ser reembolsados e os correspondentes juros pagos em datas precisas (o serviço da dívida).

Certos empréstimos destinam-se à aquisição de bens de consumo. Trazem mais bem-estar, mas muitos deles são de consumo imediato e logo esquecidos. Outros financiam a compra de ativos cuja valorização futura poderá trazer mais rendimento às famílias. Estes últimos impactam positivamente no balanço do agregado familiar, servindo de contrapeso ao acréscimo de obrigações que geram.

Para o mutuário, o crédito ao consumo supõe que a redução do rendimento disponível pelo serviço da dívida seja suportável pelo agregado, e que valha a pena pelas alegrias passageiras que trazem. Quanto ao crédito que financia a compra de ativos, além do esforço que o serviço da dívida implica, há que levar em conta a incerteza da valorização futura que sobre eles paira, sempre ameaçada por riscos de mercado.

Para o mutuante, um atributo importante dos empréstimos é o que resulta de terem algum tipo de garantia real. Tal sucede principalmente com a hipoteca sobre imóveis de que os agregados sejam proprietários. Com aquela, o mutuante fica mais confortável: em caso de incumprimento definitivo de serviço da dívida, poderá ser

ressarcido através de execução, apropriando-se do bem hipotecado.

Qual é então o panorama atual do endividamento das famílias, no nosso país?

Segundo o Inquérito à Situação Financeira das Famílias relativo a 2024 (divulgado este ano pelo INE), 42% das famílias portuguesas tinham, nessa altura, contraído algum tipo de dívida, sendo que para metade destas, o valor em dívida não ultrapassava os 35 mil euros (a mediana).

O tipo de dívida mais frequente consistia em empréstimos de longa duração garantidos por hipotecas da residência principal, o que se verificava em 25% das famílias e correspondia a 78% do valor agregado da dívida total das famílias. A estes valores acresciam os 18% das famílias que tinham contraído dívidas não garantidas por imóveis, mas a que correspondia apenas 12% do valor da dívida de todas. E ainda havia 11% dos agregados com dívidas de cartões de crédito e descobertos bancários, mas apenas 1% do valor total.

Portugal parece, assim, ser um país em que quase todos gostam de contas equilibradas nas suas casas. Quando recorremos à dívida, fazemo-lo sobretudo para compra de imóveis, na maioria dos casos para habitação própria. Como o imobiliário não cessa de se valorizar e os juros têm caído, tem-se assistido ao reforço positivo dos balanços dos nossos agregados familiares.

Em termos medianos, a dívida das famílias, que atingira os 40% do valor dos seus ativos na difícil época da *troika*, caiu para os 20%, passados dez anos. No mesmo período, os agregados mais endividados, cuja dívida atingia 75% ou mais do valor dos ativos, caíram de 23 para 10% do total das famílias. Deste modo, a riqueza líquida das famílias, medida pelo valor dos respetivos ativos menos o valor das dívidas contraídas, tem evoluído de forma muito favorável para a generalidade daquelas.

Em termos médios, estamos mais ricos pois a nossa riqueza líquida média duplicou numa década, saltando de 148 (em 2013) para 298 milhares de euros (em 2024). O que é tanto mais notável quanto a deterioração da situação económica das famílias parece ser a percepção que, ultimamente, os *media* mais veiculam!

O 1º E MAIOR EVENTO DE BEM-ESTAR, DESENVOLVIMENTO PESSOAL E ESPIRITUALIDADE

LISBOA | 11, 12 e 13 SETEMBRO | Parque Jogos 1º. de Maio INATEL

MAIS DE 150 ATIVIDADES
YOGA | MEDITAÇÃO | CONCERTOS | DANÇA | WORKSHOPS
PALESTRAS | TERAPIAS | AULAS | RESTAURAÇÃO | EXPOSITORES

BILHETES COM DESCONTO 50% p/ SÓCIOS INATEL

CASAS COM HISTÓRIA CAFÉ CEUTA

BASTIÃO DA CULTURA E PATRIMÓNIO DA INVICTA

O Café Ceuta, inaugurado em julho de 1953, no coração da baixa do Porto, é um dos maiores símbolos da elegância modernista dos anos 50 e também um dos mais fascinantes bastiões da cultura e património da Invicta.

Projectado pelo Arq. Carlos Neves, este espaço preserva a elegância retro dos anos 50, equilibrando a sua rica herança histórica com a modernidade da cidade contemporânea.

O grande elemento diferenciador da sua arquitectura interior reside nas imponentes paredes revestidas a Brecha da Arrábida. Esta rocha ornamental sedimentar, caracterizada por fragmentos coloridos em tons vermelho, castanho e cinzento, era extraída exclusivamente na Península de Setúbal, precisamente na Serra da Arrábida.

O valor geológico e estético desta pedra é tão extraordinário que foi formalmente classificada como Património Geológico Mundial pela UNESCO em 2023, integrando a prestigiada lista dos Heritage Stones.

No Café Ceuta o revestimento a Brecha concede uma atmosfera de solidez e luxo



Nuno Castro, responsável do Café Ceuta

intemporal, que dialoga na perfeição com o pavimento em Marmorite, e os quatro grandes painéis em vidro, que retratam a partida das tropas portuguesas para a Histórica Conquista de Ceuta em 1415.

Para além da sua riqueza arquitectónica e estética, o Café Ceuta é uma referência incontornável do património imaterial do Porto, pelas suas lendárias Tertúlias Culturais e Políticas.



PERSONALIDADES MARCANTES DA HISTÓRIA PORTUGUESA COMO FRANCISCO SÁ CARNEIRO, SOTTOMAYOR CARDIA, MONTALVÃO MACHADO, FERREIRA ALVES, FERNANDO FERNANDES, FERNANDO LANHAS, E MUITOS OUTROS, CRUZARAM DISCUSSÕES ACESAS NAS SUAS ICÓNICAS MESAS, MOLDANDO O PENSAMENTO SOCIAL DA ÉPOCA

Ao longo das décadas de 1950, 60, 70, o espaço serviu de refúgio e ponto de encontro clandestino ou espontâneo para intelectuais, artistas e destacadas figuras da oposição democrática.

Personalidades marcantes da história portuguesa como Francisco Sá Carneiro, Sottomayor Cardia, Montalvão Machado, Ferreira Alves, Fernando Fernandes, Fernando Lanhas, e muitos outros, cruzaram discussões acesas nas suas icónicas mesas, moldando o pensamento social da época.

O espírito das tertúlias mantém-se vivo nos dias de hoje.

Classificado, ao abrigo do programa municipal Porto Tradição, o renovado Café Ceuta reabriu portas afirmando-se novamente como palco activo da cidade.

O espaço continua a acolher encontros culturais, debates comunitários como as iniciativas do projecto MALHA, fado, apresentações de livros, videoclipes, provando que um Café Histórico não é apenas um museu, mas sim um organismo vivo onde o Porto continua a debater o seu futuro.

NUNO CASTRO

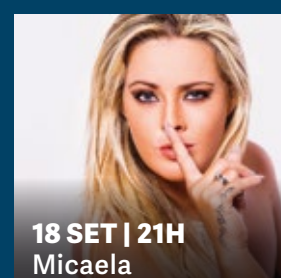
[O autor escreve de acordo com a antiga ortografia]



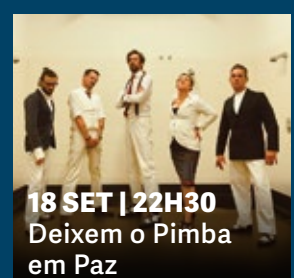
CIDADE DAS TRADIÇÕES

18, 19, 20
SETEMBRO

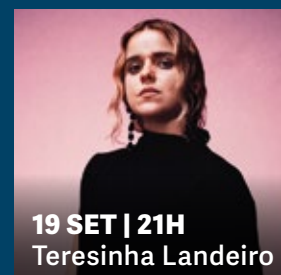
PARQUE DE JOGOS
1.º MAIO



18 SET | 21H
Micaela



18 SET | 22H30
Deixem o Pimba em Paz



19 SET | 21H
Teresinha Landeiro



19 SET | 22H30
Nancy Vieira



20 SET | 17H
Stereossauro



20 SET | 18H30
Bailobaile

• Artesanato • Gastronomia
Grupos Etnográficos • Oficinas de Artes Populares e Danças Tradicionais • Jogos Tradicionais
Espetáculos Infantojuvenis • E muito mais...

LISBOA | 5.ª EDIÇÃO | ENTRADA LIVRE



TEATRO DA TRINDADE INATEL

NOVA TEMPORADA CONSOLIDA IDENTIDADE ARTÍSTICA

O Teatro da Trindade reforça a identidade artística construída nos últimos anos, equilibrando produção própria, coproduções e dramaturgia contemporânea, ao mesmo tempo que consolida o papel do teatro como plataforma de criação para companhias e artistas portugueses

A programação, que cruza diferentes gerações de atores e encenadores e reúne alguns dos mais destacados intérpretes nacionais, propõe uma reflexão sobre temas profundamente atuais – liberdade, desigualdades sociais, relações familiares, crise da habitação, memória, envelhecimento, identidade e saúde mental. O Teatro da Trindade reafirma-se como um dos principais centros de produção e programação teatral do país, conciliando sustentabilidade, diversidade artística e serviço público cultural.

SALA CARMEN DOLORES CONCENTRA AS GRANDES PRODUÇÕES

“Clube dos Poetas Mortos”, que depois da estreia, em abril, e da extraordinária adesão do público, regressa em setembro, prolongando a sua carreira até dezembro. A adaptação teatral do texto de Tom Schulman, encenada por Hélder Gamboa e coproduzida com a Tenda Produções, recupera uma história que continua a mobilizar diferentes gerações através de temas como a liberdade, a amizade, o pensamento crítico e a importância de desafiar o conformismo.

Em fevereiro estreia “La Nonna”, de Roberto Cossa, uma das grandes criações da temporada. Encenada por Marco Medeiros, a peça utiliza o humor negro e o absurdo para construir uma poderosa metáfora sobre o desgaste das relações familiares e as desigualdades sociais. Com Maria Rueff, Teresa Faria, Rui Melo, António Melo e Frederico Barata, entre os protagonistas.

A temporada encerra na Sala Carmen Dolores com mais uma produção do teatro: “Florence, a Pior Cantora do Mundo”. Encenada por Diogo Infante e inspirada na extraordinária história de Florence Foster Jenkins, a comédia que é uma exaltação do humor, da paixão pela arte e do sonho, reúne Ana Brito



“Florence, a Pior Cantora do Mundo” e “La Nonna”, duas grandes produções do Teatro da Trindade para 2027

e Cunha, Paulo Pires, Luísa Cruz, Elsa Galvão, Flávio Gil e Ana Cloe.

UM MODELO DE EQUILÍBRIO ARTÍSTICO E FINANCEIRO

Uma das características mais relevantes deste projeto artístico é a articulação entre produções próprias e coproduções.

Se as produções próprias – “La Nonna”, “Florence, a Pior Cantora do Mundo” e, na Sala Estúdio, “Uma Casa, Com Certeza” – mostram a vontade do Teatro da Trindade desenvolver e consolidar uma identidade e uma linha artística coerente, em paralelo, a aposta nas coproduções, reforça a sua função de serviço público cultural, abrindo um teatro de referência nacional a companhias independentes e associações artísticas dando-lhes condições para procurarem novos públicos num palco de grande visibilidade. É neste contexto que surgem as coproduções com estruturas como a Tenda Produções (“Clube dos Poetas Mortos”), a Causas Comuns (“Sob Pressão”), a Camarote Produções (“Bárbara”) e a Loup Solitaire (“Vidas Íntimas”). O Trindade promove uma gestão mais eficiente dos



FOTOS: PEDRO MACEDO - FRAMED PHOTOS



“Sob pressão”: O Trindade abre o seu espaço a companhias independentes e associações artísticas reforçando a sua função de serviço público

recursos, através da partilha de custos de produção, equipas e meios técnicos, contribuindo para manter o equilíbrio orçamental sem comprometer a diversidade

e a qualidade artística. Mais do que um modelo de financiamento, as coproduções afirmam-se como uma política de desenvolvimento do setor teatral, baseada na colaboração, na circulação de artistas e na criação de oportunidades para diferentes estruturas de criação.

SALA ESTÚDIO MANTÉM APOSTA NA NOVA DRAMATURGIA

Enquanto a sala Carmen Dolores concentra as grandes produções, a sala Estúdio continua a afirmar-se como espaço privilegiado para novas dramaturgias e formatos mais intimistas. O ciclo inicia-se com “Uma Casa, Com Certeza”, texto vencedor da 8.ª edição do Prémio Miguel Rovisco – Novos Textos Teatrais, confirmando o compromisso do Trindade com a descoberta de novos autores portugueses. Seguem-se “Sob Pressão”, criação de Cristina Carvalho, “Bárbara”, protagonizado por Patrícia Tavares, e “Vidas Íntimas”, de Noël Coward, encenado por Elmano Sancho, completando um conjunto de propostas marcadas pela diversidade de linguagens e pela contemporaneidade dos temas abordados.

UM TEATRO QUE SE ABRE AO PÚBLICO

A aproximação entre o teatro e os espectadores, que já vinha acontecendo nas “Conversas com o Público”, alarga-se significativamente neste novo ciclo artístico com duas novas iniciativas realizadas por elementos da própria equipa do teatro: as visitas guiadas ao Teatro conduzidas por Maria Cancela e as novas “Conversas à Parte”, encontros informais no Salão Nobre com artistas dos diferentes espetáculos, moderados por Sónia Castro e para as quais estão já confirmados os nomes de Virgílio Castelo (18 de outubro), Cucha Carvalheiro (15 de dezembro), Patrícia Tavares (6 de março), Maria Rueff (3 de abril), Inês Castel-Branco (5 de junho) e Luísa Cruz (3 de julho). **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

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

CREAÇÃO 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

TRINDADE, TRINDADES E TRINDADES

RADAR MUSICAL



ROTEIRO PARA OS FESTIVAIS DE VERÃO

Com um retorno inesperado, mas muito saboroso, regresso ao *Tempo Livre* para brindar os leitores com uma seleção exclusiva de concertos, audições e outras novidades do mundo da música. Após um interregno, e agora com uma identidade revigorada, esta coluna pretende ser um espaço informativo de boas práticas auditivas para os amantes da música.

Segundo os dados mais recentes da Aporfest, o país deverá ultrapassar a marca dos 557 festivais em 2026 – um número que prova a vitalidade da nossa cena cultural, mas que lança um desafio óbvio ao espectador: como escolher onde estar? Neste Radar, lançamos o olhar sobre o circuito nacional, destacando desde os grandes palcos até aos festivais de menor escala que redefinem a descentralização cultural.

Começamos no mês mais forte. Logo no início, vamos diretos ao sul e destacamos, para os amantes das fusões afro, o Afro Nation, que decorre de 3 a 5 de julho na Praia da Rocha, em Portimão. Do cartaz, destacam-se nomes como Wizkid, Tyla, Asake e Gunna. Ainda em julho, temos duas paragens obrigatórias: em Cascais, com concertos mais intimistas de Diana Krall, Jamiroquai, Franz Ferdinand e Scissor Sisters no CoolJazz, de 8 a 31 de julho.

Para os amantes da música erudita, a digressão de verão da Orquestra XXI, de 11 a 18 de julho, apresenta um programa de luxo com obras de compositores de referência como Edvard Grieg ou Antonín Dvořák, sob a direção musical de Dinis Sousa. Os concertos estão agendados para 14 de julho, no Centro Cultural Vila Flor, Guimarães; 15 de julho, na Casa da Música, Porto; 17 de julho, no Cisternmúsica, Alcobaça; e 18 de julho

termina no Centro Cultural de Belém, Lisboa.

Ainda no âmbito do festival Cisternmúsica, destacamos as atuações de projetos emergentes selecionados na chamada nacional “INATEL Frequência 440”, entre outros, o guitarrista Miguel Moreira e a saxofonista Filipa Santos, que apresentam ao vivo o seu novo registo discográfico, Now Swim, a 12 de julho, às 00h30.

Sáímos de julho ao som do jazz e iniciamos agosto no mesmo género. Logo no primeiro dia do mês, o pianista de jazz norte-americano conhecido pelo seu estilo lírico e técnico, Aaron Parks, sobe ao palco da sala Suggia, na Casa da Música, com o seu Trio pelas 19h30.

O mês segue em formato de grande festival já no pico do verão. Não esquecer uma passagem pelo Bons Sons, agendado de 6 a 9 de agosto, na conhecida aldeia de Cem Soldos, em Tomar, celebrando exclusivamente a música portuguesa.

Finalizamos com dois grandes festivais: o Vodafone Paredes de Coura, de 12 a 15 de agosto, onde se destacam Wet Leg, Aldous Harding, Kurt Vile e Capitão Fausto; e o MEO Kalorama, de 28 a 30 de agosto, onde o Parque da Bela Vista, em Lisboa, se enche de festa com Deftones, Robbie Williams, Interpol, Freddie Gibbs & The Alchemist e Turnstile.

E para quem procura experiências diferentes e sonoridades específicas, destacamos o Vagos Metal Fest, de 5 a 9 de agosto, com Lamb of God, Satyricon e Within Temptation.

Concluimos esta coluna, que marca o regresso de um ponto focal indispensável para quem quer traçar a sua rota de concertos durante o verão, desejando boas audições! **SUSANA CRUZ**

CANTO DOS LIVROS

“Ler, ler, ler, viver a vida que outros sonharam” (Miguel de Unamuno). As sugestões das editoras parceiras, E-primatur e Sítio do Livro, trazem variedade aos sonhos das noites de verão

A Estalagem das Duas Bruxas, vol. I, de Joseph Conrad (Trad. Miguel Martins) Páginas 392 | PVP 23,90 euros (10% de desconto para Associados)

Joseph Conrad, polaco de nascimento (Józef Teodor Konrad Korzeniowski), foi considerado o escritor que melhor usou o inglês, terceira língua que aprendeu, através de leituras e convivência com marinheiros ingleses nos mares do Sul. Candidato nove vezes ao Nobel, a sua obra revela o homem em luta contra o lado mais negro da alma e da natureza. Filmes marcantes foram inspirados nos livros do autor, entre outros, *Apocalypse Now*.

Lassie, de Eric Knight (Ilustrações Marguerite Kirmse; Trad. Miguel Martins) Páginas 248 | PVP 16,90 euros (30% de desconto para Associados)

O clássico para todas as idades sobre os direitos dos animais, conta a história de uma cadela de raça *collie*, que atravessa o Reino Unido para se reencontrar com o seu jovem dono, depois de ser submetida a maus tratos. O livro deu origem a dezenas de filmes, séries de televisão e de animação.

Do Sentimento Trágico da Vida, de Miguel de Unamuno (Trad. Cruz Malpique) Páginas 396 | PVP 22,00 euros (10% de desconto para Associados)

Uma das obras mais importantes da filosofia do século XX. Unamuno, diversas vezes candidato ao Nobel, interroga a condição humana a partir do desejo visceral de imortalidade face às conclusões científicas. Sobre Unamuno, o filósofo e sociólogo, Ludwig Marcuse, diz: “Teve a coragem de viver uma vida sem apaziguamento e tornou-se um mestre para quem não tem vertigens.”

Nos Mares do Fim do Mundo, de Bernardo Santareno (Pref. de Álvaro Garrido) Páginas 272 | PVP 17,90 euros (30% de desconto para Associados)

A única obra de prosa daquele que é considerado o mais importante dramaturgo português do século passado. O médico Bernardo Santareno teve a sua primeira experiência profissional na frota pesqueira portuguesa nos mares do Norte. Esta obra inspirou a premiada série televisiva “Terra Nova”. **TERESA JOEL**

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



Contos (ir)racionais, de Jorge Arriaga Páginas 142 | PVP 16,00 euros

Episódios em que o protagonista se empenhou na busca de si próprio e em que a razão se desvia para caminhos originais. Caminhos que conduzem, quantas vezes, a comportamentos irracionais, porque a irracionalidade privada, tal como a pública, pode ser racionalmente construída e praticada. Neste caso para alcançar e proteger o que cada um considera a sua felicidade.

A Terceira Queda: Consciência, liberdade e o fim das ilusões modernas, de Pedro Manuel Ruivo

Páginas 118 | PVP 13,00 euros
A automação liberta-nos do trabalho, mas retira-nos a dignidade. A vida, transformada em inevitabilidade pelo domínio biopolítico, é mantida não pela esperança, mas pela coerção e pela indiferença institucional. O autor sustenta uma tese fulcral: o poder confiscou-nos o direito de escolher o nosso fim, convertendo a morte em pecado ou falha técnica.



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

O Teatro e a sua História, de Tomaz Ribas (1918-1999)

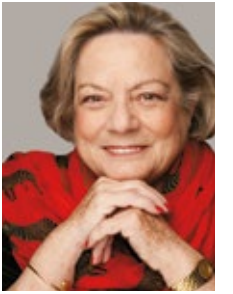
Páginas 159 | PVP 50,00 euros (35,00 euros para Associados) Oferta de 10% de desconto nos próximos dois meses. Informações: arqhist@inatel.pt



O Teatro e a sua História é mais do que um livro comemorativo sobre o centenário da vida e obra de um dos maiores vultos da etnografia portuguesa do século XX. Etnógrafo, historiador, professor, encenador, biógrafo... um verdadeiro homem da cultura cuja maior paixão foi o estudo e aprofundamento do folclore português e estrangeiro. Uma antologia fundamental para apaixonados pelo mundo das artes.

CRÓNICA

AS MINHAS FÉRIAS NA PRAIA



**Helena
Sacadura
Cabral**

Quando era pequena a ida para férias revestia-se de algum drama. Primeiro costumávamos ir para a pacata praia de Carcavelos de onde eu fugia sempre que podia. Resultado certo era um discurso do meu pai que pretendia bem vencer-me dos benefícios para a saúde – o meu irmão mais velho já com vocação para a diplomacia não abria bico – e depois mais agreste esclarecia-me que uma menina não foge sem autorização e esclarecimento do sítio para onde pretendia ir. Eu, coitada só pretendia sair dali.

Mas Deus sempre me deu uma mãozinha e, no ano seguinte, fomos para as Azenhas do Mar. Fiquei encantada porque a casa estava situada numa zona de penhascos e eu pensei que me livrara da agonia. Esqueci um pormenor geográfico, chamado Praia das Maças, que passei a frequentar. Mas como o mar era bravio e a casa não ficava ali, deixei de poder fugir. Explico como vejo a situação.

Infelizmente no que habitualmente chamamos de praia, só gosto do mar. Ou, em modo mais realista, detesto areia, por mais clara que seja.

Todos os outros rituais, como besuntar o corpo de creme e rodar a toalha, ou a cadeira, para o lado do sol, para ficar tostada, são inúteis. Gosto de mim branca como as japonesas, que fogem do sol como diabo da cruz. A única coisa que me distrai, mesmo, é assistir a estes ritos repetidos até à exaustão. Isso, confesso, diverte-me pelo ridículo de que se reveste, sem que ninguém se dê conta da figura que faz.

Além disto, também me incomoda quando as criancinhas se lembram de jogar à bola ao pé do meu toldo e me encham de areia. A juntar, acrescento os repastos que acompanham estes adoradores do Rei Sol. Não se trata de classe social, mas de uma incompatibilidade pessoal com a areia, que tenho de atravessar para chegar ao ansiado mergulho.

A praia é o único lugar onde a sociedade se despe – literalmente – e ainda finge que

isso é natural. Mas sob um sol impiedoso, caem as várias camadas que, no resto do ano, nos protegem: a roupa certa, o cargo, a desculpa do “não deu tempo”. Na praia, somos apenas corpos. E os corpos contam histórias que nunca chegam às redes sociais.

Há os corpos confiantes, que caminham como se o mundo fosse um passadiço pessoal. E há os outros, a maioria silenciosa, que se enrola na toalha como quem pede desculpa por existir. A praia é democrática apenas em teoria. O mar aceita todos, mas os olhares nem sempre. O biquíni torna-se manifesto político, o tronco nu um privilégio, a celulite um tema de debate não solicitado.

As conversas flutuam no ar quente, sem pudor nem profundidade. Fala-se alto,

fala-se de mais, fala-se para ser ouvido. Julgam-se vidas inteiras a partir de uma tatuagem mal feita ou de um livro nunca aberto. Há preconceitos disfarçados de opinião casual, comentários atirados como bolas de praia – parecem leves, mas acertam sempre em alguém.

E depois há os excessos. O sol a mais, a cerveja a mais, a liberdade a mais. No Verão, tudo é permitido porque “é só nesta altura”. Come-se como se setembro não existisse, bebe-se como se a ressaca fosse um mito urbano. O corpo é usado, exposto, testado. A linha entre liberdade e negligência, dissolve-se como protetor solar mal aplicado.

Mas a praia também é um raro espaço de verdade. Ali, ninguém consegue esconder completamente as inseguranças. Estão no gesto rápido de ajustar o fato de banho, na toalha estrategicamente colocada, no mergulho que demora porque o espelho do mar não perdoa. Ao mesmo tempo, há uma estranha forma de libertação nisso tudo. É que durante alguns dias, aceitamos ser vistos como somos – ou, pelo menos, tentamos.

As crianças correm sem consciência do espelho social em que brincam. Ainda não aprenderam que o corpo é problema, que o olhar do outro pesa. Talvez por isso, sejam o elemento mais revolucionário da praia: lembram-nos que o corpo pode ser apenas corpo, sem discurso associado.

Quando o dia termina e a areia é sacudida dos pés, levamos connosco mais do que um escaldão ou uma fotografia para publicar. Levamos a confirmação de que a praia é um ensaio geral da sociedade: crua, imperfeita, desigual, mas também viva, livre e profundamente humana. No Verão, o sol não só queima a pele – ilumina aquilo que passamos o resto do ano a esconder.

Talvez, no fundo, seja por não apreciar, o que passava duas semanas a ver, que as minhas férias de agora são no campo, fresco sob as folhas das árvores, esquecendo ruídos e ouvindo deleitada o som do silêncio!

“
**AS CRIANÇAS
CORREM SEM
CONSCIÊNCIA DO
ESPELHO SOCIAL
EM QUE BRINCAM.
AINDA NÃO
APRENDERAM QUE O
CORPO É PROBLEMA,
QUE O OLHAR DO
OUTRO PESA. TALVEZ
POR ISSO, SEJAM
O ELEMENTO MAIS
REVOLUCIONÁRIO
DA PRAIA:
LEMBRAM-NOS QUE
O CORPO PODE SER
APENAS CORPO,
SEM DISCURSO
ASSOCIADO**

VIAGENS NACIONAIS



DESDE
596€

PROCISSÃO DOS ANDORES EM MOUÇOS

11 a 14 setembro

🚌 Viana do Castelo | Braga | Porto | Aveiro



DESDE
141€

CRUZEIRO NO ALQUEVA COM ALDEIA DA ESTRELA

12 setembro

🚌 Lisboa | Almada | Setúbal

19 setembro

🚌 Leiria | Santarém



DESDE
341€

ESCAPADINHA AO PIÓDÃO

25 a 27 setembro

🚌 Porto | Aveiro | Coimbra

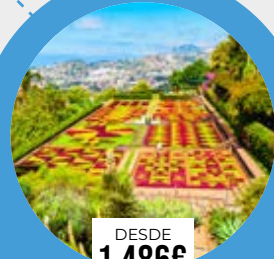


DESDE
684€

ESPECIAL INATEL: CASTELO DE VIDE E ALBUFEIRA

25 a 30 setembro

🚌 Setúbal | Lisboa | Santarém



DESDE
1.486€

MADEIRA: A PÉROLA DO ATLÂNTICO

27 a 31 outubro

✈️ Lisboa | Porto | Faro



VIAGENS INTERNACIONAIS



DESDE
942€

PRAIA EM ISLA CANELA

20 a 26 setembro

🚌 Viana do Castelo | Braga | Porto | Aveiro

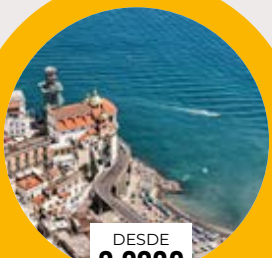


DESDE
1.899€

SARDENHA, PARAÍSO AZUL POR DESCOBRIR

02 a 07 outubro

✈️ Lisboa



DESDE
2.293€

COSTA AMALFITANA, CAPRI, MATERA, ALBEROBELLO E APÚLIA

04 a 11 outubro

✈️ Lisboa | Porto | Funchal

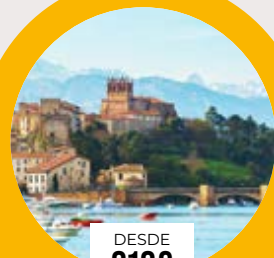


DESDE
1.404€

ESCAPADINHA A LONDRES

15 a 18 outubro

✈️ Lisboa | Porto



DESDE
818€

CANTÁBRIA AUTÊNTICA E PICOS DA EUROPA

15 a 20 outubro

🚌 Setúbal | Lisboa | Santarém | Castelo Branco



outono
INATEL

EXPERIÊNCIAS TURÍSTICAS PARA TODOS

viagens
SETEMBRO A NOVEMBRO 2026

DESDE
355€
por pessoa





galp.com

Todo um Verão com **descontos a dobrar!**

Abasteça nos postos Galp e aproveite os descontos a dobrar, todos os dias, acumuláveis com os descontos na bomba, sem limite mínimo de litros.

18 cênt/l

Em todos os combustíveis, todas as 4as feiras

16 cênt/l

Em combustível Galp Evologic todos os dias

12 cênt/l

Em combustível simples e GPL Auto, todos os dias



Quando for abastecer num posto Galp, apresente o seu cartão INATEL, físico ou digitalizado na app Mundo Galp e aproveite todos os descontos a dobrar.

Campanha válida em Portugal Continental até 31 de agosto.