

Tempo Livre

DIRETOR
JOSÉ MANUEL DA COSTA SOARES
JORNAL BIMESTRAL | 3.ª SÉRIE - 1€
N.º 59 - MAI-JUN 2026



PAULO LIVRAMENTO

REPORTAGEM Origens

Terra nossa que alimenta
corpo e espírito

À CONVERSA COM

Maria do Céu Guerra

A alegria é um dom
que nos torna singulares



ENTREVISTA
MARCO NEVES

“O CORAÇÃO
DA LÍNGUA
ESTÁ EM TODOS
OS FALANTES”

FÉRIAS À SUA MEDIDA!

Entre o mar, a montanha e a tranquilidade da natureza,
descubra o lugar ideal para desligar e viver novas experiências.
Com a INATEL, **as férias acontecem ao seu ritmo.**



14 HOTÉIS

PRAIA | MONTANHA | NATUREZA | SAÚDE E BEM-ESTAR

INFO E RESERVAS: T. 210 072 387* | T. 210 027 000* | hotelaria@inatel.pt | hoteis.inatel.pt

*chamada para rede fixa nacional



**RESERVE COM
ANTECEDÊNCIA**

FUNDAÇÃO **INATEL** | INOVAÇÃO SOCIAL | TURISMO | DESPORTO | CULTURA

ÍNDICE

4 COLUNA DO PROVEDOR NOTÍCIAS	8 REPORTAGEM ORIGENS – TERRA NOSSA QUE ALIMENTA CORPO E ESPÍRITO	11 VIAGEM MADEIRA A ILHA DAS FELICIDADES	14 SOCIEDADE MEMÓRIAS DE LAZER E HUMANISMO	17 À CONVERSA COM MARIA DO CÉU GUERRA	19 TEATRO DA TRINDADE "VERDADEIRO OESTE"	21 O CAIS DO OLHAR CANTO DOS LIVROS
7 ROTEIROS DO PATRIMÓNIO		12 ENTREVISTA MARCO NEVES "O CORAÇÃO DA LÍNGUA ESTÁ EM TODOS OS FALANTES"	16 SAÚDE ECONOMIA	18 MEMÓRIAS DE JÚLIO ISIDRO	20 ARQUIVO HISTÓRICO CRÓNICAS DO MANGUITO	22 CRÓNICA HELENA SACADURA CABRAL

EDITORIAL



José Manuel da Costa Soares
Presidente da Fundação INATEL

A IDENTIDADE QUE NOS UNE

Em 2019 a Conferência Geral da Unesco decidiu, em boa hora, proclamar o dia 5 de maio de cada ano como "Dia Mundial da Língua Portuguesa".

Esta Consagração da Unesco sublinha a importância extraordinária e a dimensão universal da nossa língua.

"*Minha Pátria é a língua portuguesa*", resumiu o poeta Fernando Pessoa, num simples verso, a importância da 5.^a língua mais falada no mundo e pilar da nossa identidade cultural. Parafraseando o genial poeta dos heterónimos, podemos ousar dizer que somos do tamanho da nossa língua.

A língua portuguesa é, sem margem para dúvidas, um elemento fundamental da identidade nacional.

Com milhões de falantes distribuídos por todos os continentes, a língua alarga a dimensão geográfica da lusofonia, unindo povos e comunidades da nossa diáspora, expressão da nossa dimensão global.

Numa feliz síntese, o historiador José Mattoso, considerou a língua portuguesa "*a principal expressão nacional*" no conjunto da identidade cultural do país.

O ensino e o domínio da língua portuguesa são, neste enquadramento contextual, fundamentais no mundo do trabalho, da empregabilidade e um decisivo fator de competitividade.

Numa economia globalizada, como há muito já vivemos, e com o contexto mundial diariamente a confrontar-nos com sucessivas alterações de cenários geoes-

tratégicos, a nossa língua, uma das línguas mais faladas do mundo, ganha nova dimensão, também, como ferramenta de comunicação estratégica.

De entre todas as dimensões, política, social ou económica, é na cultura que a nossa língua ganha uma relevância particular na missão da Fundação INATEL.

Na verdade, no cumprimento do nosso desígnio, fomentamos a difusão e promoção da cultura, concebendo e promovendo a execução de projetos que favoreçam a divulgação da nossa identidade cultural.

Através de diferentes formas de expressão artística, as nossas propostas visam a defesa da marca que nos distingue como povo e nos une como nação: a língua portuguesa.

É neste contexto que o empenho pela salvaguarda do Património Cultural Imaterial ganha mais sentido, abrangendo práticas orais e expressões artísticas transmitidas de geração em geração.

Nesta edição do *Tempo Livre*, celebramos a importância da língua portuguesa, homenageando, também, o trabalho de todos aqueles que contribuem para defesa deste património excepcional, promovendo a coesão territorial e a identidade cultural portuguesa.

Deste modo, nesta era de globalização, da automatização e dos modelos de linguagem da Inteligência Artificial, renovamos o desafio de garantir a promoção dos acontecimentos e da cultura, que contribuam para dar a conhecer a vitalidade e a riqueza da nossa língua e das raízes da nossa singular humanidade.

LER JORNAIS É SABER MAIS!
DE FORMA SEGURA
E SEM O VÍRUS DA DESINFORMAÇÃO.



COLUNA DO PROVIDOR



E com enorme satisfação que me dirijo a todos os Beneficiários e leitores deste jornal, enquanto Provedor do beneficiário, cargo que muito me honra e para o qual fui eleito na reunião, de 23 de abril, do Conselho Consultivo da Fundação INATEL, de que fiz parte na qualidade de conselheiro.

Os beneficiários da Fundação INATEL – associados e todos os que regularmente ou pontualmente usufruem dos serviços desta prestigiada Fundação – contam, a partir de agora, com a minha disponibilidade, dedicação e empenho na defesa dos vossos direitos.

A par de uma vasta equipa de profissionais que integra os diferentes departamentos e dão vida às iniciativas nas áreas do turismo e hotelaria, cultura, desporto e intervenção social, os beneficiários têm mais um aliado – eu e o Gabinete do Provedor; estaremos sempre disponíveis para apreciar com isenção as reclamações e queixas sobre qualquer tema relevante que entendam partilhar comigo. Pretendo ser a vossa voz e fazer eco das vossas preocupações, mediando com ética e isenção litígios e exercendo a minha influência junto da administração sempre que for necessário alterar o *modus operandi* ou adquirir esclarecimentos adicionais com vista à satisfação integral de quem usufrui da INATEL.

Sou associado desta nobre Fundação há longos anos e, tal como muitos de vós, já estive alojado em hotéis, frequentei o Teatro da Trindade e outros espaços culturais e desportivos. Com esse conhecimento acrescido que detenho e com a vossa partilha de informação, estou convicto que alcançaremos maior plenitude de satisfação com os serviços desta conceituada instituição que celebra, em 13 de junho próximo, 91 anos de existência.

Contem comigo para assegurar os vossos direitos e, reafirmo que é uma honra caminhar ao vosso lado.

Ao vosso dispor,

Daniel Matos
provedor@inatel.pt

“FUNDAÇÃO INATEL – UMA FOTOBIOGRAFIA 1935-2025”

LIVRO APRESENTADO NO PORTO



O jornalista Mário Augusto apresentou a obra da Fundação INATEL



José Manuel da Costa Soares, presidente da Fundação INATEL, lembrou que “este livro é uma viagem no tempo”



António Ponte, diretor do Museu Soares dos Reis, congratulou o papel da INATEL de “fixar memórias”



Momento musical com Pedro Barosa ao piano

A obra “Fundação INATEL – Uma Fotobiografia 1935-2025”, com a coordenação e enquadramento histórico de José Baptista de Sousa, foi apresentada em 27 de março, no Museu Nacional Soares dos Reis, Porto. O livro reúne imagens que testemunham momentos marcantes da vida da instituição nonagenária. Ao longo de nove décadas, o olhar singular de diversos fotógrafos captou fragmentos da história da FNAT à Fundação INATEL.

“No ano em que comemorámos o 90.º aniversário da Fundação INATEL, fomos ao baú fotográfico, ao nosso vasto património, e este livro é uma viagem no tempo, que revisita momentos irrepetíveis de lazer e bem-estar, salvaguardando pedaços da nossa história”, afirmou o presidente da Fundação INATEL, José Manuel da Costa Soares.

“É uma imersão”, frisou, “no íntimo do nosso país, nos trajes, costumes e tradições; este livro é para ver e rever, viajando e sentindo. Afinal, a melhor maneira de viajar é sentir. Esperamos que este álbum tenha a doçura dos álbuns de família”.

Durante a apresentação foram sendo passadas, no auditório do museu, as fotos

que marcaram a história da INATEL e de Portugal. O jornalista Mário Augusto, especialista em cinema, salientou a tarefa “hercúlea” de se selecionarem 250 fotos entre as 50 000 do arquivo da INATEL: “Cada imagem tem a sua história contada através de fotografias, não faltando o enquadramento histórico, década a década.”

“É um álbum de imagens que falam por si e que desperta curiosidade. Depois da revolução de Abril, esta foi uma das organizações que melhor soube reinventar-se e ganhar novo fôlego para a promoção dos seus associados e da participação cívica. Hoje não há quem não conheça a Fundação INATEL. É uma marca que tem força. Uma comunidade muito vasta e ativa que tem dimensão direta com associações locais. E este documento é um marco histórico não só para a instituição, mas também para o país”, acrescentou Mário Augusto.

António Ponte, diretor do Museu Soares dos Reis, anfitrião nesta sessão, congratulou a INATEL pela sua atividade e “pelo papel de fixar memórias” num tempo de excesso e saturação de abundância visual, com a proliferação massiva de fotografias e vídeos consumidos diariamente através dos diferentes canais de comunicação. E salientando a democratização da cultura levada a cabo pela INATEL ao longo destes 90 anos, frisou a necessidade de, também, os museus serem hoje responsáveis por uma “democracia institucional cultural”, permitindo aos visitantes que possam manifestar os seus interesses e apetências, já que é “ao serviço do bem-estar das pessoas” que a arte se deve posicionar.

Durante a apresentação do livro, António Ponte destacou, ainda, o papel das artes e da cultura na promoção da saúde mental e bem-estar, assinalando que, no futuro, a saúde não se limitará a tratar doenças, mas a antecipá-las e a preveni-las, com o conceito de “prescrição cultural” a ganhar dimensão através da humanização dos cuidados e promoção de estilos de vida culturalmente ativos: “É importante que as pessoas saiam de casa. Promovemos a cultura para todos.” Quase a celebrar 200 anos, este museu é pioneiro na implementação projeto Arte e Saúde, que, juntamente, com o Centro Hospitalar Universitário de Santo António, coloca a arte ao serviço da saúde, selecionando e reproduzindo obras do acervo do museu em diversos locais do centro hospitalar, tornando os espaços mais humanizados e com novos motivos de interesse para todos os utentes, até porque, diz, a cultura “faz diferença” na vida de cada pessoa.



Uma Fotobiografia
1935 – 2025
Fundação INATEL

Páginas 159 | PVP 35,00 euros
(associados: 20,00 euros)

Informações e encomendas: arqhist@inatel.pt

ALEXANDRA LENCASTRE HOMENAGEADA NO DIA MUNDIAL DO TEATRO

O Dia Mundial do Teatro assinala-se a 27 de março e dá origem, um pouco por todo o mundo, a celebrações em que esta arte milenar é consagrada e festejada, havendo também a habitual leitura da Mensagem do Dia Mundial do Teatro, promovida pelo Instituto Internacional de Teatro da Unesco. Este ano, o Teatro da Trindade, para além de ter tornado toda a sua programação de

entrada livre, homenageou Alexandra Lencastre, tendo sido descerrada uma placa com o seu nome no átrio do teatro.

O momento simbólico contou com a presença do secretário de Estado Adjunto e do Trabalho, Adriano Rafael Moreira, da vice-presidente da Fundação INATEL, Eduarda Marques, do diretor artístico do Teatro da Trindade, Diogo Infante, e do diretor executivo, Hugo Paulito.



NOVO PROVEDOR DO BENEFICIÁRIO “FAZER DAS RECLAMAÇÕES OPORTUNIDADES”



O novo provedor do beneficiário, Daniel Matos, tomou posse a 7 de maio, no salão nobre da sede, na presença do conselho de administração e de dirigentes das diferentes áreas da Fundação INATEL.

Na sessão simbólica, Daniel Matos afirmou que o mote da sua função será “fazer das reclamações oportunidades,

só assim podemos engrandecer a nossa Fundação INATEL”. O novo provedor do beneficiário foi eleito em reunião do conselho consultivo da INATEL, a 23 abril, conforme os Estatutos da Fundação.

Daniel Matos é de Castelo Branco e licenciado em gestão bancária. Além da carreira profissional de bancário, soma uma vasta experiência ligada à intervenção sindical na UGT.



INATEL E ORGANIZAÇÕES SINDICAIS FIRMAM ACORDO DE EMPRESA

O conselho de administração da Fundação INATEL assinou a 6 de maio, no salão nobre da sede, em Lisboa, o Acordo de Empresa com as organizações sindicais.

O presidente da Fundação INATEL sublinhou a importância do “diálogo que se pretende manter com as estruturas representantes dos trabalhadores” e assinalou as “cedências” de ambas as partes na aproximação de posições.

Nas fotos, o presidente da Fundação INATEL, José Manuel da Costa Soares, a vice-presidente, Eduarda Marques, e a vogal, Teresa Costa, com Afonso Figueiredo e Fernando Cerqueira Pinto, da FESAHT – Federação dos Sindicatos da Agricultura, Alimentação, Bebidas, Hotelaria e Turismo de Portugal. E Rute Marcelino Reis, em representação do SITESE – Sindicato dos Trabalhadores do Setor de Serviços.



Plano de Apoio 2026* +DESPORTO +CULTURA

Candidaturas:
25 de maio a 8 de junho

*Exclusivo para Associados Coletivos da Fundação INATEL



PLANO DE APOIO
INATEL Cultura e Desporto



Mais informações: www.inatel.pt



CONCERTOS FREQUÊNCIA 440 NO TEATRO DA TRINDADE INATEL

“O que a INATEL está a fazer é abrir-se à surpresa, à diferença, ao disruptivo.” As palavras da vocalista dos Mar & Ilha, Sara Miguel, no segundo dia do ciclo de concertos que apresentaram os selecionados da 1.ª edição da Frequência 440, talvez sejam a melhor forma de apresentar este programa com que a Fundação INATEL encontrou uma forma singular de intervir no contexto da música portuguesa, criando oportunidades a novos músicos, artistas emergentes de diferentes estilos, abrangendo todo o território nacional, e muitas vezes fora dos circuitos de circulação e programação. O eixo comum era o facto de serem artistas com um trabalho fortemente inspirado na cultura e música de raiz tradicional.

O programa começou em 2025 e, depois de anunciado a 24 de junho, recebeu 54 candidaturas de norte a sul do território continental e insular. Um júri constituído por Amélia Muge, Dino d’Santiago, Diogo Infante, Luís Sousa Ferreira e Mário Lopes fez a seleção de oito projetos, que terão como prémio dois concertos a realizarem-se no ano de 2026, por artista selecionado, no Teatro da Trindade INATEL e num dos equipamentos culturais da rede nacional de teatros e auditórios ou num festival de renome nacional.

A apresentação no Teatro da Trindade, nos dias 2, 3, 16 e 17 de março, com a atuação de dois grupos por noite, correspondeu, por isso, a uma primeira apresentação pública dos grupos e artistas selecionados. E foram, de facto, diversos os estilos e artistas: no dia 2 começou com os Moura, Pedro Moura e Bruna Moura, de Pavia, Mora, pai e filha num comovente diálogo musical entre uma guitarra portuguesa e um violoncelo, numa conversa entre cordas e texturas eletrónicas, percorrendo sons que nos traziam lugares, que invocavam paisagens. Logo a seguir, Tipo, projeto a solo de Salvador Menezes, membro cofundador de You Can’t Win, Charlie Brown, um promissor cantautor da sua geração, apresentou Vigia, o seu segundo álbum de longa geração. No segundo dia, marcaram presença os Mar & Ilha e Puçanga. Mar & Ilha é um projeto musical criado em 2019 na ilha do Pico, Açores, com o objetivo de celebrar a viola da



No primeiro espetáculo do ciclo os Moura trouxeram um diálogo íntimo entre um violoncelo e uma guitarra elétrica



A dimensão coletiva esteve também presente. O coro Amicitia Chorus encheu o palco com o seu talento, ritmo e criatividade



Filipa Santos e Miguel Moreira encerraram o ciclo de concertos com uma atuação singular onde couberam uma gaita de foles, um saxofone alto, uma guitarra elétrica e a eletrónica

terra açoriana, explorando a sua tradição, versatilidade e potencial. Por seu lado, Puçanga é o projeto de uma cantora, compositora e produtora radicada em Portugal, cuja identidade artística se inspira no significado ancestral da palavra “puçanga”, associada a poções e remédios tradicionais. A sua música caracteriza-se por vocais intensos e expressivos, linhas de baixo profundas e uma eletrónica experimental de forte impacto emocional.

Nos dias 16 e 17 de março, mais uma vez, o palco revelou-nos artistas e grupos com um trabalho muito original. Magia, juventude e amor às nossas mais profundas raízes e tradições musicais talvez sejam a melhor forma de descrever o que aconteceu na apresentação de dois invulgares projetos, Nativo (de Tiago Manuel Soares, que há 20 anos trilha um percurso na valorização do trabalho de percussão tradicional) e o coro Amicitia Chorus (dirigido por

Ricardo Leão, com um extraordinário trabalho de recriação a oito vozes a partir do cancionero popular). Fundado em 2018, o coro assume-se como um espaço de experimentação onde a tradição não é preservada como relíquia, mas ativada como possibilidade criativa.

Por sua vez, a última noite do Ciclo INATEL Frequência 440 foi marcada de forma muito especial por uma abordagem experimental e minimalista, muito aberta à improvisação e ao diálogo entre instrumentistas. Quer na atuação de Filipa Santos (voz, saxofone alto e gaita de foles) e Miguel Moreira (guitarra elétrica e eletrónica), quer em “A Cor das Algas” (projeto de André NO, percussão, Pedro João, viola braguesa, e João Dantas Ferreira, acordeão), o público pôde deliciar-se, num ambiente de grande intimismo, com atuações onde os instrumentos pareciam conversar entre si.

DESPORTO INATEL LEVOU TAEKWONDO E FUTEBOL AO JARDIM DA TORRE DE BELÉM



A Fundação INATEL associou-se ao evento intermunicipal do Dia Mundial da Atividade Física, que uniu as autarquias de Lisboa, Oeiras e Cascais, no dia 12 de abril. A INATEL levou ao Jardim da Torre de Belém atividades das suas Escolas de Desporto, com destaque para o taekwondo e futebol. Mais de 100 pessoas participaram nas atividades. A iniciativa contribuiu para o reforço da importância do desporto para a saúde física e mental.

“A MINHA, A TUA, A NOSSA CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA PORTUGUESA”

EXPOSIÇÃO PATENTE ATÉ 31 DE DEZEMBRO

O presidente da Fundação INATEL, José Manuel da Costa Soares, esteve na sessão inaugural da exposição “A minha, A tua, A nossa Constituição da República Portuguesa”, a convite de Tiago Oliveira, secretário-geral da CGTP-IN, no dia 21 de abril. No ano em que se comemoram as cinco décadas da aprovação da Constituição, a mostra evoca as conquistas constitucionais e está patente no Espaço Memória da CGTP-IN, no Seixal, até 31 de dezembro.



INATEL E EBUPI ALIAM-SE NO APOIO A PROPRIETÁRIOS DE TERRENOS EM MUNICÍPIOS SEM CADASTRO PREDIAL

A Fundação INATEL e a eBUPI – Estrutura de Missão para a Expansão do Sistema de Informação Cadastral Simplificado – unem-se para apoiar os associados da INATEL que sejam proprietários de terrenos rústicos e mistos localizados em municípios sem cadastro predial.

O objetivo é disponibilizar informação útil que ajude estes

proprietários a identificar os seus terrenos no BUpi, através do processo de Representação Gráfica Georreferenciada (RGG).

O BUpi – Balcão Único do Prédio – presta apoio através dos balcões existentes nos 158 municípios aderentes. Em alternativa, o processo pode ser iniciado online, através da Plataforma BUpi. Está ainda disponível a App BUpi, que facilita

o levantamento das coordenadas no terreno e pode ser descarregada na Google Play e na App Store.

O procedimento de RGG é essencial para o registo na Conservatória do Registo Predial. Até 30 de setembro de 2026, estes atos são gratuitos.

Em situações como a venda e compra de terrenos, expropriações ou pedidos de compensação por danos causados por intempéries,

este procedimento é decisivo para assegurar a titularidade das propriedades e contribuir para maior celeridade nestes processos. Até ao momento, já foram identificadas mais de 3,3 milhões de propriedades, correspondentes a um total de 1,65 milhões de hectares. A pensar nos associados da INATEL, encontram-se em estudo novas iniciativas conjuntas entre a INATEL e a eBUPI.

ROTEIROS DO PATRIMÓNIO

Por **Maria do Rosário Barardo**

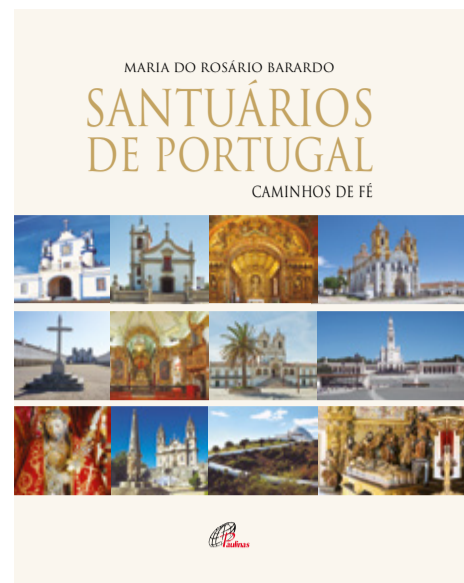
TURISMO HISTÓRICO, CULTURAL E RELIGIOSO

Em *Santuários de Portugal – Caminhos de Fé*, proponho, enquanto autora, uma viagem singular ao longo de cerca de 700 páginas profusamente ilustradas. A obra revela 161 santuários distribuídos pelo território continental e pelos arquipélagos dos Açores e da Madeira, consubstanciando um roteiro turístico, histórico e cultural por estes espaços de devoção de Portugal — sejam conjuntos monumentais, igrejas ou ermidas. A caracterização do enquadramento geográfico, a evocação da memória do culto, bem como a análise da arquitetura, das expressões artísticas e das seculares tradições festivas, contribuem para uma leitura abrangente deste património, permitindo igualmente a sua compreensão sob uma perspetiva antropológica.

Nesta edição, destaco o Santuário de Fátima, um dos mais relevantes centros de devoção mariana em Portugal e um dos maiores polos de peregrinação do mundo. A sua origem está associada aos extraordi-

nários acontecimentos ocorridos na Cova da Iria, em 1917, que mobilizaram multidões. São os mais marcantes relatos do século XX, misturando fé profunda com o contexto histórico da época, e são celebrados nos dias 12 e 13 dos meses de maio a outubro. O Santuário ultrapassou há muito a condição de local de culto para o universo da fé católica, tornando-se um espaço de encontro entre memórias, património, arte e identidade coletiva. Acolhe durante todo o ano milhões de peregrinos e visitantes vindos de muitos países e continentes, quer professes a fé católica, quer outras religiões ou sejam mesmo não crentes, o que demonstra a sua projeção global.

Para os católicos, o Santuário de Fátima é, antes de mais, um lugar de encontro com Deus, através da mediação da Virgem Maria. Para os crentes de outras religiões, é reconhecido como um espaço de intensa espiritualidade e de diálogo inter-religioso, precisamente porque fala de temas universais e onde se compreende a relação entre



Santuário de Fátima

No início de outubro, a viagem Festival Islâmico de Marvão, com passagem por Fátima, tem a sugestão de visitar o Santuário. É mais uma oportunidade para percorrer um dos maiores centros de peregrinação do mundo. Informações: Tel. 210027000 | turismo@inatel.pt | www.inatel.pt

crença, memória e identidade coletiva. Para os não crentes, afirma-se como um lugar de inegável valor patrimonial, histórico-cultural, artístico e turístico. Talvez seja, porém, na relação com os não crentes que Fátima revela uma das suas dimensões mais surpreendentes — mesmo quem não professe qualquer fé pode reconhecer neste lugar uma verdade profundamente humana.

O património construído do recinto do Santuário é pontuado por uma enorme diversidade de elementos arquitetónicos e artísticos: a Capelinha das Aparições — o principal centro de devoção onde se encontra o pedestal com a imagem de Nossa Senhora e, nas proximidades, a azinheira de grande simbolismo —, a Basílica de Nossa Senhora do Rosário, a Cruz Alta, a imponente Basílica da Santíssima Trindade — com espaços de acolhimento e meditação — e muitos outros monumentos, estátuas e símbolos religiosos. Este património traduz e serve a experiência do sagrado, articulando monumentalidade e simplicidade, que exprimem uma linguagem religiosa, mas também estética e cultural. O Santuário conserva ainda um vasto espólio histórico e devocional, através do seu museu: ex-votos, objetos oferecidos por peregrinos, documentos, fotografias e peças litúrgicas permitem compreender Fátima não apenas como lugar de oração, mas também como arquivo vivo da experiência humana.

O Santuário de Fátima é monumento, é memória, é símbolo, é lugar de busca por uma realidade que ultrapassa o visível.

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



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

bodyconcept.*

OFERTAS EXCLUSIVAS

PARA ELA: 1 AVALIAÇÃO + TRATAMENTOS:
1 DE ROSTO + 2 DE CORPO

PARA ELE: 1 AVALIAÇÃO + 1 MASSAGEM DE 30MIN.



**Depil
Concept**
Pelo teu corpo

OFERTA EXCLUSIVA: 55€

1 AVALIAÇÃO INICIAL + 1 SESSÃO
DE DEPILAÇÃO A LASER ATÉ 30€



N **SEGUROS**

45% DESCONTO NO SEGURO N AUTO

CÓDIGO DESCONTO: B63WH728

Simule em nseguros.pt

Linha dedicada: 220 401 255*
protocolos@nseguros.pt
(dias úteis das 08h45 às 19h30
sábados das 10h00 às 18h00)

Europcar

DESCONTOS

20% EM ALUGUERES EM PORTUGAL
10% NA RESTANTE REDE GLOBAL DA EUROPCAR



telpark

ESTACIONE COM A TELPARK E RECEBA 3€
ATIVE A ENTRADA EXPRESS NO QR CODE



DESCUBRA A REDE
DE PARCEIROS EM



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

*chamada para rede fixa nacional



REPORTAGEM ORIGENS

TERRA NOSSA QUE ALIMENTA CORPO E ESPÍRITO

“Em que árvore nasce a massa? O leite com chocolate vem das vacas castanhas? As ovelhas tomam banho?” Estas são algumas perguntas das crianças quando chegam a ambientes rurais. O que está por detrás destas interrogações dos mais pequenos, que parecem cada vez mais distantes da realidade campestre?



O verde da natureza ajuda a descansar o olhar de quem vem do bulício da cidade. Estamos na quinta pedagógica de São Paulo, gerida pela Associação de Municípios da Região de Setúbal (AMRS), no Parque Natural da Arrábida, Reserva da Biosfera da Unesco. Os quarenta e sete hectares da quinta ampliam os horizontes de quem quer ver de perto o mundo natural.

Os animais, como galinhas, ovelhas, burros e vacas; a horta, com os vegetais que consumimos à mesa; o pomar, com as árvores de frutos que nos vitaminam; a confeção do pão, em ambiente rural, com a arte de preparar e amassar o que se vai tornar o alimento de cada dia, cozido em forno a lenha, fazem parte de uma realidade distante do quotidiano de muitos que habitam os centros urbanos.

O Afonso tem oito anos, frequenta o 2.º ano de escolaridade, e conta que é “a primeira vez” que vê uma horta. Em visita à quinta pedagógica com o seu ATL (Atividades de Tempos Livres), outras crianças lembram-lhe que o jogo eletrónico Minecraft também tem uma área de cultivo. Sair



JOSHUA PRATAS

do mundo virtual para o mundo real é um desafio dos tempos modernos.

DISTANCIAMENTO DO MUNDO RURAL

Fábio Vicente, 40 anos, coordenador da quinta pedagógica de São Paulo, revela as interrogações apresentadas pelas crianças



JOSHUA PRATAS

Da esq. para a dir.: Fábio Vicente, da quinta pedagógica de S. Paulo, conta que se transmite às crianças o gosto pelo conhecimento e o valor da sustentabilidade; Cláudia Pujol, que acompanha as visitas, salienta a responsabilidade do papel de cada um, no presente e futuro, na proteção do meio ambiente

que visitam aquele espaço: “Algumas perguntas preocupam-nos, como, por exemplo, ‘qual é a árvore que dá a massa?’. Percebem que a massa é um alimento vegetal, mas não entendem que há uma transformação da farinha, do trigo, etc. Tentamos transmitir que aquilo que lhes chega ao prato tem um processo, uns mais naturais, outros mais transformados. As crianças vêm com dúvidas sobre a origem das coisas. ‘Como é que o leite da vaca nos aparece no pacote?’, outro exemplo. Não conhecem os processos intermédios, com os quais não têm contacto. Muitos não sabem que o leite vem das vacas.”

Pode parecer surpreendente, mas não é de estranhar, segundo Fábio Vicente, habituado a lidar com estas e outras questões dos mais pequenos: “A nossa sociedade está mais focada noutras coisas. A transmissão é muito simples, basta dizer que ‘o que tens neste pacote é de origem animal’, mas nós ainda temos tempo para isso? As conversas que temos vão noutros sentidos. É uma conversa simples, mas fica esquecida. As crianças vêm aqui, percebem e dizem: ‘Nunca me tinham dito isto.’ Nota-se que há um distanciamento com algumas noções.”

O trabalho que é desenvolvido nesta quinta é, também, o de ajudar a criança a saber posicionar-se no meio que a rodeia e a valorizar a sustentabilidade, transmitindo-se conceitos e valores, adaptados à idade, na preservação da natureza: “Incutimos o gosto pelo conhecimento, criando uma predisposição e empatia para com estes valores, com estas causas, para que no futuro se lembrem de como estar no mundo – não só nas questões naturais, mas também nos relacionamentos interpessoais. Usamos os animais e outros estádios que temos na quinta para fazer paralelismos com as nossas relações humanas de respeito, de garantia do espaço ao outro e da diferença”, elucida este responsável.

CASA COMUM

Entretanto, passa por nós mais um grupo de crianças. O entusiasmo é notório com o que se vê e ouve. Junto das ovelhas e das cabras escutam-se diferentes explicações. Um dos rapazes pergunta, antes de fazer uma festa à ovelha Maria: “As ovelhas tomam banho?”

Quando este conjunto de crianças se aproxima da horta e olha para o chão vê um carreiro de formigas. A tendência, para alguns dos miúdos, é pisá-las. Há uma chamada de atenção porque “os insetos são importantes para o ecossistema; não quero ninguém ao pontapé com as donas formigas, porque elas varrem o chão e deixam isto tudo limpinho”, explica Cláudia Pujol, 50 anos, que acompanha as visitas à quinta pedagógica. “A tendência inicial é matar, não ter de lidar com esta relação entre mim e o inseto. Vivemos em ambientes cada vez mais limpos e arrumados e ficam stressados quando percebem que têm de ter esta relação. Há esta responsabilidade de lhes desmistificar os medos e perceberem que vivemos todos em comum. Muito importante nas visitas à quinta é entenderem a sua relação com os animais no seu todo, no micro e macromundo”, acrescenta.

Já a tínhamos escutado, anteriormente, a sensibilizar o grupo, junto do lago com os anfíbios, para não se atirarem pedras aos sapos e às rãs só pelo prazer de os ver saltar. Cláudia, com uma pedra na mão, e com a ajuda das crianças começa a contar até três, simulando que vai disparar a pedra. “Isto faz-se?” Em uníssono, as crianças respondem que não. “Meus amigos, proteger a natureza não é só fazer reciclagem, é também proteger os animais. Temos de ser guardiões. Um sítio onde há muito anfíbios, já sei que é limpinho, que não tem poluição. Claro que quero que eles se me-

xam, mas não posso chateá-los com pedras. Temos de respeitar”, frisa.

RESPEITO PELA TERRA

Respeito. Pelos animais e pela terra. De volta à horta, Cláudia informa que há dois tipos de cores no chão: “No castanho claro é onde pomos os pés, no castanho escuro estão as terras com muitas vitaminas e onde estão as plantas.” Questiona-as sobre a alimentação das crianças: “Comem raízes?” Respondem que não. “Comemos, sim, algumas raízes, como a dona cenoura, a dona batata, o senhor nabo ou o senhor rabanete.” “Comem folhas?” Um responde que sim, outras parecem estar com dúvidas. “Comemos as folhas das couves, do repolho...”

Observamos o interesse especial dos mais pequenos pelos esclarecimentos sobre a reprodução das plantas. Abrem a boca de espanto quando ouvem falar em “plantas bebés”. “Há uma consciência díspar entre o que eles acham e a realidade. Muitos não têm a noção de como se reproduz a comida, de como as coisas vão parar ao supermercado. Não têm a mínima noção de que comemos flores e folhas das plantas. Não têm a noção do princípio das plantas – só do resultado na prateleira do supermercado. E ficam impressionados e fascinados com este processo”, afirma.

Ainda na horta é perceptível a admiração quando se lhes explica que os brócolos e morangos são uma flor e que os insetos são benéficos – não podem ser prejudicados – para o equilíbrio do espaço.

Cláudia conta, ainda, que os miúdos ficam intrigados com a cor do leite e a cor das vacas. Associam o leite às vacas brancas e o achocolatado às vacas castanhas. “Dizem-me que as vacas castanhas dão leite com chocolate, como coisa óbvia e direta, e que o leite vermelho, com batido de morango, é de outra variante de vaca. Achar que pode vir diretamente assim, o que é preocupante.”

“Estes espaços são importantes porque têm contacto direto com a realidade e percebem, de modo didático, como é que o processo acontece, como as coisas são na vida quotidiana e vão parar ao supermercado. Acima de tudo, entendem qual é a nossa responsabilidade enquanto cidadãos ativos e conscientes – assim se espera que sejam no presente e futuro – a lidar e a proteger as origens”, enfatiza esta mediadora em contexto ambiental.

APRENDIZAGENS NOVAS

Há crianças que vivem nas cidades distantes da ruralidade. Os pais e avós vivem também em centros urbanos. O conhecimento da origem das coisas fica afastado das vivências do dia a dia. Voltamos ao princípio e às palavras daquele menino que nos contou nunca ter visto uma horta.

Por sua vez, o Martim, que já soprou 10 velas de aniversário, e está no 4.º ano, conta que o avô tinha uma horta camarária e que “trabalhava arduamente, todos os dias com ele”. Perguntamos ao Martim, em jeito de brincadeira, se as suas tarefas a ajudar o avô eram mesmo pesadas. Do alto dos seus 10 anos, responde com autoridade: “Usava os sachos, semeava, regava e colhia, quando era a época de dar frutos ou legumes. Eu também plantava morangos com o meu avô e depois partilhávamos com a família.”

Hoje, na visita, viu melancias na horta e “achou divertido”, porque o avô não as tinha no seu campo de cultivo. Com a maturidade de um menino já habituado à vida rural, Martim comenta: “Estou a gostar muito de dar uma volta na horta, porque está a dar-me memórias. Gostava de estar aqui com o meu avô, porque se ele ainda tivesse a horta, eu dizia-lhe:

APROXIMAR GERAÇÕES NAS RAÍZES “SÃO MEMÓRIAS PARA A VIDA”



VANDO CAMPOS

Teresa Costa, vogal do conselho de administração da INATEL, contribuiu para o desenho do programa Origens, especialmente criado para avós e netos, a viver em cidades, que querem desfrutar de férias em família, em contacto com a natureza, no campo e na praia. Aprendizagens e vivências de duas gerações distantes que se aproximam nas memórias afetivas de uns e de outros.

Porquê a designação Origens?

A proveniência de muitos avós, que vivem nas cidades, é do mundo rural. O programa é, preferencialmente, desenhado para os avós. Esta será uma forma de regressarem ao meio onde foram criados e partilharem com os netos o que vivenciaram: “Olhem, na vossa idade, plantei batatas, vi nascer animais.” Os avós mostram aos netos, entre os seis e os 12 anos, que os vegetais e a carne dos animais à venda no supermercado não aparecem por mero acaso – tudo teve uma origem.

De que forma este programa se cruza com a missão da Fundação INATEL?

A Fundação INATEL, que começou com a designação Fundação Nacional para a Alegria no Trabalho (FNAT), em 1935, proporciona, também, alegria aos pais que estão a trabalhar e sabem que os seus filhos, no período de férias, não estão isolados em casa. Os filhos e pais idosos podem desfrutar em felicidade deste programa. Saber que os nossos filhos e os nossos pais estão bem contribui, também, para a felicidade no trabalho.

As crianças estão, muitas vezes, isoladas em casa agarradas aos ecrãs e os avós sozinhos no seu espaço. Pode ser mais difícil tirar estas duas gerações de casa...

O foco é, precisamente, o combate ao isolamento dos avós e netos. Queremos, também, promover a intergeracionalidade, pela partilha de experiências e pelo convívio durante uma semana devidamente acompanhada pelos nossos programadores. Os avós vão desfrutar da companhia dos seus netos – não vão estar a tomar conta deles nem a preparar-lhes as refeições. É inteiramente um momento de desfrute de uns com os outros. O objetivo é retirar as crianças do telemóvel e do computador, do mundo virtual, entre quatro paredes, e levá-las para a partilha e troca de experiências, em contacto com a natureza. O foco da criança é brincar, aprender, descobrir – é o que pretendemos com este programa, ou seja, a criança ser criança. Pretendemos que as crianças

tenham uma recordação de férias vividas com os seus avós e que essas memórias fiquem para a vida.

Os afetos cruzam, também, com sustentabilidade?

A sustentabilidade ambiental, que é um dos focos, leva as crianças a darem valor ao que aparece no supermercado, porque viram a origem, o sacrifício, o esforço. Há aqui, ainda, a sustentabilidade social com a intergeracionalidade ao promover laços entre os mais novos e os mais velhos.

Noto especial emoção ao falar deste programa Origens. Pergunto-lhe o que está por detrás desse entusiasmo? Memórias familiares?

Fui a filha mais nova. Tive o privilégio de ter vivido com os meus pais idosos. Vi a importância do convívio entre os meus pais e os meus filhos. Vivi a angústia de trabalhar em Lisboa e os meus pais estarem longe. E eu não podia estar mais presente, porque estava a trabalhar. Só de imaginar que podia proporcionar aos meus pais uma semana com os meus filhos, desfrutando de um momento em comum, seria uma semana feliz também para mim. Vejo muitos avós isolados – os netos podiam ocupar mais tempo com eles ao invés de estarem cativos das tecnologias. Tirar as crianças de tenra idade do isolamento contribui para a saúde mental e o sucesso escolar. Em vez de os netos e os avós estarem cada um no seu canto, podem estar abraçados. No mundo virtual as pessoas não se tocam. E este é um programa de afetos. São memórias para a vida. **SJ**



ORIGENS – FÉRIAS EM FAMÍLIA

Caparica
22 a 26 de junho
Cerveira e Foz do Arelho
5 a 9 de julho
Mais informações
sobre pontos de partida:
Tel. 210 027 000
turismo@inatel.pt
www.inatel.pt

“Temos de plantar isto [as melancias].”

A Maria Inês, nove anos, a frequentar o 3.º ano, diz que leva para casa aprendizagens inesperadas: “O que é de novo para mim é que as plantas têm bebés.” A Miriam também tem nove e está no 3.º ano de escolaridade. Revela que o avô tem uma horta e que, ao fim de semana, está com a família no ambiente do campo: “Devemos cuidar muito bem das plantas e não estar a toda a hora a pisá-las. Vou contar a todos que vi várias plantas, couves, e como é feito o açúcar”, conta, apontando para a cana do açúcar.

O Martim quer voltar a falar. Põe o braço no ar e quer partilhar a sabedoria apreendida há momentos: “O açúcar não é realmente feito como pensamos. Eu pensava que ele já era retirado em pó e depois faziam-se uns cubos de açúcar – não. É um processo maior. E o mais saudável e o mais natural é o mais escuro”, diz, com surpresa.

Surpreendido ficou também quando soube que “a cana do açúcar faz bem ao ambiente, é a planta que mais absorve dióxido de carbono, que é um gás que nos faz muito mal, e transforma em oxigénio”.

PERGUNTAS E RESPOSTAS CURIOSAS

A Mara, oito anos, que, com graça, diz ir para o 4.º ano, mas que ainda está no 3.º, quer falar para sublinhar a sua surpresa: “Nunca soube que o açúcar mais saudável é o escuro. Agora, têm de me comprar o mais escuro para pôr no meu *waffle* o açúcar e a canela.” Há mais uma coisa que quer partilhar. Apesar de ter visto couves na horta, não gosta mesmo nada delas, “só de alfaces estaladiças, porque é muito fixe o barulho”.

Segue-se a visita ao pomar e, depois, ao galinheiro. “Quem manda no galinheiro?” – ouve-se a pergunta. Explica-se que é o galo: “Se o galo sentir que há perigo no galinheiro, começa a fazer o som ‘cocorocó’ – é um código que significa: ‘Atenção a todos, espécie invasora a chegar ao galinheiro.’ Este é o primeiro comportamento do galo, o segundo é seguir-vos para ver se tratam mal as galinhas. Ele precisa delas para continuar a sua espécie.”

Após o esclarecimento, as crianças aproximam-se do gradeamento e atiram para longe um conjunto de sementes para alimentarem as aves domésticas. Os miúdos estão curiosos, fazem perguntas e querem saber por que razão só pode haver um galo no galinheiro: “Não pode haver mais do que um galo no galinheiro, porque senão lutam até à morte.”

PÃO E PARTILHA

Tudo o que veem e ouvem abre-lhes o apetite. É quase hora de almoço e chega o momento de amassarem as bolas que vão ser postas no forno a lenha. Aprendem, entre outras coisas, quais são os quatro ingredientes necessários para se fazer o pão: farinha, fermento, sal e água. Com farinha envolvida nas mãos, batem palmas, para darem forma às bolinhas sem que a massa se agarre nos dedos.

A Mara conta: “Gostei muito de fazer pão, porque nunca tinha feito na minha vida.” Agora, com oito anos, já pode dizer aos pais, avós e amigos que teve mais uma experiência na área da gastronomia, até porque, diz, gosta muito de cozinhar e sabe “fazer omeletes”. O Tiago, de nove anos, também no 3.º ano, aproxima-se e partilha a sua experiência na confeção do pão: “Gostei muito de amassar; fazer a bolinha é muito satisfatório. Dá-nos energia.” O rapaz assevera que vai comentar com os pais e avós o que ali fez e até gostava de os envolver nestas atividades, “porque estar em família é a coisa mais importante”.

SÍLVIA JÚLIO

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

BEJA

ANIMAÇÃO CULTURAL NAS RESIDÊNCIAS SENIORES

Data: 21 de maio | 15h00

Local: Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

O CCD Teatro Experimental de Pias, mediante uma sessão de Contos, convida os seniores a viajar aos tempos passados, para que as memórias despertem sorrisos. A INATEL, com o apoio da Santa Casa da Misericórdia de Mértola, pretende contribuir para o bem-estar emocional, desenvolvimento pessoal, e inclusão social.

COVILHÃ

DIA MUNDIAL DA DANÇA

Data: 10 de maio | 15h00

Local: Praça do Município

Em parceria com a autarquia, a INATEL vai apresentar bailarinos de Danças de Salão, com música ao vivo, e um Rancho de Folclore, que vai convidar todos os presentes para dançar, animando o centro da cidade.

PONTA DELGADA

ANIMAÇÃO CULTURAL NA FEIRA DA INDÚSTRIA, COMÉRCIO E SERVIÇOS DOS AÇORES

Datas: 8 a 14 de maio

Local: Portas do Mar

A INATEL, com o apoio da Câmara de Comércio e Indústria de Ponta Delgada vai estar presente na FICSA. A animação musical, no stand e no recinto, vai contar com as atuações da Sociedade Filarmónica Lira do Rosário, dia 8, às 20h30, e do Grupo de Cantares da Casa do Povo da Fajã de Cima, dia 13.

PORTO

CINEMA FORA DO SÍTIO

Datas: 6, 13, 20 e 27 de junho | 21h30

Local: Gondomar

O Cinema Fora do Sítio, realizado ao ar livre, transforma praças, largos 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 em diversos concelhos como Gondomar, Santo Tirso, Vila Nova de Gaia, Baião, Felgueiras, Amarante e Paredes.

ÉVORA

CAMINHADA SOLIDÁRIA INATEL

Data: 16 maio

Partida: Casa do Povo de Freixo, Redondo | 09h00

O percurso com cerca de 10 km, de nível moderado, tem o apoio operacional do Grupo de Caminheiros da Casa do Povo

de Freixo. A inscrição é efetuada através da recolha de donativos de bens alimentares a reverter para o Centro Infantil Nossa Senhora da Saúde, Redondo. Inscrições: ccpfreiro@gmail.com (nome completo e data de nascimento).

A INATEL conta com as parcerias da Junta de Freguesia e Câmara Municipal de Redondo.

SANTARÉM

CULTURA VIVA – JOGOS E ACORDEÃO

Data: 30 de maio | 14h/18h

Local: Praça Visconde Serra do Pilar

A INATEL promove uma tarde de música e jogos, para reviver tradições, partilhar experiências e criar memórias, num ambiente de festa e identidade comunitária. Avós, pais, filhos, netos e amigos podem participar ou assistir a uma mostra interativa de jogos tradicionais, embalados pelos sons do acordeão.

SETÚBAL

VIVER SUSTENTÁVEL – DA TERRA PARA O PRATO

Datas: 10 e 17 maio – Cozinha Saudável | 10h00

Datas: 16 e 30 maio – Hortas Urbanas | 10h00

Local: Delegação INATEL

Quatro workshops gratuitos: os de Cozinha Saudável são dinamizados por Cláudia Moita, do Projeto Maria das Ervas; e as sessões de Hortas Urbanas são facilitadas pelo parceiro Courela dos Pegos Bio, envolvendo a criação de uma horta urbana no terraço da Fundação.

VIANA DO CASTELO

FINAL TAÇA INATEL

Data: 24 de maio

Local: Campo Municipal da Correlhã | 16h00

Um dos momentos mais marcantes do calendário desportivo da INATEL, vai colocar frente a frente as equipas do CCD Longos Vales Futebol Clube e do CCD Associação Recreativa Cultural e Desportiva de Fornelos e Queijada, em Ponte de Lima.

UISEU

SONS DE FILARMÓNICA

Data: 24 de maio | 14h30/16h00

Local: Feira ExpoDão | Carregal do Sal

A INATEL, em parceria com o município de Carregal do Sal, dedica um evento às Bandas Filarmónicas. A Banda Musical e Recreativa de Penalva do Castelo, a Banda Filarmónica de Ribafeita e a Sociedade Filarmónica de Cabanas de Viriato desfilam até ao recinto da feira, para atuarem no concerto das bandas, pelas 16h00.

CLUBE INTERGERACIONAL

Por Anabela Gameiro

BRINCADEIRA PARA TODOS: À PROCURA DE PEGADAS

Espero neste artigo contribuir para que as crianças cresçam num mundo onde haja acesso à natureza, água limpa e ar puro.

Criar modelos saudáveis de comportamento tem um efeito positivo na aprendizagem e no envolvimento para criar novos cidadãos. As famílias têm um efeito determinante e inspirador na formação das crianças.

A palavra natureza tem diferentes significados; para alguns significa áreas selvagens ou muito longe da influência humana, para outros pode ser um musgo a crescer numa ranhura entre as pedras da calçada. A natureza apresenta-nos recantos cheios de surpresas.

As crianças desde muito pequenas apreciam atividades ao ar livre com a família e amigos ou com a escola. Desde tenra idade que descobrem e desfrutam com prazer o que os rodeia. Sugiro algumas atividades à volta de um lago.

Com ajuda da família e um equipamento prático e adequado, as crianças partem à descoberta, de uma poça de água ou mesmo na areia da praia, entusiasmadas com os desafios que vão encontrando.

Pegar na mochila com os instrumentos de pesquisa e com o lanche que ajudaram a preparar, é um bom princípio para partir à aventura fora de casa.

Alguns utensílios constituem a base para qualquer atividade de educação ambiental. A preparação do lanche também pretende ser educativa a nível da seleção dos ingredientes sazonais e sem constituírem um desperdício.

Um exemplo prático seria apresentar-lhes algumas frutas da época, deixá-las escolher as suas favoritas e com a supervisão de um adulto, montar num pauzinho as frutas cortadas e montadas em forma de espetadas. Poderão barrar uma das espetadas com manteiga de amendoim ou compota.

Promover o entendimento de onde vem a comida é uma escolha ambiental positiva. No caso da fruta, encontrar e identificar eventualmente um pessegueiro ou uma ameixeira com frutos, será possível em maio ou junho.

Se encontrarem um charco ou mesmo um lago, verificam que junto da água, nas margens, existe terreno húmido, possibilitando marcar uma pegada com os próprios sapatos das crianças. Podem ser observados os rastros deixados por bicicletas, tratores, animais rastejantes como as cobras de água. Procurando bem talvez se apercebam de pegadas deixadas por diversos animais; cães, gatos, ovelhas, cágados, ouriços, doninhas, na terra mais húmida, junto à água e no mar, as pegadas de gaivotas estão por todo o lado.

Será interessante pesquisar quais os seres vivos que fazem parte da fauna na área onde optaram por fazer a atividade. Os pais ou outros acompanhantes poderão registar em fotografia com o telemóvel, para posteriormente, em casa, ajudarem as crianças a investigar as características desses animais.

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

O apoio de livros, filmes ou fotografias, poderá ser a ponte para relacionar as pegadas que registaram ao longo do percurso.

Em forma de conclusão desafio-vos a criar sentimentos fortes e positivos sobre a Terra nas crianças. Para tal proporcionem-lhes regularmente períodos de tempo a explorar e a descobrir as maravilhas da Natureza e assim vão ficando inspirados para cuidar dela.

Bons passeios!



VIAGEM MADEIRA

A ILHA DAS FELICIDADES



Câmara de Lobos

O deslumbramento do azul Atlântico, a beleza das paisagens e a alegria madeirense atraem viajantes de muitas paragens

Uma brisa cálida acompanha os passos de quem passa pela zona antiga do Funchal. O núcleo histórico de Santa Maria, datado de 1425, início do povoamento da ilha, preserva o traçado urbano, a capela do Corpo Santo e uma pequena porta manuelina.

No Mercado dos Lavradores, construído em 1941, encontra-se uma grande variedade de frutos exóticos e flores, entre outras, orquídeas, antúrios, estrelícias, vendidas pelas famosas floristas vestidas a rigor com trajes típicos madeirenses. Quando falamos do Mercado, Maria Cristina reaviva memórias sensoriais: "Aí vêm os sentidos todos, o olfato, a visão, aquelas cores... E a tradição dos bordados da Madeira."

Dos passeios pela ilha, a incontornável paisagem no Pico do Areeiro (1.818 m de altitude), segundo Maria Cristina, "transmite uma sensação de paz, liberdade e bem-estar"; em Porto Moniz, ao ver aquelas piscinas naturais vulcânicas, "apetecia ficar mais uma semana", diz. Relembra, ainda, a beleza da vista do Cabo Girão, o promontório mais alto da Europa. Saliencia que "paisagens bonitas não faltam na Arrábida", onde vivem, mas "queriam mesmo ver a beleza natural desta ilha".



Casal Mestre no Mercado dos Lavradores

Em Santana, gostaram de entrar nas pequenas casas triangulares cobertas de palha. No Monte, foram à igreja da Nossa Senhora do Monte, onde se encontra o túmulo de Carlos I da Áustria, que durante o exílio na Madeira, entre 1921 e 1922, faleceu aos 34 anos. Destacam o valor cultural do órgão da igreja, construído por George Pike England, em 1814. E para conjugar cultura com divertimento, o casal fez a descida nos típicos carrinhos madeirenses, "uma sensação irrepetível", dizem.

Maria Cristina e Júlio Mestre têm viajado com a Fundação Inatel, após a viagem à Madeira, já foram à Grécia e a Paris. Este ano querem fazer o Circuito das Ilhas: São Miguel, Faial e Pico, porque estão com vontade e muito interesse em conhecer mais o nosso país. "Vale a pena ir à Madeira", recomenda Maria Cristina, salien-



Família Leite em Santana

tando: Há muitas pessoas que viajam para o estrangeiro... E nós temos a Madeira, é uma ilha cheia de cor, é uma ilha de alegria", Júlio Mestre corrobora, acrescentando: "E está tudo muito modernizado, os acessos são bons para percorrer a ilha."

A PRECIOSA "PÉROLA"

Viajamos no tempo, na memória, e nas palavras do professor José Hermano de Saraiva, a Madeira que "foi sempre uma ilha

de prestígio", pouco depois de ser descoberta, "era a ilha das bem-aventuranças, a ilha do ouro branco do açúcar, e, no século XVIII deram-lhe um bonito nome: Pérola do Atlântico" (Arquivos RTP).

Acerca da beleza desta ilha, Hermano de Saraiva cita Luís de Camões, quando acompanha Vasco da Gama na viagem para a Índia: "Passámos à grande ilha da Madeira, que do muito arvoredo assim se chama, das que nós povoámos a primeira, mais célebre por nome do que fama [...] Se alguns sábios da Grécia aqui tivessem passado, não tinham dúvida nenhuma que foi aqui o berço de Vénus."

"A Madeira é um jardim!", exclama Orlanda Leite, de Santa Maria da Feira, que na companhia do marido, Manuel, e da filha, Patrícia, foram conhecer esta ilha. Comenta que a Patrícia, 40 anos, que vive na Noruega há 18, já viajou muito, conhece Finlândia, Suécia, Inglaterra, Roménia, Açores, Algarve, Lisboa... Mas, a filha "adorou esta viagem, diz que a Madeira fica na memória para toda a vida".

Junto aos jardins "tão bem cuidados", Orlanda passou bons momentos, sobretudo, na visita guiada ao Jardim Botânico, no Funchal. "Adorei ouvir os nomes das plantas e das flores... aquela natureza só de olhar, e respirar, dá saúde!" E também gostou de ir ao Mercado dos Lavradores, onde ficou deliciada com alguns frutos. Explica: "Os vendedores abriam e davam a provar... Foi assim que fiquei a conhecer a pitaia (o sabor doce é como uma mistura de morango e banana), gostei muito e agora sou consumidora. Fui à Madeira aprender; a minha filha diz que passear é cultura."

Curiosamente, Orlanda Leite partilha o mesmo sentimento de Maria Cristina Mestre, também considera que é uma "ilha de alegria", diz ter visto "alegria em tudo, nos sítios, nas pessoas... até na guia, que nos fazia sentir em casa." E lembra-se, em particular, de uma noite bastante alegre: "Fomos a um restaurante típico. Depois das espetadas de novilho, do bolo do caco, e da poncha (que o meu marido e a minha filha gostaram de provar), um grupo madeirense, depois de tocar, veio buscar-nos a todos para dançar... e foi uma festa! Foi uma noite muito divertida."

Apreciou todas as visitas a Porto Moniz, Caniço, Santana... e ao Pico do Areeiro, com especial relevo na subida: "Para quem tem medo das alturas, faz tremer um pouco, mas, como me sinto uma aventureira... achei muito bonito!" Agradou-lhe a organização dos passeios, nas viagens de autocarro "convive-se mais com o grupo", diz, e até ficou amiga de algumas pessoas no Facebook.

Orlanda Leite, habitualmente, faz duas viagens por ano, na companhia do marido e filha única, com quem fala todas as noites para "matar saudades". Gostava também de ir a Cabo Verde, porque gosta de praia, "e o calor faz-me sentir muito alegre e divertida", revela, sorrindo. Porto Santo é o destino escolhido para a próxima viagem, mas, exclama: "Esta viagem à Madeira é para repetir!"

Quando olhamos para a bagagem da nossa memória, soltam-se sensações da primeira viagem. A aventura começa ao aterrar no Funchal. Entre o céu e o mar, sentimos a brisa envolvente. A energia que vem da terra, das árvores, da vegetação, das flores e jardins. O apelo da altitude. A leveza azul atlântica. A simpatia das pessoas... Havemos de voltar à Madeira. Entre os poetas que ali tiveram berço, vem à memória Herberto Helder: "Se houvesse degraus na terra e tivesse anéis o céu, eu subiria os degraus e aos anéis me prenderia." TERESA JOEL

MADEIRA: A PÉROLA DO ATLÂNTICO

Datas: 27 a 31 de outubro

Partidas: Faro | Lisboa | Porto

Informações: Tel. 210027000

turismo@inatel.pt | www.inatel.pt

A Academia das Ciências de Lisboa, órgão consultivo do Governo português em matéria linguística, foi o palco eleito para uma conversa com o investigador e divulgador da língua portuguesa na rádio, televisão e redes sociais, que considerou “muito boa escolha” ali ser celebrado um dia dedicado à nossa língua.

No Salão Nobre, rodeados por cerca de 25 mil livros impressos entre os séculos XVI e XIX, as informações sensoriais são marcantes. O cheiro dos livros antigos. O silêncio. A atmosfera histórica. O ambiente inspirador. Na companhia do autor de *Atlas Histórico da Escrita*, entre outros títulos, temos a convicção de que há “livros que podem mudar a vida”.

Dentro da Academia das Ciências, o Instituto de Lexicologia e Lexicografia da Língua Portuguesa e a Universidade do Minho criaram uma ferramenta acessível em qualquer parte do mundo, o Dicionário da Língua Portuguesa em linha (dicionario.acad-ciencias.pt). O fascínio das palavras está ao alcance de todos.

O Dia Mundial da Língua Portuguesa, 5 de maio, criado pela Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP), em 2009, foi proclamado pela Unesco em 2019. Temos mais de 265 milhões de falantes dispersos pelos cinco continentes. No âmbito da comunicação global, como observa a importância da nossa língua?

A nossa língua tem a particularidade de ter um país com o dobro dos falantes, em comparação com os outros países todos unidos. Essa característica é muito própria do português.

A língua portuguesa é globalmente importante. A importância dos números é sempre muito relativa. Vai depender do peso que tem a língua, da relação que os países têm uns com os outros, da importância que eles dão à própria língua.

O desenvolvimento que deve ser salientado é o grande crescimento do português em África. Prevê-se, nas próximas décadas, que o português em África, sobretudo em Angola e Moçambique, cresça significativamente. Diria que daqui a uns 50/60 anos é bem provável que o centro demográfico da língua esteja mesmo em África. Dito isto, o coração da língua está em todos os falantes, em qualquer continente onde estejam.

O português tem a característica de ser uma língua oficial na União Europeia, e também vai ser mais falada em África, isso leva a que o português venha a ser muito importante para a Europa.

José Saramago, em 2003, disse: “Não esqueçamos que as línguas se cercam umas às outras, não esqueçamos que a língua inglesa a cerca a todas e a todos nos cerca” (*Ciberdúvidas da Língua Portuguesa*). Decorridos mais de 20 anos deste alerta do Nobel da Literatura portuguesa, como estamos a defender a nossa língua?

O inglês é uma língua franca, e as línguas francas fazem parte dos mecanismos que os humanos têm para comunicar. O inglês tem muito prestígio, como sabemos. O prestígio é como uma força da gravidade que leva a que as pessoas usem cada vez mais uma determinada língua. Por isso, não é impossível que o português fique em perigo pela utilização do inglês. Olhando para a situação dos nossos dias, apesar de vermos muitas expressões inglesas, não chegámos ainda a um ponto onde



PAULO LIVRAMENTO

ENTREVISTA MARCO NEVES

“O CORAÇÃO DA LÍNGUA ESTÁ EM TODOS OS FALANTES”

Professor na universidade Nova de Lisboa, autor de diversos livros sobre temas linguísticos, e dos programas *Português Suave*, na Rádio Observador, e *Esta Língua Que Nos Une*, na RTP, defende que “a língua portuguesa é globalmente importante”, e observa que “os sotaques estão a diluir-se um pouco, mas não vão desaparecer”

o português esteja a ser substituído, felizmente. Mas não é impossível.

Por outro lado, segundo Nicholas Ostler, um linguista norte-americano, este domínio do inglês tem os dias contados, e não é pela questão do mandarim, como algumas pessoas dizem, é mesmo pelo desenvolvimento tecnológico, que leva a que a tradução automática venha a ser tão eficaz que o inglês deixa de ser tão necessário. Tenho muitas dúvidas que a tradução automática venha a ter uma qualidade tão grande quanto isso. Mas, é uma possibilidade. Também devo dizer que a grande maioria do que está acessível na Internet não está em inglês. É uma vitória que não nos alegra muito, mas não é necessário produzir conteúdos ou escrever em inglês para chegar a muitas pessoas.

Em Portugal tivemos sempre tendência para termos uma língua estrangeira para a qual olhamos. Tivemos o castelhano, na época de Camões; o francês, durante séculos e séculos, que teve uma grande influência nas elites portuguesas; agora temos o inglês, que influencia todas as pessoas. Com todas as cautelas, e perigos à espreita, mantenho muita esperança de que a nossa língua vá continuar a crescer no futuro, mesmo neste mundo digital.

No seu recente livro, *As Raízes da Língua: A História de 50 Palavras Portuguesas* (Guerra & Paz, 2026), diz: “Às vezes, as palavras mantêm o significado por milénios. Outras vezes, dão pequenos (ou grandes saltos) – a nossa *luva* não só passou da palma da mão para a peça de vestuário, como agora também quer dizer *suborno*.” A propósito dessa palavra, “durante a sessão legislativa de 1993, o então deputado do PSD Pacheco Pereira escreve um artigo no qual fala de um ministro que colocou uma vírgula num decreto-lei para receber luvas” (*Público*, 19 de janeiro de 2016). A vírgula fez história na política portuguesa... E também na obra de Saramago.

Sim, lembro-me de ouvir falar dessa história... O mito da vírgula na obra de José Saramago, é um dos mitos que as pessoas repetem muitas vezes: Saramago não usava vírgulas. Na verdade, era um escritor que usava mais vírgulas do que todos os outros.

Tem um sinal de pontuação preferido?

Neste momento, tenho um sinal que quero salvar — o travessão. Diria que é o meu preferido. Obviamente que a vírgula é mais útil e o ponto é utilíssimo. Mas, o travessão tem utilidade. É verdade que só é obrigatório em português quando assinalamos o diálogo (mesmo assim, Saramago não usava, tal como outros escritores não usam), mas tirando esse caso, podemos sempre substituí-lo, por vírgulas, parêntesis, ou mesmo por dois pontos. A sua utilidade é mais subtil que a dos outros sinais.

Eça de Queiroz usava o travessão de forma única. O travessão serve para destacar qualquer coisa, para fazer uma pausa maior do que o ponto. Há muitos motivos para que seja um sinal importante, desde que a pessoa saiba utilizá-lo.

Nos últimos tempos, tem havido uma tendência para achar que quando aparece um travessão é sinal de Inteligência Artificial (IA). Mas, porquê pensar isso do travessão e não da vírgula? A minha explicação é que o travessão era ignorado por tantas pessoas que agora, quando aparece, surpreende... Mas sempre existiu! Basta abriremos uma página d’Os *Maias* e vemos lá o travessão. A IA copia-

nos. O meu problema é que agora muitas pessoas hesitam em usar o travessão, têm medo que seja identificado como IA.

É um problema que temos de enfrentar com Inteligência Natural.

Exato. Se a Inteligência Natural começar a fugir disso, temos um problema que não sei como é que se resolve. Pensando bem, as pessoas estão muito preocupadas com a Inteligência Artificial, mas as reações, em geral, são de que queremos escrever de maneira que não pareça IA... o que é bom sinal.

Nas primeiras páginas do seu livro interpela-nos a dedicatória: “Em memória de Fernando Venâncio, o grande mestre da história das palavras.” Considerava-o um mentor?

Um exemplo, e mentor também. Não foi meu professor, mas, falámos muitas vezes ao longo dos anos. Transmitiu-me muito conhecimento, documentos e informações. Aliás, cheguei a ouvir discursos dele, ditos neste Salão Nobre.

Acerca do Acordo Ortográfico de 1990, disse que era um “produto mal-enjorçado, elaborado em cima do joelho, rejeitado por todas as entidades então consultadas, e tecnicamente inapresentável” (Público, 16 de abril de 2022). Acompanha-o nesta crítica?

Todos esses argumentos estão ditos, não vou repeti-los. Mas, há um argumento que ainda é preciso pôr em cima da mesa – o Acordo Ortográfico de 1990 não serve para nada.

Fernando Venâncio não era contra as reformas ortográficas, por princípio, mas aquela, em particular, estava mal feita, ao contrário do que aconteceu em 1911. Nesse ano, a ortografia foi bem reformada (como Fernando Venâncio também dizia), e foi reformada em que apenas uma percentagem mais limitada da população sabia escrever. Nessa época, houve algumas resistências, a mais famosa é de Fernando Pessoa: “Minha pátria é a língua portuguesa”, está num poema contra a reforma ortográfica.

Depois, tivemos toda a explosão da alfabetização. E a população foi alfabetizada com aquela ortografia, no século XX houve alterações nos anos 40, não tão profundas, e nos anos 70 também. Quando temos quase 100% da população alfabetizada, de repente, muda-se a ortografia por uma razão, um pouco artificial, de aproximação ao Brasil. Aliás, nem foi iniciativa do Brasil. Na verdade, foi Portugal que andou atrás desta reforma. Não melhorou nada. Foi inútil. Criou problemas. Tem de haver uma reforma limitada que resolva os problemas criados, uma reforma que vai andar para trás nalguns pontos, vai aceitar outros, mas tem de ser bem pensada. Com Angola a ser ouvida, porque não aceitou o acordo, e é muito importante pela sua dimensão, tal como Moçambique e os outros países. A Academia das Ciências de Lisboa tem um papel importante nessa solução.

No jogo da língua de Camões existem palavras que incomodam certos falantes. Iniciou a sua carreira como tradutor, há alguma palavra que tenha o poder de o irritar?

Há uma que tem que ver com o Acordo Ortográfico (AO), com a sua má aplicação. A forma como se utiliza muito a palavra ‘contato’ (sem c), quando nós dizemos, ‘contacto’. Além da palavra, ‘facto’, que, às vezes, se transforma em ‘fato’, até no *Diário da República*.

O PORTUGUÊS TEM A CARACTERÍSTICA DE SER UMA LÍNGUA OFICIAL NA UNIÃO EUROPEIA, E TAMBÉM VAI SER MAIS FALADA EM ÁFRICA, ISSO LEVA A QUE O PORTUGUÊS VENHA A SER MUITO IMPORTANTE PARA A EUROPA

A questão que me irrita, não é que as pessoas estejam a mudar a forma de pronunciar, isso já sabemos; mais tarde ou mais cedo, as palavras mudam. Mas, a ortografia pode e deve ser estável. A verdade é que o AO nos trouxe confusões mentais. Se não houvesse este acordo, poucos se atrapalhariam com ‘facto’ e ‘contacto’.

Voltando à sua obra, sobre *A História de 50 Palavras Portuguesas*, explica: “Há ainda as outras raízes da língua ligadas ao árabe, ao persa, a línguas africanas, a línguas da América do Sul, a línguas germânicas, ao grego, ao inglês, ao francês, entre outras.” Dedicar-se a este estudo é o seu segredo para manter viva a paixão pela História viajando através da língua?

Quando era novo queria ser historiador...

Este é o seu segredo?

Sim, posso dizer que sim... [risos] Acabei por estudar línguas, por vários motivos, e não estou nada arrependido. É um fio que podemos puxar para ver as histórias que estão por trás. As histórias e a História interessam-me muito. E a língua tem estas histórias todas por trás.

Este livro que agora escrevi, na verdade, já o queria fazer há muitos anos. Acho que é importante falarmos da história de cada uma das palavras. Não podemos esquecer que as palavras não existem no abstrato. Sabemos que agora estão no dicionário. Estamos aqui rodeados de livros que prendem as palavras e permitem comunicar entre gerações. Mas como é que as recebemos quase todas? De duas maneiras: aprendemos uma palavra porque alguém nos disse a palavra, ou porque a vemos nalgum sítio, e se a vemos é porque alguém a escreveu.

Há uma história que conto de forma resumida sobre a palavra azul, que vem das minas do Afeganistão. Uma rocha que chamamos *lapis lazuli*, que teve vários nomes, em persa, árabe... foi esta rocha que nos deu o nome da cor azul.

No capítulo dedicado ao Porto, afirma: “Tudo indica ter origem na designação latina *Portus Cale*. Esta designação deu nome ao país – e por isso dizemos que o Porto deu o nome a Portugal – e ainda à cidade, que tem um nome que descende da primeira parte do nome latino.” No Dia Mundial da Poesia, 21 de março, teve uma conversa com Rui Reininho, sobre pronúncias do Norte, na Biblioteca Almeida Garrett. O que traz desses momentos passados na cidade que, como diz, gosta “tanto de visitar”?

Tenho ido várias vezes ao Porto. Não tenho nenhuma ligação familiar, mas acho que temos todos uma ligação ao Porto por sermos portugueses. É uma cidade interessante, importante, e o público participa com muita intensidade.

Naquela conversa fiquei a descobrir que Rui Reininho consegue imitar na perfeição todos os sotaques e mais alguns. Não fazia a mínima ideia, e nunca tinha ouvido um português a falar como um galego. Reininho consegue imitar perfeitamente os sotaques galegos, do Brasil, dos Açores... foi uma sessão muito divertida.

Quando olhamos para o título da canção *A Pronúncia do Norte*, vemos que abarca não sei quantas pronúncias, quase cada bairro da cidade do Porto tem uma, cada região do Norte tem outra. Os sotaques estão a diluir-se um pouco, mas não vão desaparecer, são uma parte essencial da utilização da língua.

Na Academia das Ciências, lembramos uma das primeiras mulheres eleitas, em 1912, Carolina Michaëlis, professora, escritora e investigadora, salientando-se a importância do seu estudo sobre a língua portuguesa. E logo vem à memória um poema de Lídia Jorge: “Mulheres como eu, que caminham pelas avenidas/ assombradas pelo sonho, sabe que mais vezes sereis punidas/ do que queridas” (*O Livro das Tréguas*, Dom Quixote, 2019). Na sociedade portuguesa do século XXI, o que sente em relação aos direitos de igualdade entre mulheres e homens?

Estou a olhar para a designação que damos à nossa língua... dizemos a língua-mãe, a língua materna, porque a transmissão materna é importante. Mas, há um desequilíbrio muito grande na visibilidade que não damos às mulheres, que foram importantes na nossa língua e cultura.

A pessoa que pela primeira vez escreveu nos documentos a palavra português, para designar a língua, foi o Infante D. Pedro, irmão de D. Duarte. Os filhos de D. Filipa de Lencastre desenvolveram a sua forma de olhar para o mundo e para a língua através da mãe. Podemos dizer que aquela inglesa também teve importância na nossa língua. Falta-nos a História contada pelo lado das mulheres.

Na verdade, ainda não chegámos ao momento de haver justiça entre homens e mulheres. Melhorámos muito, mas há uma certa estagnação. Apesar de não ser muito velho [45 anos], acho que já vivi épocas em que não havia esta estagnação em relação aos direitos das mulheres. Espero estar errado, mas é o que sinto. E espero que seja passageiro.

Há cem anos havia não só desequilíbrio de género, como 80% da população não

sabia ler nem escrever. Hoje, as pessoas sabem ler e escrever, mas leem pouco e há muitas dificuldades em usar essa ferramenta tão poderosa. Há muito trabalho a fazer.

O Presidente da República, António José Seguro, no discurso de tomada de posse, citou Luís de Camões: “As coisas árduas e lustrosas alcançam-se com trabalho e fadiga.” O Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas, 10 de junho, este ano comemora-se na ilha Terceira e Luxemburgo (Sítio Oficial da Presidência da República Portuguesa). Vivemos tempos conturbados, como realça Manuel Alegre: “Este é um tempo sem tempo e de um só tema/ dai-me um canto sem mísseis no poema/ para que o tempo torne a ter sentido” (*Balada do Corsário dos Sete Mares*, Dom Quixote, 2026). Como homenagear os nossos poetas?

O convite que faria para as pessoas homenagearem os poetas, implica reparar em técnicas que os poetas usam, e que nós também usamos no dia a dia (metáforas, metonímias, tantas outras...); outra sugestão: reparar nos músicos que estão à nossa volta, nos que escrevem letras de música, porque muitos deles também são poetas. Estamos rodeados de poesia, nos poetas, nos cantores... e, às vezes, nas pessoas comuns.

Numa ocasião, contou que frequentava a papelaria do seu avô materno, em Peniche, cidade onde nasceu e estudou, na qual teve acesso a variados géneros literários. O contacto com os livros abriu-lhe este caminho?

Lembro-me de um pacote da Dom Quixote, com uma série de livros dispersos, onde vinham *A Morte de Carlos Gardel*, de António Lobo Antunes, e *Contos*, de Eça de Queiroz, editados por Luís Fagundes Duarte, que veio a ser meu professor em Estudos Queirosianos. É curioso, como os livros podem mudar a vida. Aquele exemplar de contos de Eça de Queiroz foi uma espécie de manual do que é que se pode fazer com a literatura. Inclui contos para todos os feitios. Há um, em particular, *A Perfeição*, que conta um episódio conhecido de Ulisses preso na ilha de Ogígia. No início, a ilha é perfeita. Eça de Queiroz usa uma série de palavras para descrever essa perfeição. Depois, ao longo do conto, vamos percebendo que Ulisses está desejoso de fugir para a imperfeição das coisas humanas. No final, (lembro-me de estudar o conto aprofundadamente), Eça usa palavras semelhantes às do início, mas a arte do escritor leva-nos a recebê-las de maneira muito diferente. Percebemos porque é que Ulisses quer fugir da perfeição, e quer ir para a delícia das coisas imperfeitas.

Pelos livros marcantes vamos... o romance de ficção científica, *Fahrenheit 451* (1953), de Ray Bradbury, retrata um regime totalitário que combate o pensamento crítico: os livros são proibidos e queimados à temperatura de 451 graus Fahrenheit. Contudo, há uma comunidade que memoriza obras literárias. Imaginando-se um homem-livro que obra escolheria memorizar?

É difícil escolher só um livro. Lembro-me que também gostei de ler *Cosmos*, de Carl Sagan, e outras leituras muito diferentes. Mas, *Contos*, de Eça de Queiroz... tem esta vantagem, dá-nos experiências muito diferentes num só livro. Também por ser um autor que levou a língua tão longe... Escolheria *Contos*.

TERESA JOEL



Rui Paulo Calarrão, diretor do Departamento de Inovação Social, é responsável pela organização da mostra que evoca os 90 anos de história da Fundação Inatel

SOCIEDADE, EXPOSIÇÃO

MEMÓRIAS CONTADAS DE LAZER E HUMANISMO

A exposição evocativa da história da Fundação Inatel é apresentada na Sociedade Nacional de Belas-Artes, em Lisboa, de 29 de junho a 4 de julho. Segue para outros locais, com o objetivo de dar a conhecer a missão de um organismo que atravessou a ditadura e se reinventou na democracia, contribuindo para o bem-estar, desenvolvimento pessoal e a inclusão social

“N oventa anos de lazer e humanismo em Portugal” é o tema da mostra que encerra as celebrações das nove décadas de vida da Fundação Inatel. Trata-se de uma viagem imersiva pela história de uma instituição que contribuiu para a democratização do acesso ao lazer, à cultura, ao turismo social e à participação comunitária em Portugal. “Esta exposição surgiu na sequência de uma reunião realizada pelo presidente da Fundação Inatel, na qual José Manuel da Costa Soares lançou o desafio de se avançar com a organização da iniciativa. Uma equipa, que abrange a assessora do conselho de administração, Iolanda Silva, os colaboradores do Departamento de Inovação Social (DIS) e elementos de outras áreas da casa, lançou mãos à obra”, explica Rui Paulo Calarrão, diretor do DIS.

A mostra, informa o responsável pela organização, “visa dar a conhecer a uma faixa mais alargada de portugueses o que temos feito ao longo destes 90 anos, desde o tempo da FNAT (Fundação Nacional para a Alegria no Trabalho), passando pelo INATEL (Instituto Nacional para o Aproveitamento dos Tempos Livres dos Trabalhadores) à Fundação Inatel”.

Depois de Lisboa, o itinerário da mostra passa por Évora, Coimbra e Porto [ver caixa]. Em vários pontos do país é exposta a realidade da instituição nonagenária, no passado e presente, apontando para o futuro. Uma experiência sensorial e performativa, onde cenografia, imagem, som e presença humana recriam momentos significativos da instituição. O percurso expositivo é conduzido por um mestre de cerimónias, assinalando, também, episódios que refletem a evolução da sociedade portuguesa em nove décadas.

ABRAÇAR O MUNDO

Na antecâmara, uma frase remete para a missão que vai para lá das fronteiras nacionais: “Abraçar o mundo desde 1935.” Um “abraço” que inicia com “os refeitórios para alimentar os trabalhadores numa época de escassez alimentar e de fome, tendo a FNAT sido pioneira nessa área, e continua no acolhimento de três dezenas de crianças austríacas, uma década depois. Ao abraçarmos refugiados de guerra ao longo da nossa trajetória, estamos a abraçar o mundo”, afirma o diretor da DIS.

Há, ainda, outras narrativas e outros protagonistas que ajudam a contar a história da instituição, como o *Tarzan da Caparica*, um nadador-salvador que não só ensinou a nadar muitas crianças, como também salvou várias pessoas de afogamentos nas águas da Costa de Caparica. António Gonçalves Ribeiro, o conhecido banheiro da colónia de férias “Um lugar ao sol”, iniciou funções na então FNAT em



Excursionistas numa camioneta da FNAT, em 1952



Serão para trabalhadores, Pavilhão dos Desportos, em 1948

1939. O *Tarzan da Caparica* esteve 51 anos ao serviço da organização, que, após a Revolução dos Cravos, se tornou INATEL.

Depois do 25 de Abril de 1974, seguiu-se a descolonização. Com a independência das colónias africanas, maioritariamente em 1975, chegaram muitos ‘retornados’ que foram acolhidos nas instalações da antiga FNAT, em especial, na Caparica. Recorde-se que mais de meio milhão retornou a Portugal. A maioria veio de Angola e Moçambique. Apesar de serem chamados ‘retornados’, muitos vieram para Portugal, a antiga metrópole, sem nunca terem vivido aqui.

Outro momento icónico do INATEL, enquanto instituto público, é o “Turismo sénior”, um programa de inclusão, convívio e lazer, criado em 1995. Os seniores usufruíam de momentos de férias, em igualdade de circunstâncias, independentemente do valor das suas pensões.

“Migrantes como nós” é outro projeto marcante, já da Fundação Inatel, lança-

ARMANDO RAPOSO



ÓSCAR COELHO DA SILVA

O Parque de Jogos da FNAT foi palco da celebração histórica do primeiro 1.º de Maio em liberdade

ARQUIVO INATEL



O programa "Turismo sénior", lançado em 1995, foi uma iniciativa pioneira em Portugal que promoveu o lazer e a participação social



ARQUIVO INATEL

do em 2015, que acolheu refugiados do Médio Oriente e contribuiu para a sua integração em Portugal, com emprego, tratamentos de saúde e aulas de língua portuguesa. "Na antecâmara de acolhimento teremos este painel que retrata o nosso abraço ao mundo", sintetiza Rui Paulo Calarrão.

MOMENTOS SIMBÓLICOS

A história da Fundação Inatel tem nesta mostra uma composição cénica, com elementos visuais e simbólicos que resumem os noventa anos de percurso institucional. A exposição decorre num percurso de 10 núcleos onde são recordadas as iniciativas que fazem parte de memórias coletivas.

A primeira viagem de "Turismo social" da FNAT está representada num espaço que evoca esse momento inaugural: o autocarro, o piquenique e a câmara fotográfica ajudam a contar a história da primeira excursão turística, que se realizou em 22 de setembro de

1935, e teve como destino Setúbal e a serra da Arrábida. Trabalhadores filiados nos sindicatos de Lisboa fizeram essa viagem que refletia a missão da instituição de proporcionar experiências de lazer e convívio acessíveis às classes trabalhadoras.

Segue-se o painel "Serões para trabalhadores". Este programa cultural itinerante que levou música, teatro e poesia a todo o país é recriado através de um cenário com um pequeno palco. Um manequim trajado lembra a figura da artista Alice Amaro. Um ecrã projeta imagens alusivas a esses momentos. O apresentador Artur Agostinho, ainda na memória de muitos, explica, num vídeo, que, "na altura não existia televisão e os portugueses conheciam pela rádio as vozes dos artistas; nos serões para trabalhadores relacionavam a voz com a imagem".

REDESCOBRIR O PATRIMÓNIO CULTURAL

Em alguns lugares percorridos pela exposição pode ser possível degustar especiali-

dades de várias regiões, como os Açores, a Madeira, Minho, Ribatejo e Algarve. E assistir às danças de pares, em representação de grupos etnográficos, dos Centros de Cultura e Desporto da Fundação Inatel, que mostram as suas diversas formas de expressão. O pezinho da vila dos Açores, o bailinho da Madeira, o vira do Minho, o fandango do Ribatejo e o corridinho do Algarve ajudam a mostrar parte da cultura nacional: "Os portugueses conhecem-nos também porque sempre defendemos o património cultural do nosso país – não só porque trabalhamos na atividade hoteleira, turística, desportiva e social. Nesta mostra vão redescobrir o património cultural português."

Perguntamos a Rui Paulo Calarrão, que trabalha há mais de quatro décadas na Fundação Inatel, quais os três momentos que destaca na exposição e que mais contribuíram para a história deste organismo e que se liga com outras histórias do país: "Começaria pelos 'Serões para trabalhadores', que foram momentos marcantes. Os espetáculos a que assistiam as populações era de um ganho cultural assinalável. Uma das imagens da exposição é a do Pavilhão dos Desportos (hoje, Pavilhão Carlos Lopes) completamente cheio, com um público ávido de cultura, onde se ouvia a Orquestra da Emissora Nacional e os cantores mais importantes da época, como Amália Rodrigues, Beatriz Costa e Alice Amaro."

Outro momento emblemático foi o primeiro 1.º de Maio de 1974, no Estádio da FNAT, em Alvalade, Lisboa. O Parque de Jogos viria a ser designado 1.º de Maio. Um recinto que ficou para a história do país onde milhares de pessoas se reuniram e se realizou o comício do 1.º de Maio, com as comemorações do Dia do Trabalhador em liberdade.

CAMINHO A PERCORRER

Há sempre narrativas que ficam por contar e que figuram noutros lugares da história.

Mas há, ainda, um terceiro momento para relevar e que faz parte de uma das imagens de marca do tempo do instituto público. Voltemos à década de 1990 e ao 'Turismo sénior'. Uma iniciativa pioneira em Portugal "que contribuía para o envelhecimento ativo", enfatiza Rui Paulo Calarrão.

Pelos diferentes painéis da mostra percorre-se, ainda, pelo trabalho desenvolvido em áreas como o desporto, com os diversos campeonatos dinamizados pela Fundação; o voluntariado, com a 'Conversa Amiga INATEL' e 'Praia Limpa'; o programa 'Aldeia dos Sonhos', que visa a concretização das aspirações turísticas e culturais de habitantes de aldeia com menos de 100 habitantes; a ligação com os associados, de diferentes faixas etárias, com o enfoque no espírito intergeracional; e os Centros de Cultura e Desporto (CCD), a rede associativa que robustece a participação na comunidade, como os ranchos folclóricos e as bandas filarmónicas que são expressões culturais de cada região.

Que mensagem gostaria que os visitantes retivessem deste itinerário de 90 anos de história, onde há mais para ver, conhecer e sentir? "É importante que saibam não só o que fizemos no passado, mas também é significativo que conheçam o que a Fundação Inatel está a fazer atualmente", responde o diretor da DIS.

O que já foi feito, o que está agora a ser preparado e o que há ainda para realizar é caminho a traçar, em cada década de vida. Lembra Fernando Pessoa, poeta que morreu no ano em que foi criada a FNAT, hoje Fundação Inatel: "A memória é a consciência inserida no tempo."

MAIS INFORMAÇÕES:

Inovação Social

Tel.: 210 072 494

(chamada rede fixa nacional)

E-mail: inatel.social@inatel.pt

SAÚDE

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

INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES



As intolerâncias alimentares são muito frequentes, estimando-se que afetem cerca de 20% a 35% da população mundial. Esta prevalência elevada justifica a crescente atenção sobre o tema e a procura por diagnósticos e soluções.

Embora o número de casos referidos esteja objectivamente a crescer, é importante distinguir as intolerâncias reais (diagnosticadas por médicos) das medidas de auto-restricção alimentar que aumentaram nos últimos tempos. A verdade é que actualmente é relativamente comum, as pessoas apresentarem queixas de dificuldade de digestão e, sintomas crónicos referidos ao intestino incluindo dores abdominais, distensão, flatulência, diarreia ou obstipação optam por adotar auto-restricções alimentares e, muitas vezes recorrem também a uso crónico de probióticos e suplementos alimentares. O que é correcto é em face das queixas consultar um médico, fazer exames auxiliares de diagnóstico, e feito um diagnóstico, tomar as medidas terapêuticas objectivamente adequadas. Acresce que as queixas de distensão e dor abdominal, gases, alterações do trânsito intestinal, são demasiado inespecíficas, e podem ser devidas a inúmeras outras causas para além das intolerâncias alimentares. Por isso, a primeira ideia a reter, é se suspeitar que desenvolveu uma intolerância alimentar, procure o seu médico.

Em Portugal, estima-se que cerca de um quarto da população apresente intolerâncias alimentares, embora o diagnóstico correcto nem sempre seja fácil.

Ao contrário das alergias alimentares (que envolvem o sistema imunitário), as intolerâncias alimentares ocorrem geralmente devido à falta de enzimas necessárias para digerir determinados alimentos, causando perturbações gastrointestinais. As intolerâncias alimentares mais frequentes são a lactose (açúcar do leite) e o glúten (proteína de cereais), afectando a digestão. Outras comuns incluem frutose, sulfitos, cafeína e aditivos alimentares. A mais comum, a intolerância à lactose, causada pela deficiência da enzima lactase, impede a digestão do açúcar do leite. O glúten é uma proteína encontrada no trigo, cevada e centeio, e a sensibilidade ou intolerância a esta proteína é a segunda mais comum. Em terceiro lugar é a intolerância à frutose, que se traduz por uma dificuldade em absorver o açúcar das frutas e vegetais. Também muito frequente é a intolerância aos sulfitos, que são muito comuns em vinhos e conservantes alimentares. E de uma forma mais genérica será também de referir os aditivos alimentares como corantes, conservantes e adoçantes, que são também causa comum de intolerâncias.

A PRIMEIRA IDEIA A RETER, É SE SUSPEITAR QUE DESENVOLVEU UMA INTOLERÂNCIA ALIMENTAR, PROCURE O SEU MÉDICO



O diagnóstico é feito pela história clínica, por testes de intolerância, e dietas de eliminação. Os Testes de Intolerância são realizados através de análises ao sangue (como IgG para vários alimentos) ou testes respiratórios de hidrogénio (para lactose/frutose). As dietas de eliminação são numa primeira fase utilizadas para diagnóstico, e posteriormente para tratamento, frequentemente orientadas por um nutricionista.

É importante retermos a ideia que o diagnóstico diferencial das intolerâncias alimentares inclui além das alergias alimentares (que podem ser graves e desencadear um choque anafilático), também outras doenças gastrointestinais e as doenças inflamatórias intestinais (Doença celíaca, Colite ulcerosa, Síndrome do cólon irritable, parasitoses e mesmo gastroenterites infecciosas). São doenças com gravidade clínica muito superior às intolerâncias alimentares, e que requerem tratamentos específicos.

As intolerâncias alimentares não têm gravidade clínica no sentido de poderem ameaçar a vida dos doentes, mas a recorrência dos sintomas, causa grande prejuízo quotidiano e da qualidade de vida.

Se suspeitar de uma intolerância, o mais indicado é procurar um médico ou nutricionista para realizar um diagnóstico correcto, evitar restrições alimentares desnecessárias, e melhorar significativamente o seu bem-estar diário. [O autor escreve de acordo com a antiga ortografia]

ECONOMIA

Por **Fernando Ribeiro Mendes**
Economista

POUPAR SEM GANHO



O instrumento mais evidente para gerir os ativos das famílias é a poupança. Não consumir agora todo o rendimento regular de que dispomos vai incrementar os ativos do balanço do nosso agregado familiar. Usar os mais líquidos desses ativos para realizar consumos de puro prazer tem o efeito inverso, isto é, desaforramos.

A motivação da poupança mais referida pela teoria económica inspira uma escolha individual considerada racional: tentar estabilizar um determinado nível de rendimento para toda a vida. É a chamada hipótese do ciclo de vida, muito apreciada pelos economistas tradicionais.

A capacidade de ganhar dinheiro (salários e outros proventos) parece aumentar durante a primeira parte da vida ativa, com a formação escolar e profissional, o empreendedorismo e a experiência, e diminuir a partir de certa altura, com o envelhecimento e a reforma. Assim sendo, parece razoável poupar na fase primeira, para desaforrar na subsequente.

O rendimento disponível em cada fase do ciclo vital seria, deste modo, nivelado, falando-se de um “rendimento permanente” a que se aspiraria no longo prazo: acima desse nível poupa-se, abaixo dele gastam-se as economias anteriores. Quando nos propõem os famosos PPR (geralmente, no final de cada ano civil), o racional da oferta é justamente esse. Por isso, tanto se enfatiza o cenário em que a Segurança Social poderá não assegurar o desejável rendimento permanente aos que atualmente descontam para ela, num futuro mais ou menos próximo.

O Inquérito à Literacia Financeira da População Portuguesa (relativo a 2023) revela que apenas 55% dos portugueses terá realizado poupança nesse ano. Sublinhe-se: quase metade parece viver “chapa ganha, chapa gasta”. A estes, a hipótese do ciclo de vida passa seguramente ao lado.

Quando se poupa, qual o destino a dar ao aforro? Em teoria, o mais razoável seria valorizá-lo, aplicando-o nas modalidades mais promissoras de ganhos futuros. De outro modo, pode até desvalorizar-se significativamente (bem sabemos como a inflação erode os valores monetários).

Mas isso supõe aceitar frugalidade no presente, com a expectativa de amanhã mais risonhos e, também, correr riscos nas aplicações. Segundo o referido Inquérito, a larga maioria dos nossos aforradores prefere manter dinheiro à mão, mas não para o semear. Opta em 84% dos casos por guardá-lo à ordem no banco ou em numerário, isto é, sem qualquer ganho (e com prejuízo em termos reais). A aplicação remunerada preferida tem

A CAPACIDADE DE GANHAR DINHEIRO (SALÁRIOS E OUTROS PROVENTOS) PARECE AUMENTAR DURANTE A PRIMEIRA PARTE DA VIDA ATIVA, COM A FORMAÇÃO ESCOLAR E PROFISSIONAL, O EMPREENDEDORISMO E A EXPERIÊNCIA, E DIMINUIR A PARTIR DE CERTA ALTURA, COM O ENVELHECIMENTO E A REFORMA. ASSIM SENDO, PARECE RAZOÁVEL POUPAR NA FASE PRIMEIRA, PARA DESAFORRAR NA SUBSEQUENTE

tido, tão somente, o depósito a prazo; as ações ou fundos de investimento atraem apenas 7% dos aforradores.

O comportamento predominante, entre nós, revela a pouca nitidez com que frequentemente projetamos o futuro. As escolhas possíveis seguem muitas vezes uma racionalidade limitada, porque padecemos de alguma miopia face ao porvir. Preocupados com os efeitos de pequenas e grandes calamidades imprevisíveis, queremos mais liquidez e não olhamos ao rendimento permanente no longo prazo, que a teoria supõe.

A decisão de poupar pode ter, no entanto, motivação diversa, a saber: querer legar património aos que de nós dependam e suscitam o nosso afeto. Mas não deveríamos antes investir na educação e no bem-estar atual dos filhos e dos netos, financiando consumos atuais que são também uma maneira indireta de poupar (e, já agora, atenuando futuras guerrilhas de heranças)?

Refira-se ainda que há outro importante instrumento para gestão dos ativos que é o endividamento das famílias. Em que medida poderá ele alavancar a poupança para melhorar o futuro? Questão da maior relevância, mas que deixaremos para mais tarde, pois a conversa já vai longa.

Quando recebeu o Prémio Mérito – Personalidade na Gala Inatel 2026, no Teatro da Trindade, a atriz deixou logo o tom daquilo que iria sobressair em toda a conversa: o importante é mesmo a alegria com que nos damos aos outros e à vida

Maria do Céu Guerra estreou-se com 20 anos, em 1963, na peça “*Deseja-se Mulher*”, de Almada Negreiros, na Casa da Comédia e desde aí tem construído um dos percursos mais notáveis da cultura portuguesa, tanto no teatro como no cinema e na televisão. Quando conversámos com ela, percebemos a importância que teve, na sua vida, esta paixão simultânea pela literatura e pelo teatro, bem como o convívio que, desde muito cedo, teve com pintores, poetas e escritores. A mãe era jornalista na Rádio Renascença e, antes de regressar a Cascais, onde moravam, passavam pela Brasileira.

Conheceu o peso da ditadura muito cedo: o seu pai, apoiante de Humberto Delgado em 1958, esteve preso e teve de se exilar na Bélgica. Em 1963, a seguir à Crise Académica de 1962 – grande movimento de oposição estudantil a Salazar – estava na Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, onde estudava Filologia Românica. Costuma dizer que a sua geração viveu o Maio de 68 em 1963.

O seu espírito insatisfeito levou-a a integrar diferentes e importantes grupos de teatro, como a Casa da Comédia, o Teatro Experimental de Cascais e o Ádoque, num percurso que culminou com a fundação, em 1975, com o pintor Mário Alberto, de A Barraca, grupo a que se tem dedicado nos últimos 51 anos.

Da Casa da Comédia, fundada em 1946 por Fernando Amado, e onde se estreou em 1963, ficou-lhe “um lugar onde se aprendia tudo: ética, emergência, curiosidade, amor, bom ambiente. Aprendíamos a dar-mo-nos uns com os outros. Não sei se alguma vez aquelas escolas peripatéticas dos gregos chegaram a esta leveza, a esta beleza, a este respeito pela arte e pelos outros. Não sei se, em algum sítio, se chegou tão longe nisto”.

No Teatro Experimental de Cascais, a companhia criada por Carlos Avilez e que foi um importante foco de renovação estética do teatro, a sua ligação ao teatro passou a um outro patamar, o profissional. E não esquece o que foram os ensaios para a censura. Diz: “Aquilo era horrível. Um ensaio de censura era alguma coisa que nos destruíamos completamente a alegria de chegar à criação. Nós estávamos um mês ou dois meses a trabalhar e o primeiro público que víamos eram uns agentes da PIDE, que levavam as amantes ou as mulheres, sentados na primeira fila, como se fossem os donos da casa, e que depois nos diziam que não se podia fazer.”

Maria do Céu Guerra quando recebeu o Prémio de Mérito – Personalidade na Gala Inatel 2026, confessou que o teatro tinha surgido na sua vida como um sobressalto: “Gostava de ter sido marinheira, mas na altura às mulheres estavam vedados os caminhos do mar, dizia-se naqueles tempos que as mulheres e as gaivotas davam azar aos barcos.” No teatro continuou sempre à procura de outra coisa. Foi procurando. Imaginava um espaço que tivesse mestres e alunos, gente mais nova e gente mais velha; seduzia-a a ideia da Cooperativa Árvore (cooperativa cultural fundada em 1963, no Porto, que

À CONVERSA COM MARIA DO CÉU GUERRA

A ALEGRIA É UM DOM QUE NOS TORNA SINGULARES



juntava diferentes intelectuais e artistas). Em A Barraca materializou muitos dos seus sonhos, algo que bebia da influência de “La Barraca”, de Federico García Lorca, uma companhia de teatro universitário itinerante. Conta a propósito: “A primeira coisa em que A Barraca gastou dinheiro foi numa camioneta. Nós ainda não tínhamos casa, já tínhamos uma camioneta, com sete ou oito pessoas, e lá íamos nós.”

A Barraca é fundamental no percurso de Maria do Céu Guerra. O grupo tem tantas histórias, um historial tão rico, criado também com a mesma forja com que se fazia o teatro dos anos setenta: o pensamento, as discussões, as separações, as dificuldades. Maria do Céu apaixonou-se pelo projeto de Hélder Costa. Diz-nos: “Ele vem de Paris com uma vontade de trabalhar a cultura, a história portuguesa, tão maltratada que estava, dizia ele.” Seduzia-a também o facto de não terem uma estética definida, uma direção definida; sabiam mais o que não queriam – o resto era o caminho que se iria revelar. Com Augusto Boal, e com a relação que este importante homem do teatro mundial do século XX mantinha com o grupo, sentia que aprendiam sempre qualquer coisa. “O Boal era o outro Doutor Amado”, chega a dizer-nos. Mesmo sem uma estética definida, espetáculos como “*Fernão, Mentos?*” (1981), com a colaboração de Fausto, “*É Menino ou menina?*” (1980) de onde surge para ganhar vida própria a Maria Parda, essa personagem a que Maria do Céu deu tanto de si, ou aquele em que José Afonso colaborou diretamente (Zé

“**Reformo-me quando deixar de ser feliz com o trabalho**”

do Telhado, 1978), em que os atores eram também excelentes cantores, acabaram por emprestar ao grupo uma determinada identidade ao grupo, com um teatro muito festivo, popular. “Cada espetáculo era uma aprendizagem. E nós aprendemos, nós aprendemos muito. Aprendemos com o Boal e depois aprendemos com o Hélder. Com o Hélder a escrever, ao mesmo tempo que ensinava, e ele também à procura. Foi uma coisa muito boa”, diz-nos Maria do Céu.

Quando fomos conversar com Maria do Céu Guerra, no Teatro Cinearte em Lisboa, o tempo parecia inesgotável, as palavras saíam como se brotassem de uma fonte de água cristalina a correr do sopé de uma montanha. Falámos inevitavelmente do seu percurso artístico, que se associa à riqueza e à complexidade do teatro português das últimas seis décadas, mas aquilo que marcou mais o nosso diálogo foi a leveza, a generosidade e a disponibilidade com que ela se entregou à conversa. Na preparação desta li e vi

muitas intervenções suas, mas houve uma entrevista de Anabela Mota Ribeiro, inicialmente publicada no *Público* e depois também no site da jornalista (<https://anabelamotaribeiro.pt/maria-do-ceu-guerra-178153>) que me tocou mais. Nela deixa uma ideia, a de que não gosta de envelhecer. Comecei por aí, por lhe perguntar porquê essa ideia, responde com ar de espanto:

“Mas alguém gosta de envelhecer? Achas que sim? Eu acho que não. Envelhecer não é agradável. Eu acho que há umas coisas na criação que revelam uma certa crueldade da natureza e de Deus. E o envelhecimento, a doença, são coisas que têm subjacente um castigo, uma doença. E tenho uma certa pena, porque isto podia ser tudo mais leve. Se fosse eu que mandasse as pessoas não envelhecerem. As pessoas teriam um tempo normal de vida e iam ficando menos fortes e iam ficando menos pacientes. Mas o envelhecimento é uma coisa...”

Obriga-nos a lidar com a degenerescência do corpo e do espírito, não é?

É. É evidente que não podemos imaginar que a vida e o mundo são tão generosos que nos deixam cá ficar sempre. Não pode ser, não cabemos. Mas... Eu gostava que isto fosse menos doloroso, menos mau.

Na conversa que tiveste com a Anabela Mota Ribeiro escolheste duas palavras, leveza e alegria. O que é a alegria para ti? Essa vitalidade, o que é?

É uma coisa extraordinária. A alegria para mim é... Há uma coisa muito engraçada. Há um santo, que é o Santo da Alegria, o São Felipe Néri. É o santo dos cómicos, do teatro, que sempre tentou acompanhar a vida criando alegria para os outros e para si próprio. Tanto que lhe chamavam o bobo de Deus. E ele, durante muitos anos, acompanhou a igreja sem ser religioso, sem ser padre. O Papa Francisco adorava São Felipe de Néri. E é muito engraçado. Porque eu acho que a singularidade das pessoas e, nomeadamente, deste Papa e deste Santo e da ligação deles à alegria, é que os faz singulares. Ou seja, as pessoas terem uma atração pela alegria, pelo bem-estar, pelo estar bem com os outros, por todos os dias aprenderem qualquer coisa, todos os dias ter uma coisa que nos faz estar melhor, é um dom, é um prazer. E acho que quem tem a sorte de ser tentado pela alegria não a deve largar. Não deve largar essa sorte, não deve largar essa possibilidade. Eu adoro estar contente. Adoro rir-me. Adoro gostar de estar a fazer o que estou a fazer. E gostava muito de que a vida pudesse ser isso.

Isso é uma aprendizagem de uma viagem grande que tu já tens feita, não é?

Sim, eu já fiz uma viagem grande, e fui sempre alegre. Eu lembro-me que era pequena e que a minha mãe uma vez disse-me que uma amiga dela, que era estrangeira, já não me lembro que país é que ela era, e isso passava-se em Cascais, dizia que às vezes me via na rua e que eu ia sempre a rir. Eu tinha uns dez anos.

Ia sempre com um ar muito contente por estar viva. E ela achava interessante, uma miúda, porque os miúdos têm sentimentos como os adultos, vários, não é? Às vezes estão chateados, às vezes estão tristes, às vezes estão pensativos. E cada vez que ela me via, via-me sempre com a cara de quem estava contente e ia a rir-me. E é verdade, eu não faço nada para isso. Acontece.

Disseste também que a segurança não é o mais importante. Que o mais importante é aprender...

Sim, sim, claro. Claro, porque aprender é uma coisa muito boa. É uma coisa que devemos perseguir sempre. E não deixar de valorizar. Mesmo que as coisas que a gente aprende não nos deem grandes lucros nem grandes reconhecimentos e as pessoas não achem nada valioso aquilo que a gente alguma vez ou sempre valoriza. Aprender é uma coisa muito boa. A segurança não é uma coisa muito boa. Acho que não. Dá-me mais gosto gostar do que estou a fazer. Gostar das pessoas com quem estou a trabalhar, sentir-me feliz. Apetecer-me. Não desistir de nada do que me fui convencendo que eu gostava. Porque também é uma aprendizagem o que se gosta, não é? A gente vai crescendo e vai aprendendo do que gosta e do que não gosta. É como a comida. A gente não sabe tudo, não é? E o aprender do que é que se gosta, para depois poder tirar o valor disso, é muito bom. Eu gosto muito de viver. Por isso é que acho que nós não devíamos ser expostos à dor, ao sofrimento, à indiferença dos outros, à maldade. Não devíamos. O ser humano não devia ter de estar exposto a isso. Isto não está muito bem pensado.

Antes mesmo de entrarmos na tua história...

Achas que eu tenho uma história? Achas? Acho que não. A minha história está por fazer.

Antes de entrarmos aí: o que esta mulher e atriz que diz que veio para o teatro por causa do prazer de estar no palco e de ser outras pessoas, retira de ter construído personagens como a Maria Parda, por exemplo?

A mulher-Céu ou a mulher-atriz?

A mulher-Céu, e a mulher-Céu-atriz. O que é que retira desta convivência com estas mulheres extraordinárias que encarnou...

Ah, isso é muito bom, porque... Isso é uma pergunta tão bonita, porque... Às vezes não conseguimos, mas o mais bonito é a estranheza e a novidade que as personagens nos vão dando. Ou

“**Às vezes não conseguimos, mas o mais bonito é a estranheza e a novidade que as personagens nos vão dando. Ou seja, nós pensamos que somos nós que as construímos, mas elas também nos constroem a nós. Elas desafiam-nos... E isso é extraordinário**”

seja, nós pensamos que somos nós que as construímos, mas elas também nos constroem a nós. Elas desafiam-nos, elas... E isso é extraordinário.

A Maria Parda é um desses casos, não é?

Essa é que é verdadeiramente a minha primeira encenação. Eu tinha feito um bocadinho da Maria Parda no “É menino ou menina”. Era uma coisa sobre as mulheres, sobre as mulheres do Gil Vicente. E esse espetáculo foi talvez aquele em que A Barraca teve mais reconhecimento do público.

Emocionei-me muito quando a vi pela primeira vez...

Aquela peça é extraordinária. E realmente dá-nos a vida toda de uma mulher. E tem uma grande modernidade. Fizemos aquilo numa altura em que começa a aparecer muita gente pobre nas ruas, a seguir àquele ano em que houve fome em Setúbal, em que houve grandes problemas. E conseguimos fazê-lo com alegria. Com alegria. O confronto da vida com a morte, o desejo, a alegria que aquela mulher tem.

E quando falas das atrizes que admiravas, tens uma expressão muito engraçada, sobre a Carmen Dolores, a de “que era uma atriz que tinha biblioteca”.

Pois. E não só tinha, como a emprestava aos jovens. Sim, porque nem todos os portugueses têm biblioteca, não são todos os que são criados com livros em casa. E isso é logo uma primeira escolha sobre a capacidade, a disponibilidade, o hábito de ler, de trabalhar, a curiosidade. Eu tive a sorte de ter livros em casa. E gostava muito de ler. Por exemplo, quando nós éramos pequenos, o meu irmão gostava imenso de ler o *Sandokan* e ler essas coisas e eu gostava de ler coisas completamente... livros sobre galinhas, livros sobre plantas... ler é aprender. E eu tinha essa coisa que aqueles livros todos que estavam ali diante de mim tinham coisas para me ensinar.

Esta ligação à literatura, também acaba por ir em contramão com a ideia de associar uma certa futilidade às mulheres atrizes...

Havia um estigma, como ainda há, mas também havia relativamente a outras profissões, não é?

Mas tu sentias isso na pele...

Sim, sim. Eu tinha a sorte de ter uma mãe que era culta, e que me ajudava nisso, a ter orgulho em aprender. Mas eu sentia nas pessoas que as atrizes não eram valorizadas como eram os atores. E tinham outras obrigações, serem bonitas, como se chama aquele livro que fizeram sobre a Natália Correia, *O Dever de Deslumbrar*. Sem perceber muito, isso é um dos piores estigmas do machismo. Porquê é que nós temos o dever de deslumbrar, seduzir? Seduzir quem? Porquê? Antes de mais nada, nós devemos ser aquilo que gostaríamos de ser. Perseguir esse sonho.”

Despedimo-nos assim, com esta ideia de que ser mulher e atriz não era coisa fácil quando Maria do Céu Guerra começou a fazer teatro. Deixamo-la embrenhada no espetáculo que está a escrever, um desafio do ministério da Cultura, vai fazer um texto sobre a situação das mulheres ao longo destes tempos, deste o Estado Novo. Maria Lamas, Natália Correia, Catarina Eufémia são, entre outras, marcos na sua pesquisa.

Já de gravador desligado ainda lhe pergunto, quando é que te reformas? “Quando deixar de ser feliz com o trabalho. Reformo-me quando deixar de ser feliz com o trabalho.”

JOAQUIM PAULO NOGUEIRA

MEMÓRIAS DE JÚLIO ISIDRO

A NOITE A CORES EM PORTUGAL

Estamos no ano de 1980, dia 7 de Março, a RTP faz 23 anos de emissões regulares e a festa chama-se Festival da Canção.

A grande final no Teatro S. Luiz, depois de três eliminatórias no Teatro Villaret.

O repórter Júlio Isidro acompanhou, de gravador de cassetes a tiracolo e microfone sempre em riste, o que se passava no mundo escondido por detrás do pano para entrevistas de bastidores e apontamentos de reportagem.

Foi na primeira semi-final que os vi e ouvi pela primeira vez, o duo Sarabanda de Armando Gama e Kris Kopke, ele nascido em Angola, ela em Moçambique.

Traziam “Made in Portugal” uma canção arejada, bem-disposta e disposta a dar nas vistas.

Acabada a eliminatória onde ficaram pelo caminho, estavam na mesma, felizes e cheios de projectos para o futuro, o Armando mais tímido e contido, a Kris exuberante e muito sexy.

Também não ganharam lugar na final, pesos pesados como o Edmundo Falé, que saiu de cena recentemente, o Samuel, a Lara Li, o Carlos Paião e o Carlos Alberto Vidal que viria a ser Avô Cantigas pela minha mão.

A final apresentada por Ana Zanatti e Eládio Clímaco, tinha o atractivo das Frenéticas, grupo feminino do Brasil cheias de alegria e calor tropical.

Venceu o José Cid, com “Um grande, grande amor”, vestido com um blusão verde porque naquele dia a RTP inaugurava a televisão a cores em Portugal.

Em segundo lugar, as Doce e em oitavo, a Dina.

A *girl band* e a cantora viriam a interpretar palavras escritas pela Kris, “Um beijo só” e “Há sempre música entre nós”.

Era uma andarilha pela vida a Cristiana, de Maputo, ex-Lourenço Marques, para Lisboa, depois Paris, de volta à capital e ao Liceu Francês de onde foi amavelmente convidada a sair, talvez por excesso de “criatividade”, o Brasil e paragens que eu nem sei.

O duo Sarabanda deixou obra o single “Coisas simples” e o álbum “Export” com canções de sucesso que passavam na rádio, no tempo em que a diversidade musical abria oportunidades a quem estava de chegada à música.

Recordo alguns vídeo-clips gravados por eles com muito humor e uma certa dose de provocação. Foram algumas vezes à Febre de Sábado de manhã, o pessoal da pesada gostava deles e um dia... acabaram os Sarabanda!



O Armando continuou a compor e a gravar, ganhou o Festival de 1983 com “Esta balada que te dou” e a Kris, cantava nas noites e escrevia letras para *jingles* de publicidade com o maestro Thilo Krassman.

Os anos passaram e eis que Kris Kopke grava um maxi-single que já é peça de colecção, “La nuit americaine” em homenagem ao realizador François Truffaut. Uma das minhas faixas preferidas era “Kodak”.

Este disco produzido por Carlos Maria Trindade dos Heróis do Mar é hoje considerado dos melhores de *synthpop* alguma vez editados em Portugal.

A Kris Kopke poderia ter sido uma estrela pop, talvez tenha sido, mas não lixou, passou ao lado, por razões que não sabemos, porque a sua vontade de estar onde não estava deve ter sido mais forte do que o estrelato.

Recordá-la é uma viagem aos anos 80 onde a vida era outra, a liberdade estava fresca, e não havia sombras negras de uma desordem mundial.

No fundo, dar um beijo carinhoso à Kris é mais uma despedida de uma década onde a música andava à solta de mãos dadas com sonhos de futuro.

Se na vida tudo acaba em canções, vamos imaginar que neste momento no céu onde anjos tangem liras, o Armando e a Kris, juntos de novo, cantam “Coisas simples”.

Memórias de anos passados e tempos inesquecíveis.

[O autor escreve de acordo com a antiga ortografia]

TEATRO DA TRINDADE INATEL

ONDE FICA O VERDADEIRO OESTE?

A Sala Estúdio apresenta uma peça de Sam Shepard, nome maior da dramaturgia contemporânea, que nos traz um conflito entre dois irmãos, aqui representados pelos atores Martim Pedroso e André Nunes, com quem fomos conversar, o antagonismo das suas personagens foi o ponto de partida para tentarmos conhecer este trabalho com que um ator se apropria de um papel

Martim Pedroso, 46 anos, há 28 anos no teatro. Além de ser o ator que desempenha Lee, o irmão mais velho de Austin, dirige também a Nova Companhia, que fundou em 2012. Foi ele que desafiou a atriz e encenadora Rita Lello a escolher um texto para encenar. Ela optou por esta obra de Sam Shepard, ator, realizador e dramaturgo, cujas peças, através de um olhar sobre a família americana, trazem também uma perspetiva política e social muito crítica.

André Nunes também tem 46 anos, ele e Martim têm, aliás, três dias de diferença de idade, e trabalha há 21 anos em cinema, televisão e teatro, tendo-se popularizado na telenovela “Ilha dos Amores”. Em “Verdadeiro Oeste” tem a seu cargo Austin, o irmão mais novo, escritor que está a braços com um argumento para um filme de Hollywood.

Quando vocês abordaram os vossos papéis, qual foi a primeira reação?

ANDRÉ NUNES (AN) – Quando li a peça tive duas surpresas, a minha personagem no início tem um comportamento muito mais chatinho, muito mais funcional, é o lado racional do Sam Shepard. E no segundo ato dá uma volta grande, quase, digamos, uma inversão entre papéis, e então fiquei surpreendido, como se dissesse, “uau, que fixe, como é que vamos fazer isto?”.

MARTIM PEDROSO (MP) – Ao ler o texto pela primeira vez, comecei por escolher a personagem do André. Era a personagem que eu ia ter mais dificuldade a fazer, que não estou tão habituado a fazer. Depois de muitas conversas, escolhi o Lee, que tem mais a ver comigo. No momento em que estou como ator, fez-me mais sentido fazer o Lee.

O que é que quer dizer esse “no momento em que estou”?

MP – Talvez por estar com uma vida mais certinha também, mas ao mesmo tempo estar sempre ali no limiar de poder perder tudo. Nós atores estamos sempre nesse sítio, nesse lugar. Estas personagens não são exteriores a nós. Nós vamos buscar o que há das personagens em nós. No princípio ainda fiz uma tentativa de inspiração no John Malkovich, que fez isto incrivelmente bem. Cheguei à segunda cena e não quis ver mais. Não quis influenciar-me muito pelas coisas que já foram feitas. Interessa-me buscar aquilo que eu consigo buscar dentro de mim para construir esta personagem. E o que eu tenho dentro de mim, desta personagem é toda a precariedade, toda a vontade de mandar a sociedade a um sítio que eu cá sei. A vontade de ser uma pessoa livre e sem amarras. E clandestina. Às vezes a forma que eu arranjo para conseguir-me afastar da sociedade é isolar-me. É isolar-me na minha aldeia. Agora moro na aldeia, no Oeste.

AN – Eu também sinto uma identificação com as duas personagens, sou muito paradoxal. No caso do Austin, ele de repente quer experimentar a liberdade que o irmão está a viver e há muito humor negro sobre como é que se deve levar a vida, a minha personagem diz, “eu fiz isto tudo, eu é que mereço”, e o outro que é livre, de repente já quer ser mais certinho, é muito giro, isso também gera situações cómicas e dramáticas da peça.

MP – A sociedade empurra-nos cada vez mais para sermos só uma coisa. A importância deste texto, e a inteligência do Shepard, é que aponta para o fim de um estilo que é o do capitalismo, o neoliberalismo. As personagens vivem sempre este paradoxo. Cansam-se desta



André Nunes – “Representar personagens torna-nos pessoas menos ortodoxas. Dá-nos uma riqueza enorme porque conhecemos mundos diferentes”

FICHA ARTÍSTICA

“Verdadeiro Oeste”

De Sam Shepard

Tradução e encenação Rita Lello

Com André Nunes, Heitor Lourenço, Martim Pedroso e Valerie Braddell

Cenografia Rita Lell

Desenho de luz Ricardo Campo

Musica original e sonoplastia Carlos Morgado

Vídeo Rita Casaes

Figurinos João Telmo – Besta de Estilo

Caracterização Noé

Fotografia cartaz Pedro Macedo – Framed

Photos

Direção de produção Martim Pedroso

Assistência de encenação e produção Afonso

Lourenço

Coprodução Teatro da Trindade INATEL, Nova

Companhia, Rita Lello e Ajagato

Apoios Fundo Cultural da Sociedade

Portuguesa de Autores, Plural Entertainment

DATAS E HORÁRIOS

23 abril a 7 de junho (Qua a Dom 19:00)

Duração: 90 min. | M/16

CONVERSA COM O PÚBLICO

10 maio / Dom. após o espetáculo

espécie de concorrência constante da lei do mais forte, quem é o melhor, quem é o que escreve melhor, quem é que vai ter o dinheiro para o argumento?

E as personagens que representam, o que fazem em vós?

AN – Às vezes as personagens parece que nos apanham em certos momentos especiais, quase podemos imaginar que uma personagem pode ser um espírito e aquele espírito apanha-te naquela altura em que faz sentido. E pode ser a personagem que te vai mudar um pouco. **MP** – Acho que há um lado quase terapêutico quando se pegam personagens destas porque são personagens muito complexas. Nós, não

somos pessoas isentas de sofrimento. No momento em que nós pegamos nestas personagens que são tão autênticas, de repente nós estamos a espelhar-nos nelas. **AN** – O esvaziamento é uma coisa importante. Eu estou ali e não penso em mais nada. O trabalho que temos que fazer agora é divertirmo-nos e estarmos seguros naquilo. Tem momentos mesmo muito divertidos. Mas ao mesmo tempo, cada vez que há um momento de diversão, depois há um murro no estômago também.

MP – E é um bocadinho a direção que a Rita Lello está a fazer. Não tornar a coisa muito evidente e moralista.

AN – Representar personagens torna-nos pessoas menos ortodoxas. Dá-nos uma riqueza enorme porque conhecemos mundos diferentes.

MP – No teatro é como na sociedade: para teres uma individualidade tens de te ligar aos outros. É a escuta. Nós importamos o nosso corpo. A nossa voz, as nossas emoções. A nossa vida.

AN – Houve alturas em que eu me questioneei, porque é que eu faço teatro? Faço isto só por ego? Ou porque me dá gozo? Ou é um jogo? Qual é o sentido de fazer teatro? Ser ator, no geral. Porquê é que eu faço isto? Houve alturas em que eu estava um bocadinho descrente. Hoje em dia cada vez acho que é mais importante.

MP – Acho que faz parte também estas crises de não saber o que estamos aqui a fazer, mas ao mesmo tempo habituar-nos a fazer isto e não conseguimos fazer mais nada. Isso faz tudo parte. Estou numa missão. Isto é uma missão que é importante. Teatro é resistência. E agora fala-se muito disso. Teatro é resistência porque é um lugar onde as pessoas largam as tecnologias. É um lugar onde as pessoas provocam pensamento. **JOAQUIM PAULO NOGUEIRA**

TEATRO DA TRINDADE INATEL

COPRODUÇÃO
TEATRO DA TRINDADE INATEL E TENDA PRODUÇÕES

NOVAS DATAS

CLUBE DOS POETAS MORTOS

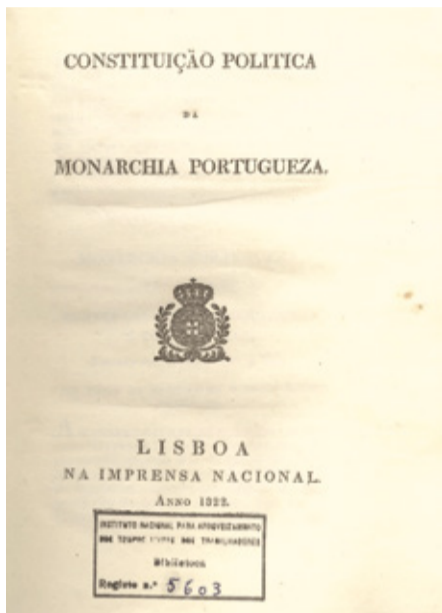
DE TOM SCHULMAN ENCENAÇÃO HÉLDER GAMBOA

Baseado no filme da Touchstone Pictures escrito por Tom Schulman
Produzido originalmente pela Classic Stage Company por acordo especial com Adam Zotovich
Diretor Artístico John Doyle / Diretor Executivo Jeff Griffin

14
2026

Framed Photos

ARQUIVO HISTÓRICO

200 ANOS DA CARTA
CONSTITUCIONAL,
1826-2026

Constituição Política da Monarquia Portuguesa, 1822: frontispício. – Fundação INATEL | RES 5603



S. M. I. o Senhor D. Pedro restituindo sua Augusta Filha a Senhora D. Maria Segunda e a Carta Constitucional aos Portugueses, 1832 / N. Maurin. – BNP E. 277 A

Dois séculos volvidos sobre a outorga da *Carta constitucional da Monarquia Portuguesa* por D. Pedro IV, justificam bem breves palavras sobre o assunto.

Decalcada da *Constituição Política do Império do Brasil* de 1824, com ligeiríssimas adaptações de modo a encaixar na realidade portuguesa, a *Carta Constitucional* outorgada por D. Pedro IV em 29 de abril de 1826, constitui um importantíssimo marco na evolução do constitucionalismo português e um avanço qualitativo face à *Constituição Política da Monarquia Portuguesa* de 1822. Extirpados os radicalismos deste primeiro texto constitucional, emergente da Revolução Liberal de 1820 e aprovado nas Cortes Gerais, a moderação e o equilíbrio que caracterizam a *Carta* de 1826 terão sido os ingredientes essenciais que explicam a sua endurance e longevidade, tornando-se na constituição portuguesa que mais tempo vigorou, um total de 72 anos, sem contar com a influência que exerceu sobre a *Constituição* de 1933.

D. João VI morre em 10 de março de 1826, sucedendo-lhe o primogénito, D. Pedro. Apesar de se ter rebelado contra o poder paterno, repudiando as exorbitantes exigências das Cortes Gerais para que regressasse à Europa e proclamando a independência do Brasil em 1822, D. Pedro apresenta-se como a única escolha viável para assegurar a sucessão do trono, ainda que formalmente, posto o irmão mais novo, o Infante D. Miguel, se encontrar exilado em Viena desde 1824 em resultado da *Abrilada*, logrado golpe palaciano para demover D. João do trono.

Reconhecido como legítimo soberano (20 março), D. Pedro irá surpreender as capitais europeias ao outorgar uma constituição à nação portuguesa (29 abril) e abdicar do trono em favor da sua filha

menor, D. Maria da Glória (2 maio). As reações à *Carta* não se fazem esperar. John Ponsonby, que à época se encontrava no Rio de Janeiro em missão especial da Grã-Bretanha, ironiza: o Imperador e «[...] o seu amigo íntimo, seu chulo [Francisco Gomes da Silva], sentaram-se certa manhã [...] depois do pequeno-almoço e à hora do jantar [...], saindo a Constituição, agora *palladium* da Lusitânia [...]» (*George Canning and his Friends*. 1909, 2: 310). O que é certo é que a ideia de que a *Carta* fora redigida à pressa pelo Imperador, coadjuvado pelo secretário particular, perpassou para a posteridade, tendo, ainda hoje, seguidores.

A *Constituição política do Império do Brasil* de 1824 teve por fontes directas dois textos redigidos em 1823: «Projecto de uma constituição monárquica», do Padre Francisco Sampaio, propondo uma «verdadeira monarquia mista» baseada no princípio da divisão de poderes, e «Bases para um projecto de constituição», composto por D. Pedro e Gomes da Silva, que introduz o conceito de «poder moderador», enunciado por Benjamin Constant. O Imperador terá feito chegar uma cópia deste segundo texto a José Carneiro de Campos, jurista brasileiro formado em Coimbra, recomendando que elaborasse uma versão final, utilizando o que lhe parecesse por mais conveniente. E foi precisamente esta *Constituição* que esteve na origem da *Carta constitucional* de 1826, de uma simplicidade genial. JOSÉ BAPTISTA DE SOUSA



CRÓNICAS DO MANGUITO

Por Sofia Tomaz

O SENTIDO LITERAL
NÃO EXISTE

Rafael Bordalo Pinheiro desenhou e ilustrou mais de dez mil páginas inventivas e provocadoras, verdadeiros documentos históricos de época, que descrevem satiricamente a vida política, social e cultural do país, com uma linguagem própria, recursos gráficos e retóricos, de composição e cor, sempre com o intento maior de colocar a arte ao serviço do riso. O seu humor denunciava, expunha, ridicularizava, questionava, certo, mas era sobretudo um caldo cultural de fantasia e lógica, um exercício racional de puro divertimento, um brinquedo visual e linguístico que nos presenteava com a mesma história contada de tantas e diferentes maneiras, quase sempre às avessas, como é próprio da perspetiva humorista.

Em março de 1891, num *postscriptum* ao editorial do então ressuscitado *António Maria* (referência explícita a Fontes Pereira de Melo) Bordalo pedia, precisamente, “aos acontecimentos a fineza de nos fazerem cócegas, ao menos uma vez por mês”, clarificando que não vinha esse jornal possuído de outro fim senão o de “procurar ter graça”, até porque “ter razão é o que toda a gente procura ter”.

Para além dos ingredientes do escárnio e maldizer, vemos surgirem no seu trabalho recursos estilísticos que revelam a própria natureza paradoxal do humor: um retrato exagerado que, no entanto, é fiel; formas distorcidas, mas facilmente reconhecíveis; um intuito galhofeiro que no final acutila; uma paródia que acaba em crítica corrosiva; um simples desenho que encerra alguma malvadez. Estes elementos revelam-se expressivamente na caricatura, ganhando uma dimensão simbólica fértil de representações, metamorfoses, metáforas visuais, que reclamam, por vezes, descodificações complexas, quando levadas ao seu expoente máximo de alegoria social e modo de entendimento do mundo.

Exemplo maior desta escrita figurativa será a sua icónica série de zoopolítica, que expõe os grandes vícios da política e de instituições nacionais transfigurados em animais: “a grande porca” (a política), “o grande cão” (a finança), “a galinha choca” (a economia), “o grande papagaio” (a retórica parlamentar), “o grande caranguejo” (o progresso nacional), “a grande rata” (a burocracia), “a grande burra” (a instrução pública), “o grande cágado” (a beneficência) e “a grande toupeira” (a reação). Esta será também a manifestação mais extrema do seu ceticismo, “ao serviço da grande tristeza pública”, usando as armas do humor com garras afiadas para provocar a consciência e dar que pensar.

Se os fundamentos da sua comicidade tinham uma vertente de comédia humana universal, ao recorrer à ironia como forma de expressão, Bordalo criou uma personagem única, verdadeiramente marcante no imaginário coletivo, o Zé Povinho. Fixou-se firme como símbolo satírico intemporal do povo de Portugal, foi imediatamente adotado por toda a nação, projetando uma ideia de identidade nacional, com uma atualidade intrigante: figura campônia, arboçal, maltrapilho, patilhas e “barba passa-piolhos”, desconfiado e pachorrento, esperto e matreiro, carregando a albarda de burro ou atirando-a ao ar, sem moral alguma, condensando todas as virtudes e defeitos da sociedade portuguesa, soberano de tudo e de nada, ambivalentemente pasmando entre o cinismo social e a genuína revolta.

O Zé Povinho nasceu a 12 de junho de 1875 e mereceu mais de 300 representações gráficas. Curiosamente, apenas na cerâmica aparece a fazer o célebre manguito, esse seu proverbial gesto filosófico, de repúdio e desdém, esse “Não!” obscuro e primário, cristalizado para sempre na linguagem gestual, polifonicamente aberto a todas as conotações.

MUSEUBORDALOPINHEIRO.PT



Comentário humorístico à situação do país (crise do sistema rotativo e instabilidade governativa) em que tudo surge figurado às avessas in *A Paródia* de 25 de junho de 1902

O CAIS DO OLHAR

LATIN'AMÉRICA NO FIRMAMENTO DO CINEMA INTERNACIONAL

Nos próximos meses teremos a oportunidade rara para descobrir a pulsão, diversidade, urgência e força criativa do cinema latino-americano contemporâneo, com obras selecionadas da Argentina, Colômbia e Peru, entre reinvenção, poesia e resistência. E porque estamos no mês que recebe o mundo fantástico das marionetas e formas animadas, a Cinemateca convida-nos a viajar na companhia de monstros e plantas carnívoras

Algo velho, algo novo, algo emprestado, de Hernán Rosselli | Argentina, Espanha, Portugal | 2024
Alguns clássicos dos chamados “filmes de gangsters”, como *O Padrinho*, *Era uma vez na*



América e *Tudo bons rapazes*, mergulham-nos no mundo do crime organizado, geralmente seguindo de perto a fundação gloriosa de famílias e patriarcas, até à derradeira queda, entre violência, ganância e vício, mas também entre certa sedução e atração, face às possibilidades de mobilidade social, golpes de sorte, dinheiro fácil. Partindo desta premissa, Rosselli elabora um enredo complexo, com múltiplas personagens, ações e camadas, centrado nas personagens femininas, mãe e filha, da família Felpeto, para contar a história de um negócio de apostas desportivas clandestinas, de laços e legados familiares, no contexto comunitário de um bairro dos subúrbios operários de Buenos Aires. A narrativa avança em dois tempos, entre fragmentos do passado e diálogos com o presente, com imagens de filmes VHS caseiros e registos de câmaras de vigilância, traduzindo padrões do inconsciente coletivo da Argentina num momento histórico que marca o início da vida democrática.



Um poeta, de Simón Mesa Soto | Colômbia, Alemanha, Suécia | 2025
Retrato tão cómico e terno, quanto profundo e cáustico, do artista enquanto poeta, através de uma

história de derrota e frustração, vivida entre melancolia e crises existenciais, na cidade de Medellín. Alcoólatra, desempregado, a viver com a mãe, sem dinheiro, sem merecer o respeito da filha, Óscar Restrepo (excecional estreante Ubeimar Ríos) condensa no seu corpo a própria definição de fracasso: desajeitado, encurvado, envelhecido, desproporcional, saturado de dilemas ao ponto de se esquecer de viver. A sua paixão por poesia não o glorificou, e apesar de se assumir como poeta, nunca mais escreveu e recusa-se a ter outra profissão, transformando-se em piada para o mundo, um desastre em forma de pessoa. Quando conhece Yurlady, jovem poetisa de talento inato, vai procurar outro rumo para a sua vida, entre a redenção e a transferência.

A memória das borboletas, de Tatiana Fuentes Sadowski | Peru, Portugal | 2025

Impressionada por uma fotografia antiga de dois meninos indígenas peruanos, Omarino e Aredomi, levados à força para Londres para “serem civilizados”, na viragem para o século XX, a realizadora empreende uma travessia sensorial de aprofundamento e revelação deste passado perdido, através dos arquivos da Amazônia, para evocar as vítimas e a violência do comércio extrativista da borracha. Descrito como um ritual cinematográfico, situado nos limites entre pesquisa e especulação, este documentário incita à reflexão sobre poder, memória, reparações, num diálogo entre vivos e mortos. Como opção estética e política, o recurso a técnicas que combinam o granulado típico do Super-8 com registos documentais, propõe uma contra-narrativa ousada às imagens oficiais de progresso e do projeto colonial.

Cinemateca Portuguesa. Venham FIMFAr também com cinema

A Cinemateca junta-se mais uma vez ao FIMFA Lx – Festival Internacional de Marionetas e Formas Animadas, para exibir duas obras notáveis. *O Sítio das Coisas Selvagens*, de Spike Jonze (EUA, 2009), baseado num livro infantil de culto de 1963, conta a aventura de Max numa ilha encantada habitada por monstros lázudos de rostos expressivos, onde descobrirá sentimentos bizarros e dificuldades em lidar com emoções. Uma genial combinação entre animação e realidade (o elenco é de nomeada, com Forest Whitaker, Catherine Keener, Paul Dano, Mark Ruffalo, Chris Cooper, James Gandolfini, Catherine O’Hara), que trata as crianças como criaturas reais, imaginativas, emotivas, inteligentes (9 de maio, 15h).



A Pequena Loja dos Horrores (EUA, 1986) celebra 40 anos e conta no elenco com alguns dos melhores comediantes americanos – Bill Murray, Steve Martin, James Belushi – numa

combinação hilariante de comédia musical e humor negro. Frank Oz (amigo e colaborador de Jim Henson) é o realizador, incontornável ator e marionetista para a geração que cresceu a ver *Os Marretas*: é ele quem está por trás de Miss Piggy e Urso Fozzie; de Yoda na *Guerra das Estrelas*; e de Egas e o Monstro das Bolachas, na *Rua Sésamo* (27 de maio, 15h | 30 de maio, 16h). **SOFIA TOMAZ**

CANTO DOS LIVROS

“O livro é uma extensão da memória e da imaginação” (Jorge Luis Borges). Através dos títulos sugeridos pelas editoras, lembramos que há horas prazerosas de leitura



Último Capítulo – Contos Completos 1884-1907, de Machado de Assis (Org. Amândio Reis)
Páginas 752 | PVP 26,90 euros (Associados: desconto 30%)

Machado de Assis alia humor, crítica social, e dedicação às personagens, a uma notável capacidade de observação dos seres humanos que fazem dele um escritor universal. O primeiro de quatro volumes, a coligir os contos completos do autor, foi considerado Livro do Ano pelo *Expresso*, *Visão* e *Observador*.

História de África, vol. II, de Bernard Lugan (Trad. Francisco Silva Pereira)
Páginas 600 | PVP 17,90 euros (Associados: desconto 10%)



Segundo e último volume da obra de Lugan, o polémico historiador francês apresenta uma visão panorâmica do continente como um todo, mas dissecando as suas divergências, conflitos e cisões. Esta edição, ilustrada com mapas e gráficos, é fundamental para a compreensão da história de um continente.



A Vida e o Sonho, de Raul Brandão (Org. Vasco Rosa)
Páginas 656 | PVP 24,90 euros (Associados: desconto 30%)

Antologia da obra de um dos mais importantes escritores portugueses da transição entre os séculos XIX e

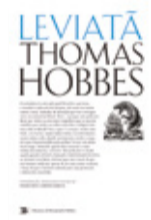
XX. Esta antologia, publicada no 150.º aniversário do nascimento de Raul Brandão, revela de que forma o autor seguiu as suas próprias ideias literárias em vez de integrar uma escola ou movimento.



Um Romance Não Escrito – Contos Completos, de Virginia Woolf (Trad. Maria Ponce de Leão)
Páginas 384 | PVP 24,90 euros (Associados: desconto 10%)

Os contos de Virginia Woolf são a parte da sua obra que melhor reflete o tipo de experiências que fez com a escrita. O volume divide-se por fases temporais da vida da autora, permitindo que o leitor perceba o processo de amadurecimento da escrita que revolucionou o modernismo literário de língua inglesa.

Leviatã, de Thomas Hobbes (Trad. e Introdução Francisco Carmo Garcia)
Páginas 712 | PVP 26,90 euros (Associados: desconto 30%)



Tradução integral de um dos maiores textos de filosofia política de todos os tempos. “Hobbes desafiou toda a mundivisão do seu tempo em obras escritas de forma clara e totalmente franca, sem compromissos com ideias feitas, com uma consistência devastadora, desafiando qualquer tipo de espiritualidade, bem como a própria noção de uma entidade imaterial, e defendendo a realidade do livre-arbítrio humano” (Walter Donway). **TERESA JOEL**

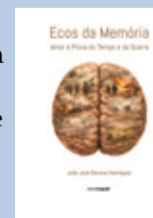
LOJA ONLINE: www.e-primatur.com | **INFORMAÇÕES:** geral@e-primatur.com
Os associados devem inserir o código de desconto: **INATEL2627**

O Mundo Suspenso e O Riso Invertido: Uma travessia íntima pela condição humana, de Raul Fernandes
Páginas 242 | 15,00 euros



Este romance conta-nos a história de um artista de circo. Mário, palhaço de profissão, vê-se envolvido numa série de acontecimentos que o empurram para uma luta contra a solidão interior. Paralelamente corre a história de António, que após um acidente de viação que o atira para um coma profundo, ou não tão profundo como os médicos diagnosticaram, vive momentos de agonia e reflexão quando é obrigado, sem poder reagir, a ouvir o que as visitas partilham sem filtros.

Ecos da Memória: Amor à Prova do Tempo e da Guerra, de João José Barroso Henriques
Páginas 194 | 16,50 euros
Embora se trate de uma narrativa de ficção, inspira-se em factos reais, recriados literariamente para dar corpo a uma história de vidas possíveis, marcadas pelo tempo, pela perda e pela resistência do afeto humano. O romance acompanha o percurso de dois jovens, Joaquim Candeias e Maria Madruga, unidos desde cedo por uma coragem que o destino não conseguiu extinguir.



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.

OS TEMPOS LIVRES



**Helena
Sacadura
Cabral**

Os tempos livres desempenham um papel fundamental no equilíbrio da vida humana, funcionando como um espaço de descanso, autorrealização e desenvolvimento pessoal. Num mundo cada vez mais acelerado, onde as rotinas exigem produtividade constante e grande capacidade de adaptação, dedicar alguns momentos ao lazer, deixou de ser um luxo e passou a ser uma necessidade essencial para a saúde física, mental e emocional.

Em primeiro lugar, os tempos livres contribuem significativamente para o bem-estar psicológico. O descanso permite que o cérebro recupere da sobrecarga de estímulos do quotidiano, reduzindo níveis de stress, ansiedade e fadiga mental. Atividades de lazer – como ler, ouvir música, caminhar, socializar ou simplesmente desfrutar de um momento de pausa –, ajudam a reorganizar ideias, promovem clareza mental e favorecem a estabilidade emocional. As pessoas que reservam tempo para si mesmas, apresentam maior capacidade de concentração, melhor humor e maior resiliência diante das dificuldades.

Além disso, o tempo livre desempenha um papel decisivo na saúde física. Desportos, caminhadas, dança ou outras formas de movimento estimulam o corpo de maneira natural e prazerosa, contribuindo para a prevenção de doenças crónicas, fortalecimento muscular e melhoria do sistema imunitário. Mesmo o descanso passivo – como o sono reparador ou as simples pausas ao longo do dia – são vitais para a recuperação do organismo, permitindo que o corpo mantenha um funcionamento saudável e equilibrado.

Outra dimensão importante é a criatividade e o desenvolvimento pessoal. O lazer oferece o ambiente ideal para explorar novas ideias, descobrir interesses e desenvolver competências que dificilmente florescem em contextos altamente estruturados. Durante atividades que dão prazer, a mente relaxa e torna-se mais aberta, favorecendo o surgimento de soluções inovadoras e pensamentos originais. Hobbies como pintura, escrita, jardinagem, fotografia ou música são exemplos de espaços onde a expressão individual encontra lugar para crescer.

No plano social, o tempo livre é uma oportunidade valiosa para fortalecer laços humanos. São momentos de convívio com amigos, familiares ou comunidades que cultivam empatia, comunicação e sentido de pertença. Essas relações não só enriquecem a vida emocional de cada indivíduo, como também contribuem para grupos mais coesos e solidários, onde o apoio mútuo se torna mais natural e presente.



“
AS PESSOAS QUE
RESERVAM TEMPO
PARA SI MESMAS,
APRESENTAM MAIOR
CAPACIDADE DE
CONCENTRAÇÃO,
MELHOR HUMOR E
MAIOR RESILIÊNCIA
DIANTE DAS
DIFICULDADES

BENEFÍCIOS PARA A SOCIEDADE

A sociedade como um todo também beneficia quando os seus membros dispõem de tempo livre de qualidade. Pessoas descansadas, equilibradas e mentalmente saudáveis, participam de forma mais ativa e consciente na vida social. Têm maior disposição para fazerem parte de atividades culturais, desportivas e comunitárias, fortalecendo a vida cívica e contribuindo para uma sociedade mais dinâmica, criativa e inclusiva.

Além disso, a valorização do lazer incentiva setores económicos relacionados ao turismo, entretenimento, cultura, desporto e bem-estar. O consumo responsável nessas áreas cria empregos, movimenta pequenas e médias empresas e promove o desenvolvimento local. Assim, o tempo livre das pessoas torna-se, também, um motor de crescimento económico e social.

BENEFÍCIOS PARA AS EMPRESAS

As empresas, por sua vez, ganham bastante quando reconhecem a importância dos tempos livres na vida dos seus trabalhadores. Um colaborador que consegue equilibrar bem trabalho e lazer, apresenta níveis mais altos de energia, criatividade e motivação. Isso traduz-se em maior produtividade, melhor tomada de decisões e menor probabilidade de erros, enquanto reduz o absentismo e as baixas médicas. A implementação de políticas de conciliação entre vida pessoal e profissional, não é apenas uma questão de bem-estar, mas uma estratégia eficaz de gestão.

CONCLUSÃO

Os tempos livres são uma forma de autocuidado, essencial numa vida equilibrada. Mais do que simples intervalos entre obrigações, representam oportunidades de crescimento pessoal, convívio social, descanso profundo e descoberta. E os seus benefícios ultrapassam o indivíduo. Refletem-se na sociedade, que se torna mais criativa e saudável, e nas empresas, que colhem os frutos de trabalhadores motivados e produtivos.

Viver plenamente não significa apenas cumprir responsabilidades, mas também reservar espaço para aquilo que nos faz felizes, inspira e renova. O tempo livre não é apenas importante. É indispensável!



galp

Aproveite a paisagem e o desconto em combustível

Apresente o seu cartão INATEL, físico ou digitalizado na app Mundo Galp, nos postos Galp e aproveite todos os descontos:

- 9 cênt/litro em todos os combustíveis, todas as 4as feiras;
- 8 cênt/litro em combustível Galp Evologic Extra, todos os dias;
- 6 cênt/litro em combustível simples e GPL Auto, todos os dias.

O cartão de associado é pessoal e intransmissível. Os descontos são atribuídos até aos limites definidos nas condições contratuais.

Com desconto até 9 cênt/lt nos postos Galp



O cartão de quem sabe aproveitar

galp.com/inatel

VIAGENS NACIONAIS



90€

FESTA DA BUGIADA E MOURISCADA EM SOBRADO
24 junho
Coimbra | Aveiro



DESDE 530€

CAMINHAR NO SISTELO, O PEQUENO TIBETE PORTUGUÊS
03 a 06 julho
Faro | Beja | Évora | Setúbal | Almada



DESDE 497€

FESTA TEMPLÁRIA EM TOMAR
10 a 12 julho
Faro | Beja | Évora | Setúbal | Lisboa



DESDE 850€

TERMALISMO E BEM-ESTAR - SÃO PEDRO DO SUL
20 julho a 01 agosto
Viana do Castelo | Braga



DESDE 510€

FESTIVAL DO BACALHAU EM ÍLHAVO
13 a 16 agosto
Castelo Branco | Fundão | Covilhã | Belmonte | Guarda



VIAGENS INTERNACIONAIS



DESDE 2.095€

ENCANTOS DO BÁLTICO: LITUÂNIA, LETÓNIA, ESTÓNIA COM HELSÍNQUIA
08 a 15 agosto
Porto



DESDE 1.827€

GEÓRGIA E ARMÉNIA - TESOUROS DO CÁUCASO
10 a 17 agosto
Lisboa



DESDE 972€

SANTIAGO DE COMPOSTELA E RIBEIRA SACRA COM CRUZEIRO
24 a 28 agosto
Setúbal | Lisboa | Santarém | Leiria | Coimbra
07 a 11 setembro
Castelo Branco | Covilhã | Viseu | Aveiro | Porto



DESDE 1.782€

ALBÂNIA E MACEDÓNIA DO NORTE
01 a 09 setembro
Lisboa



DESDE 1.657€

ESCAPADINHA A PARIS
10 a 13 outubro
Lisboa



PORTO SANTO A ILHA DOURADA

31 MAIO A 04 OUTUBRO
Lisboa | Porto | Faro

DESDE 932€



ÚLTIMOS LUGARES