Tempo Livre

DIRETOR
MÁRIO AUGUSTO PEREIRA

JORNAL BIMESTRAL • 3.ª SÉRIE
N.º 62 • NOV-DEZ 2026

INATEL FUNDAÇÃO

RICARDO PERNA | DIOCESE DE SETÚBAL



ENTREVISTA

CARDEAL AMÉRICO AGUIAR

"NÃO QUERO QUE A PAZ E A ESPERANÇA SEJAM COISAS DA ENCICLOPÉDIA"

HISTÓRIAS DA MINHA TERRA

VILA VIÇOSA

A "princesa" alentejana contada pelos calipolenses

REPORTAGEM

VOLUNTARIADO NA CONVERSA AMIGA

Sonhamos o que não temos e o que temos, partilhamos

INATEL
FUNDAÇÃO

OFEREÇA
EXPERIÊNCIAS
CRIE MEMÓRIAS

descubra os **HOTÉIS INATEL**



INFO: T. 210 072 387* | hotelaria@inatel.pt | hoteis.inatel.pt
*Chamada para rede fixa nacional

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

ÍNDICE

4 COLUNA DO PROVEDOR
NOTÍCIAS
7 SOCIEDADE
ORIGENS SOLIDÁRIO
8 HISTÓRIAS DA MINHA TERRA
VILA VIÇOSA – "PRINCESA" ALENTEJANA CONTADA PELOS CALIPOLENSES
10 AGENDA
11 VIAGEM
TURQUIA
12 ENTREVISTA
CARDEAL AMÉRICO AGUIAR
14 REPORTAGEM
VOLUNTARIADO NA CONVERSA AMIGA
16 SAÚDE | ECONOMIA
17 À CONVERSA COM
RUI PAULO CALARRÃO
18 DESPORTO
PILATES SÉNIOR
19 TEATRO DA TRINDADE
"SOB PRESSÃO"
20 O CAIS DO OLHAR
21 CANTO DOS LIVROS
22 CRÓNICA JÚLIO ISIDRO
A FECHAR MÁRIO AUGUSTO PEREIRA

EDITORIAL



José Manuel da Costa Soares
Presidente da Fundação INATEL

ESPERANÇA E SOLIDARIEDADE

É nos tempos de maior instabilidade e imprevisibilidade que o empenho na defesa de valores, como o da solidariedade, se revela ainda mais precioso e os apelos à Paz mais necessários que nunca.

O mundo parece suspenso entre conflitos sem fim que ameaçam aprofundar desigualdades globais, regionais e sociais.

Neste contexto sentimo-nos ainda mais comprometidos com a missão da Fundação Inatel, contribuindo para a promoção e o desenvolvimento de momentos de inegável bem-estar social.

A INATEL desde sempre promove programas atentos às circunstâncias e necessidades de todos os portugueses.

Este ano, em particular, algumas iniciativas procuraram dar resposta a realidades concretas do nosso país, sempre com o foco na fruição sustentável dos tempos livres, promovendo encontros entre pessoas, as suas histórias, a natureza e o património.

O projeto-piloto do programa Origens Solidário – Turismo em Família proporcionou viagens gratuitas a famílias de baixos rendimentos residentes em territórios de baixa densidade. Esta iniciativa, com o apoio do Turismo de Portugal, I.P., promove o lazer, valoriza o património nacional e cria oportunidades de descoberta e aprendizagem entre familiares, aproximando gerações, em particular criando oportunidades de encontro entre avós e netos, reduzindo desigualdades e contribuindo para uma sociedade mais coesa.

No passado mês de outubro, o I Encontro Nacional das Aldeias dos Sonhos reuniu cerca de 500 pessoas oriundas de 13 localidades, distinguidas desde 2014. Este programa tem vindo a contribuir para a coesão territorial, valorizando a identidade das pequenas aldeias, celebrando a cultura e as tradições rurais, reduzindo os efeitos do isolamento social e geográfico em territórios do interior.

O caso do projeto Conversa Amiga, linha telefónica gratuita de apoio emocional, é também um bom exemplo de mais uma iniciativa que prioriza a atenção sobre pessoas em situação de vulnerabilidade, acolhendo as suas preocupações e angústias. Um espaço seguro, anónimo e confidencial, disponível para a escuta ativa e o acolhimento, onde todos podem expressar os seus sentimentos e receber orientação adequada.

Nesta edição do *Tempo Livre* destacamos alguns exemplos inspiradores que constituem uma mais-valia para a paz. Um esforço dedicado à construção de uma sociedade mais justa e solidária, combatendo assimetrias regionais e sociais.

Da conversa com o cardeal D. Américo Aguiar, resulta claro que a paz é exigente e "implica entrega, dedicação de todos os dias nas escolas, no trabalho, na família, nas relações humanas, porque não está garantida".

Numa época do ano em que nos preparamos para viver, em paz e com tradicional alegria, momentos de significativa festividade com toda a família, é também um bom momento para renovar a ambição em continuar a cumprir todos os dias, com entrega e dedicação, os valores e princípios da Fundação Inatel: contribuir para o bem-estar integral, desenvolvimento pessoal e inclusão social de todos os cidadãos.

Contamos com todos, juntos poderemos "fazer germinar uma oliveira", em cada oportunidade de paz e alegria.

Votos de Festas Felizes.

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

Jornal Tempo Livre | email: tl@inatel.pt **|** Propriedade da Fundação Inatel **| Presidente do Conselho de Administração** José Manuel da Costa Soares **Vice-Presidente** Eduarda Marques **Vogal** Teresa Costa
Sede da Fundação/ Sede do Editor/ Sede da Redação Calçada de Sant'Ana, 180 – 1169-062 Lisboa **NIPC** 500122237 **Diretor** Mário Augusto Pereira **Redação** Joaquim Paulo Nogueira**,** Sílvia Júlio, Sofia Tomaz
Revisão Sílvia Júlio **Paginação** Ana Carvalheiro **Fotografia** Afonso Quaresma, Joshua Pratas, Vando Campos **Colaboradores nesta edição** António Maia Gonçalves, Fernando Ribeiro Mendes, Júlio Isidro, Teresa Joel
Publicidade Tel. 210027000/ publicidade@inatel.pt **Impressão** Lidergraf Sustainable Printing – Rua do Galhano, 15 – 4480-089 Vila do Conde **Dep. Legal** 417251/90 **Registo de propriedade na ERC** 114484
Tiragem deste número 94 603 exemplares **Membro da APCT** – Associação Portuguesa para o Controlo de Tiragem e Circulação. ESTATUTO EDITORIAL PUBLICADO EM INATEL.PT



COLUNA DO PROVEDOR

A ocupação saudável dos tempos livres através de atividades desportivas, culturais, recreativas ou turísticas contribui para o bem-estar físico e mental. O convívio, a partilha e a aceitação social são essenciais para o fortalecimento da autoestima. Simultaneamente, fomentam valores como o respeito, a ética e a tolerância que, quando incutidos em tenra idade, ajudam a ultrapassar dificuldades e prevenir comportamentos desviantes.

Pessoas com estilos de vida saudáveis e que se aceitem no seu todo – que sejam felizes com o seu corpo e enquadramento social – tendem a viver de forma mais positiva. Tal como perante um copo meio cheio ou meio vazio, tudo depende da atitude com que se encara a questão; em que a diferença subsiste somente na nossa predisposição pois é ela que influencia tudo ao nosso redor, a forma como nos relacionamos no trabalho, na vida social ou nos momentos de lazer.

Aqueles que cruzam o nosso caminho nem sempre são os responsáveis pelas nossas dores, por isso importa usar o livre-arbítrio como travão em vez de trampolim para discórdias que nem o Provedor pode serenar.

Não esqueça que, mais importante que perder ou vencer um jogo é ter *fair play* e criar ambientes saudáveis, onde crianças, jovens e adultos possam crescer, desenvolver competências, fortalecer laços e beneficiar de tudo o que a atividade física e o lazer proporcionam, em que o adversário não deve ser encarado como inimigo, mas alguém que comunga os mesmos interesses e torna possível a competição.

Este princípio subjacente deve aplicar-se a tudo na vida, incluindo às novas oportunidades que cruzem o nosso caminho ou até aos espaços que frequentamos – seja na INATEL ou outro local – que devem ser usados com sentido de responsabilidade, pois se isso falha nenhum recurso será suficiente para garantir que outros possam mais tarde usufruir de condições dignas.

Procuremos, neste último bimestre do ano, serenar ânimos, acolher a mudança sempre que exista e abrir espaço a novas oportunidades para podermos evoluir, em qualquer idade, usufruindo de novas experiências.

Que o espírito natalício inspire tolerância, companheirismo e generosidade. Um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo, repleto de realizações, saúde e paz para todos.

Ao dispor!

Daniel Matos *provedor@inatel.pt*

"DESPORTO SOBRE CARRIS. A NOSSA HISTÓRIA COMEÇOU EM 1930..."

LIVRO SOBRE GRUPO DESPORTIVO DOS FERROVIÁRIOS DE CAMPANHÃ TEVE APOIO DA FUNDAÇÃO INATEL

O livro *Desporto Sobre Carris. A nossa história começou em 1930…*, de José Carlos Oliveira, foi apresentado, a 19 de setembro, pelo escritor e historiador Helder Pacheco, nas Mira Galerias, Porto, e contou com a presença do presidente da Fundação Inatel, José Manuel da Costa Soares.

"(…) Este livro conta a gloriosa História dos primeiros 92 anos da vida do Grupo Desportivo dos Ferroviários de Campanhã — já vai em bonitos 96, à data desta edição — (…) contém apontamentos históricos que ajudam a perceber o Grupo Desportivo dos Ferroviários de Campanhã, no contexto sócio/desportivo da CP, da região e até do próprio país. Contém os rostos e os nomes que as novas gerações de ferroviários, devem conhecer e saber quem foram aqueles que deram corpo e alma a esta já longa viagem do 'Ferroviários de Campanhã', capítulo indubitavelmente importante na história do desporto ferroviário de Portugal. São 92 anos – 1930 a 2022 – de enorme dedicação, de fortes emoções e de inolvidáveis recordações, que este livro dedica a todos os que, directa ou indirectamente, contribuíram para que o Grupo Desportivo dos Ferroviários de Campanhã se transformasse numa das referências do desporto amador para trabalhadores de Portugal e, mais concretamente, do desporto ferroviário português (…)", lê-se na obra.

O Grupo Desportivo dos Ferroviários de Campanhã é um dos Centros de Cultura e Desporto (CCD) mais antigos da Fundação Inatel. E a edição do livro teve suporte financeiro da Fundação através da candidatura ao Plano de Apoio INATEL Cultura e Desporto (ICD) – iniciativa que apoia projetos culturais e desportivos de associados coletivos.



O presidente da Fundação Inatel com o autor da obra, José Carlos Correia de Oliveira



José Manuel da Costa Soares com o presidente do CCD Grupo Desportivo dos Ferroviários de Campanhã, Vítor Miranda



Pág. 604
Encomendas: gdfc@sapo.pt / 939914196 e 934823144

VII GALA DOS PRÉMIOS EMPRESARIAS DO DESPORTO 2026

PROJETO INATEL LONGEVIDADE+ DISTINGUIDO COM PRÉMIO INCLUSÃO PELO DESPORTO "SKIP – UNILEVER"

O projeto "INATEL Longevidade+" foi distinguido, no passado dia 15 de outubro, durante a VII Gala dos Prémios Empresarias do Desporto 2026, com o Prémio Inclusão pelo Desporto "Skip – Unilever", que reconhece projetos que sejam exemplo de inovação social, de inclusão, integração e promoção da cidadania.

O prémio foi recebido pela vice-presidente da Fundação Inatel, Eduarda Marques, que, perante uma plateia composta por diversas personalidades ligadas ao desporto e ao meio empresarial, destacou a importância e o impacto do trabalho desenvolvido pelo projeto a nível nacional.

Organizada pela Fundação do Desporto, a gala realizada nos Montes Claros, Lisboa, permitiu reconhecer o projeto desenvolvido pela Fundação Inatel enquadrado na visão de uma maior longevidade que deve ser acompanhada pela melhoria da qualidade de vida, participação social, bem-estar e mais oportunidades para envelhecer de forma ativa, saudável e participativa. A par da cultura, da capacitação nas diferentes áreas da longevidade (literacia da saúde, financeira e digital) e da socialização, o desporto e a atividade física apresentam um papel determinante neste âmbito, constituindo-se como eixos fundamentais da intervenção junto deste segmento da população mais velha e sobretudo, com maior vulnerabilidade.



"PARA ALÉM DA PELE"

A SERENDIPIDADE DO FÓLIO 2026

A 11.ª edição do Fólio – Festival Literário Internacional de Óbidos decorreu entre 8 e 18 de outubro, sob o tema "Para além da pele".

Na sessão de abertura do FÓLIO, a vice-presidente da Fundação Inatel, Eduarda Marques, destacou que "a pele é o primeiro território que habitamos. É o primeiro lugar onde somos vistos, a nossa fronteira e, acima de tudo, a nossa ponte com o mundo. Para além da pele e da superfície das nossas identidades, há um conceito que nos desafia a olhar o mundo de outra forma: a serendipidade".

E foi sobre esse mesmo tema, "a serendipidade", que a Fundação Inatel marcou o seu regresso à mesa-redonda, com moderação do professor Rui Rego. Esta conversa pautou pela visão e sensibilidade da jornalista Margarida Pinto Correia e a lucidez e espontaneidade do fadista Ricardo Ribeiro, desafiando-nos a refletir "sobre como o acaso e a arte se intercetam para criar momentos irrepetíveis".

E foi esta celebração do encontro e de momentos irrepetíveis, que resumiu a programação musical da Curadoria FOLIA, que decorreu no Espaço INATEL. Apresentou-se um roteiro sonoro diversificado que arrancou com a voz incontornável de Ricardo Ribeiro. Seguiu-se o talento de Máximo, a consistência de Jéssica Pina, as tertúlias transatlânticas dos Royal Bermuda e a inovação instrumental da dupla Moura. A viagem continuou com as texturas de A Cor das Algas, as viagens insulares dos Mar&Ilha e a densidade poética de Milhanas. No Dia Internacional do Património Cultural Imaterial, celebrámos a tradição viva com Cristina Clara, encerrando o festival com a energia absolutamente contagiante dos Bateu Matou.

Retomando as palavras finais do discurso da vice-presidente, Eduarda Marques, "esta parceria da Fundação Inatel com o município de Óbidos é testemunhar um encontro que deixou de ser apenas institucional para se tornar profundamente humano. Óbidos desafia-nos a sonhar com a palavra e com uma sociedade melhor; a Inatel responde elevando essa palavra através da música, da arte, da memória coletiva".

A próxima edição do Fólio – Festival Literário Internacional de Óbidos decorre de 7 a 17 de outubro, e vai assinalar os 500 anos da morte de Maquiavel sob o tema "Quem conta o Mundo?".

INATEL FREQUÊNCIA 440 – 2.ª EDIÇÃO

CONCERTOS EM LISBOA, COIMBRA E PORTO

A Fundação Inatel reafirma a sua missão de apoio à criação artística, projetos e artistas emergentes em todo o território nacional. Na segunda edição do Frequência 440, o júri, constituído por Ana Sofia Carvalheda, Edgar Valente e Eduardo Jordão, entre 85 candidaturas, destacou a excelência de três projetos – Asteria Ensemble, Francisco Gedeão, Miguel Quitério – e os selecionados atuam em Lisboa, Coimbra e Porto.



No próximo dia 19 de novembro, a Casa Capitão, em Lisboa, acolhe Francisco Gedeão, projeto a solo de Rui Pinho Aires, músico, compositor e produtor, uma das referências da cena *electro-trad* portuguesa. Partindo da tradição oral da Península Ibérica, Francisco Gedeão transforma repertório popular em criação contemporânea, fazendo uso da eletrónica e percussão tradicional, propondo uma abordagem simultaneamente experimental e acessível.

Em 11 de dezembro, Asteria Ensemble sobem ao palco do Salão Brazil, em Coimbra. O projeto nasceu do encontro de cinco mulheres artistas unidas pelo desejo de explorar as tradições ancestrais das diferentes margens do Mediterrâneo. Através do canto, dança, percussão, paisagens sonoras e elementos rituais, Asteria constrói uma linguagem artística que cruza investigação, criação contemporânea e memória coletiva.

E a 15 de janeiro, o auditório do CCOP, no Porto, apresenta Miguel Quitério, músico, intérprete e formador na área da música tradicional portuguesa, com um repertório que cruza composições originais, poesia portuguesa musicada e a energia das tradições musicais ibéricas e irlandesas. A gaita de foles e o canto assumem-se como eixo central da sonoridade, conduzindo uma narrativa onde ritmo, força e leveza se entrelaçam numa nova voz.

Saliente-se que o projeto INATEL Frequência 440, inspirado na norma universal de afinação – Lá 440Hz –, utiliza a metáfora do diapasão para colocar músicos emergentes e público na mesma 'onda sonora', impulsionando a criação de novos projetos musicais em Portugal.

INATEL FUNDAÇÃO

6 PARCEIROS. 6 GRANDES VANTAGENS
ONDE QUER QUE ESTEJA, HÁ UMA VANTAGEM INATEL PARA SI.

LeYa
10%* E 25 % **DESCONTO EM LIVROS
ONLINE: www.lyvros.com
LIVRARIAS: Buchholz em Lisboa e Leya no Funchal
CÓDIGO PERFIL: INATEL + Nº DE ASSOCIADO

institutoptico
ATÉ 30% DESCONTO
ÓCULOS DE SOL | ARMAÇÕES
LENTES OFTÁLMICAS E DE CONTACTO
T. 21 351 53 50 | GERAL@INSTITUTOPTICO.PT

MALO CLINIC
Da ciência ao sorriso
20% EM PRÓTESES FIXA + IMPLANTES
(CONSULTA DE AVALIAÇÃO INCLUÍDA)

WIDEX ESPECIALISTAS EM AUDIÇÃO
200€ NOS PROGRAMAS
DE REABILITAÇÃO AUDITIVA
10% AQUISIÇÃO DE ACESSÓRIOS

GINÁSIOS DA EDUCAÇÃO DA VINCI
Nº1 EM PORTUGAL
APOIO EDUCATIVO
AULA EXPERIMENTAL
25€ DE DESCONTO NA TAXA
DE INSCRIÇÃO

PEDACOS DE CACAU
UM NATAL AINDA MAIS DOCE
15% DE DESCONTO
CAIXAS DE 16 E 36 BOMBONS
LOJA ONLINE | 1 NOV- 31 DEZ. 2026
CÓDIGO: INATEL_CACAU15

NOTA: *até 24 meses | **com mais de 24 meses | Exclui: Apoio Escolar, eBooks e Audiolivros.
Descontos não acumuláveis com outros descontos em vigor.

VERIFIQUE AS CONDIÇÕES GERAIS DE BENEFÍCIOS JUNTO DOS NOSSOS PARCEIROS

DESCUBRA A REDE DE PARCEIROS EM
INFO: Parcerias INATEL
T. 210 027 000* parcerias@inatel.pt www.inatel.pt
*chamada para rede fixa nacional

SALÃO PIOLHO
A CELEBRAR 10 ANOS DE ITINERÂNCIA

A celebração de 10 anos do Salão Piolho, iniciada a 18 de junho, assinalando a primeira sessão no mítico Real Colyseu de Lisboa, em 1896, no largo do Intendente, onde O Gajo (João Morais) acompanhou ao vivo um clássico do cinema mudo, de Buster Keaton, prossegue com sessões no Porto, Lisboa, Coimbra, Castelo de Vide, Santarém, Horta e Paris.

A próxima sessão realiza-se no Porto, 12 de novembro, às 21h45, no Cinema Trindade, com a estreia do cineconcerto de Jorge da Rocha. O convite da Fundação Inatel ao compositor e intérprete de Santa Maria da Feira, para acompanhar as curtas-metragens "The Immigrant", "Easy Street" e "The Cure", de Charles Chaplin, visa comemorar a primeira exibição de cinema na cidade Invicta, ocorrida nessa data, também no ano de 1896.

Depois do Norte, o Salão Piolho vai inaugurar uma sessão nos Açores. Na cidade da Horta, 17 de novembro, às 21h30, o Teatro Faialense exibe "O Homem da Câmara de Filmar", de Dziga Vertov, com música do produtor musical e DJ de Caldas da Rainha, Stereossauro (Tiago Norte).

Segue-se Castelo de Vide, 20 de novembro, pelas 10h30, no Cine-Teatro Mouzinho da Silveira, onde O Gajo, mestre da viola campaniça, volta ao palco para tocar durante o filme "The General – Pamplinas Maquinista", de Buster Keaton, numa sessão especialmente dirigida às comunidades escolares e seniores. Em Lisboa, dia 21, às 18h00, Jorge da Rocha mostra o seu concerto com as curtas-metragens de Chaplin, no Panteão Nacional.

A primeira sessão internacional do Salão Piolho realiza-se em Paris. A 24 de novembro, às 20h00, na Maison du Portugal, Inês Condeço, pianista e compositora de Leiria, acompanha ao vivo as curtas-metragens "Une Histoire Roulante", "The Detective's Dog", "Algie, the Miner", "The Ocean Waif", de Alice Guy-Blaché, considerada a primeira mulher realizadora, de nacionalidade francesa, pioneira do cinema em França e nos Estados Unidos.

Em dezembro, dia 9, às 21h30, em Santarém, o Teatro Sá da Bandeira apresenta "O Homem da Câmara de Filmar", de Vertov, com música de Stereossauro. No dia seguinte, às 21h30, o Salão Brazil, em Coimbra, projeta a longa-metragem "Mulheres da Beira", de Rino Lupo, com um concerto da compositora e cantora e letrista de Setúbal, A Cantadeira (Joana Negrão).

Comemorar a 10.ª edição do Salão Piolho tem o propósito de promover o acesso à cultura em mais municípios do território nacional, incluindo cineconcertos no Norte, Centro, Alentejo, Açores, e, ainda, uma sessão em Paris, junto da comunidade portuguesa, com uma programação descentralizada em que foram também envolvidos CCD da Fundação Inatel e Cineclubes, com décadas de existência.

VISEU INCLUSIVO 2026
"QUEREMOS VIVER MELHOR"

"Estamos a viver mais, mas queremos viver melhor", afirmou Eduarda Marques, vice-presidente da Fundação Inatel, no evento 'Viseu Inclusivo 2026', que decorreu a 16 de outubro, no Mercado 2 de Maio, onde se debateram respostas ao envelhecimento demográfico e se destacou o projeto Longevidade+ como pilar de autonomia, inclusão e participação social.

No painel "Como estamos a responder ao envelhecimento", a intervenção de Eduarda Marques reforçou a proximidade da Fundação Inatel com o concelho, recordando que Viseu foi o palco da primeira ação nacional do programa Longevidade+, com a Festa da Longevidade realizada a 12 de setembro, no Parque Aquilino Ribeiro.

Durante a sua comunicação, a vice-presidente da Inatel sublinhou que o grande desafio atual passa por converter mais anos de vida em mais anos vividos com saúde, autonomia e participação ativa.



Olhando para o contexto demográfico, de envelhecimento acelerado (em 2024, as pessoas com 65 ou mais anos representavam cerca de 24,3% da população em Portugal), de perda de anos saudáveis (a expectativa de vida com saúde cai cerca de 15 anos nas mulheres e 10 nos homens e cerca de 55,8% da população idosa reporta alguma limitação nas suas atividades diárias por motivos de saúde) e de vulnerabilidade social e isolamento (mais de metade dos agregados unipessoais são constituídos por pessoas idosas e a taxa de pobreza na população sénior atingiu os 21,1% em 2023), a Fundação Inatel apresentou o decurso do Projeto Longevidade+ e as ações de capacitação que estão a ser desenvolvidas em rede, através do associativismo e da proximidade comunitária, envolvendo as áreas de missão do desporto e da cultura.

"Envelhecer bem não é só uma questão de saúde. Depende de participação, de aprendizagem, de ligação à comunidade e de sentido», frisou Eduarda Marques, na mensagem de encerramento, preconizando a consolidação de redes colaborativas entre autarquias, setor da saúde, ação social e tecido associativo para assegurar que as respostas chegam, efetivamente, às pessoas mais isoladas.



SOCIEDADE PROJETO-PILOTO ORIGENS SOLIDÁRIO
UM TURISMO "PENSADO A PARTIR DAS PESSOAS, NÃO APENAS NOS DESTINOS"

FOTOS: ARQUIVO TL



Visitas culturais, animação musical, passeios ao ar livre, contacto com a natureza, o mar, a serra e o património: muitos participantes viveram estas experiências pela primeira vez

"Tem um significado grande para mim porque foi juntar as três gerações, não só trazer a neta, como juntar-nos todos, como ver todas estas crianças que andam aí a fazer perguntas, e é muito sintomático e mais tarde vai ficar na memória deles, quando tiverem 40, 50 anos" (Ricardo)

ODS 10: Reduzir as desigualdades é um dos objetivos de desenvolvimento social traçado pelas Nações Unidas para orientar políticas para a inclusão social e igualdade de oportunidades, eliminar leis e práticas discriminatórias e apoiar populações vulneráveis, independentemente da idade, sexo, deficiência, raça, etnia, origem, religião ou condição económica ou outra.

Desigualdade é isto: os indivíduos não começam a corrida na mesma "casa de partida", o que irá condicionar oportunidades ao longo da vida; quando as desvantagens são estruturais e profundas, o início do jogo pode até determinar a sorte.

Amélia nunca havia saído de Góis para "passar uns dias de descanso" com os netos, César e Íris; considera "uma experiência única" beneficiar de um programa de turismo gratuito, "para todos", que ajuda a criar recordações que ficarão guardadas para sempre, "para eles os dois e para mim." Fátima, 62 anos, também viaja com a neta e com o marido, "um momento importantíssimo", que nunca esquecerão, porque nunca tinham usufruído antes de umas férias juntos, os três; e adianta ainda, que conhecem "muita gente com carências que iria aproveitar estes dias". A neta, Simone, 14 anos, por sua vez, além do estreitar da relação com os avós, releva a importância de "conhecer pessoas novas e partes do país que desconhecia, fazer amizades, ficar com memórias da praia, da piscina, do hotel, das brincadeiras".

Matilde, 13 anos, é "apaixonada por cavalos" e não se vai esquecer da Canela, a "égua gentil" que conheceu no Centro Hípico Quinta do Rei; Inês nunca tinha visitado o Jardim Zoológico, foi do que mais gostou, por ser "a primeira experiência"; e Maria Clara, com 11 anos, recorda as atividades culturais e de lazer que melhor ocuparam os seus dias, "fui aos museus, gostei muito de ir à Gruta da Moeda e de conhecer a Foz do Arelho".

Lucília tem 73 anos e nunca visitara uma gruta "em lado nenhum", tal como Eduardo, de 74 anos, pelo menos, não com as mesmas características das Grutas da Moeda, perto da Batalha, e comovido, qualifica esta visita como "espetacular, deslumbrante mesmo", com os seus 45 metros de profundidade e 350 de extensão, repletas de galerias, estalactites e estalagmites.

A criação de laços afetivos entre participantes da mesma geração é também valorizada, como nota Ricardo, 87 anos, quando se refere à "camaradagem muito significativa, cria-se sempre amizades, estão aqui pessoas de Vila Real, da Régua, de Tarouca, nós somos do concelho de Cinfães, já estamos a criar amizade; para mim, o passeio vale muito por isto".

O tempo de qualidade vivido pelos netos, nessa relação especial com avós, ao longo dos cinco dias de férias, expressa-se sobretudo em momentos de intimidade: "Estar com a minha avó, dormir com ela, desfrutar de tempo com ela, são memórias boas" (Mariana, 12 anos); "tenho mais vontade de falar com eles" (Óscar, 17 anos); "passo mais tempo com a minha avó e não fico tanto em casa" (Tatiana, 15 anos); "quando estamos só as duas, falamos de outras coisas" (Camila, 10 anos). Os avós, por sua vez, como observa José, de 75 anos, estão atentos ao desenvolvimento físico e mental dos jovens: "Fico muito contente por ver que ele está a começar a ficar mais ativo, é uma alegria; e acho que ele cresceu e vai crescer mais a partir de agora."

Com grande eloquência, os testemunhos aqui reunidos de alguns dos participantes do Origens Solidário – Turismo em Família, decorrido entre junho e setembro de 2026, respondem ao objetivo principal do programa. Nas palavras de Teresa Costa, administradora do pelouro do Turismo e Hotelaria da Fundação Inatel, é "precisamente junto de pessoas com menos oportunidades que o turismo social revela a sua verdadeira importância", sobretudo tendo em conta que, "para muitas famílias, o rendimento mensal é absorvido pelas despesas essenciais, deixando pouca ou nenhuma margem para atividades de lazer ou férias", e estas são justamente "realidades que nos devem interpelar".

Por outro lado, salienta, "o Origens Solidário nasce da vontade de dar resposta concreta a duas realidades, o isolamento social de muitos idosos e o afastamento dos jovens do convívio presencial", com um quotidiano, cada vez mais, "dominado por tecnologias digitais". Nesta vertente, a valorização do percurso de vida dos mais velhos assume-se também como forma de dignificação, através do fortalecimento de "relações afetivas, de empatia e respeito" por parte dos mais novos, que assim poderão igualmente dar e receber momentos de "escuta, cumplicidade, aprendizagem".

Enquanto modelo de um "turismo mais acessível, inclusivo e sustentável", o programa reflete distintamente a vocação da Inatel, ao mobilizar parte dos principais recursos, não só do património edificado (rede de 15 hotéis), mas também operacionais, de experiência acumulada e ligação ao território (agência de viagens e programação turística), para prestar um serviço à população. Para a administradora, essa é a "essência do que defendemos na Fundação Inatel: um turismo que não deixa ninguém para trás, que valoriza as pessoas, que aproxima gerações e contribui para comunidades mais solidárias".

Em jeito de balanço, como ponte para o próximo futuro, estando demonstrado o poder transformador do turismo "quando pensado a partir das pessoas e não apenas dos destinos", adianta Teresa Costa, continuará a Fundação Inatel a promover projetos em diálogo com o Turismo de Portugal, I.P, parceiro fundamental nesta edição de 2026, com uma visão estratégica igualmente centrada nos objetivos de uma sociedade mais justa e mais consciente. **SOFIA TOMAZ**

DOZE VIAGENS REALIZADAS NO PROJETO-PILOTO DO ORIGENS SOLIDÁRIO

O Origens Solidário, projeto-piloto da Fundação Inatel em parceria com o Turismo de Portugal, I.P, promoveu 12 viagens durante as pausas escolares para proporcionar férias gratuitas, nos hotéis INATEL de Cerveira, Foz do Arelho e Oeiras, a 454 pessoas (167 das quais, crianças e jovens com idades entre 6 e 17 anos), residentes em territórios de baixa densidade populacional em Portugal Continental, prioritariamente com maiores carências económicas.

O programa ofereceu experiências reais de contacto com a cultura, natureza e património, momentos de aprendizagem e descoberta conjunta, e convívio com várias realidades do território nacional, com passagem, entre outros, pelo Hipódromo Manuel Possolo, Museu da Música Mecânica, Palácio Nacional de Queluz, Tapada Nacional de Mafra, Brickopolis e Dino Parque da Lourinhã, Museu da Pêra Rocha, Aldeia de Montaria da Serra d'Arga; e incidindo em atividades como ateliês de apicultura e aves de rapina, caminhadas junto à Lagoa de Óbidos e linha costeira do Atlântico, passeios de barco nas Ilhas do Rio Minho e sessões de batismo de surf. **ST**



Carlos Abade, presidente do Turismo de Portugal, I.P. – parceiro no programa Origens Solidário



Teresa Costa em entrevista para o Portugal em Rede/RTP, durante a apresentação do programa Origens Solidário

+ INFO

FOTOS: AFONSO QUARESMA



HISTÓRIAS DA MINHA TERRA VILA VIÇOSA

A "PRINCESA" ALENTEJANA CONTADA PELOS CALIPOLENSES

Era uma vez… a história de rainhas e reis, duquesas e duques, princesas e príncipes da vida real que escrevem os dias com palavras e ações, numa terra que quer ser Património Mundial da Unesco

"É amar-te, assim, perdidamente." Escreveu Florbela Espanca, nascida em Vila Viçosa e eternizada na terra que continua a evocar a poetisa. Amar perdidamente esta localidade – pelo que representou na História de Portugal, pelo que continua a ser e pelo que pretende vir a tornar-se – é pensamento e sentimento, é ação e emoção dos calipolenses.

A história de cada dia conta-se pelos naturais e residentes desta vila alentejana, no distrito de Évora. Vamos ao encontro de Fernando Pinto, 64 anos, juiz da Régia Confraria de Nossa Senhora da Conceição, e que habita há quatro décadas em Vila Viçosa. Para além da sua vida profissional ligada à indústria dos mármores – motor económico da região, dedica-se ao voluntariado naquela que é uma das confrarias mais antigas do país. Move-o "a fé e sentir que pode ser útil", no cuidado ao templo e na promoção da devoção à Imaculada Conceição, que se celebra, de modo especial, no feriado religioso assinalado a 8 de dezembro.

É no Santuário de Nossa Senhora da Conceição – localizado no interior das muralhas do castelo – que está abrigada a imagem da Padroeira de Portugal, proclamada Rainha do país por D. João IV, em 1646. "A imagem foi oferecida a este santuário – na altura era uma pequena capela que existia no castelo – por Nuno Álvares Pereira, que era o senhor destas terras. Dele veio a descendência dos Bragança, que vieram a ser reis de Portugal", lembra, em palavras simples, Fernando Pinto.

CURIOSIDADES DA COROA DE NOSSA SENHORA

Junto ao altar, diante da imagem, e enquanto não chega mais um grupo de visitantes nacionais para ali se escutarem as histórias e a História de Portugal, conta: "Nuno Álvares Pereira trouxe esta imagem de Inglaterra, é em pedra de Ançã (tipo de calcário macio). Estima-se que, em 1402, tenha sido descarregada na zona da Nazaré; depois veio para aqui – daí existir uma grande devoção de todos estes povos litorais, que vêm em peregrinação todos os anos, por altura dos festejos de Nossa Senhora da Conceição, no dia 8 de dezembro. A partir do momento em que D. João IV proclama o reino a Nossa Senhora da Conceição de Vila Viçosa e a torna Rainha e Padroeira de Portugal, a devoção foi crescendo e começaram a vir peregrinos de todas as partes do país", sublinha o juiz da Régia Confraria de Nossa Senhora da Conceição de Vila Viçosa.

Ao santuário chegam, também, pessoas vindas de Espanha e de outras paragens da Europa, do Brasil e dos Estados Unidos. Vêm conhecer melhor a cultura portuguesa. Aqui recorda-se e respira-se História. Em 1640, D. João IV é coroado Rei de Portugal, nas Cortes de Lisboa. E em 1646, num ato de devoção e agradecimento, D. João IV considerou que Nossa Senhora teve intervenção na Restauração da Independência. E declara Nossa Senhora da Conceição como Padroeira de Portugal. "Há um ato simbólico que é a oferta da coroa do rei à Rainha, que passou a ser a Nossa Senhora da Conceição. A partir daí, D. João IV quer que todos os reis que vêm a seguir nunca mais usem a coroa na cabeça – vão passar a usá-la sempre ao lado", recorda.

A oferta da coroa tem outras histórias dentro – curiosidades que ajudam na compreensão de outros episódios da nossa História: "A oferta da coroa é um ato simbólico, porque a coroa do rei era bastante grande comparativamente com a cabeça da imagem de Nossa Senhora. Então, é feita uma réplica dessa coroa. Hoje já não temos a original – durante as invasões francesas foi tudo saqueado. Posteriormente, foi feita uma outra coroa, que está guardada. Só é vista nos dias 7 e 8 de dezembro, ou noutro evento comemorativo especial, na imagem que está no altar."

CELEBRAÇÕES COM ALMA

As celebrações no Santuário de Nossa Senhora da Conceição de Vila Viçosa têm início a 29 de novembro, com uma novena rezada à noite. Outros eventos culturais, como concertos, dão ainda mais vida àquele espaço por estes dias. No dia 7 de dezembro acolhem-se os peregrinos, que vêm de várias zonas ali à volta: Évora, Elvas e Estremoz. Já no Dia da Imaculada Conceição, 8 de dezembro, feriado nacional, as duas celebrações eucarísticas (11h00 e 17h00) e a procissão que percorre as ruas de Vila Viçosa (15h00) animam (podemos, assim, dizê-lo, no sentido em que dão alma, porque vem do latim *animare*, que significa 'dar alma' ou 'dar vida') quem ali vai por devoção, respeito ou curiosidade.

Fernando Pinto salienta, em jeito de convite, que o santuário está aberto para todos: "Esta é a nossa casa e todos devíamos visitá-la, porque a todos diz respeito – mais ou menos crentes." No interior desta "casa" há outros pontos para onde o nosso olhar também se dirige. Do lado esquerdo, no altar, está o estandarte 'Montes Claros'. Explica o juiz da Régia Confraria: "Em Montes Claros, aqui perto [Borba], aconteceu uma das últimas batalhas ligadas à Independência de Portugal, em que os soldados portugueses saíram vitoriosos. O grito que investiram contra os nossos vizinhos espanhóis foi: 'Nossa Senhora da Conceição nos ajude.' No fim da Batalha 'Montes Claros', os soldados vieram aqui em agradecimento. Ajoelharam-se, rezaram e deixaram como oferta o estandarte que temos aqui, que os guiou nessa batalha. Este é o original, vai para restauro em breve – é um património incalculável."

BELEZA EM QUALQUER LUGAR

Ao lado do altar, à direita, os olhos deslocam-se para Nuno Álvares Pereira, a imagem do guerreiro – hoje, S. Nuno de Santa Maria –, e para uma das relíquias do Santo Condestável. Ali, também, um círio pascal deixado em oferta pelo Papa João Paulo II, quando ali esteve, em 1982, em oração e celebrou a Eucaristia no centro da vila.

Neste santuário está a escultura da Dormição de Nossa Senhora, que representa o adormecimento da Virgem Maria antes da Assunção ao Céu. Um esquife-andor, em forma de barca, conduzido por anjos. A imagem de Nossa Senhora da Dormição de Vila Viçosa esteve exposta, à entrada, no Pavilhão da Santa Sé na Expo '98.

Na capela está outra imagem de Nossa Senhora da Conceição – a que percorre as ruas em procissão –, e foi oferecida pelos Duques de Bragança. E porque há sempre outras histórias curiosas, e estas nem sempre saem do adro, sabia que as cabeleiras da imagem de Nossa Senhora da Conceição também vão ao cabeleireiro? Sendo feitas de cabelo natural têm um tratamento especial. Em dias de cerimónia, e para que a imagem esteja ainda mais bonita, as perucas sacras são trabalhadas em salão de cabeleireiro.

Talvez seja este, também, um dos significados da expressão que o Papa Bento XVI deixou ao mundo da cultura no Centro Cultural de Belém, em Lisboa, na viagem apostólica a Portugal em 2010: "Fazei coisas belas, mas sobretudo tornai as vossas vidas lugares de beleza." Tudo conta para embelezar os dias banais e, ainda mais, os dias excecionais.

"MUSEU AO AR LIVRE"

Como a beleza pode ser encontrada em todos os lugares, dentro e fora de portas, Vila Viçosa é, nas palavras do juiz da Régia Confraria, "um museu ao ar livre". Todos os detalhes podem levar para outras histórias contadas por quem faz do quotidiano um espanto diário. Maria José Salgueiro, 74 anos, aposentada, passeia o seu cão Alfredo, "que já está muito velhinho, mas é muito meiguinho", na alameda central.

Na av. Bento de Jesus Caraça – mate-



Fernando Pinto, juiz da Régia Confraria de Nossa Senhora da Conceição de Vila Viçosa



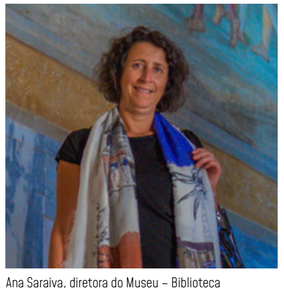
Maria José Salgueiro enfatiza a afabilidade dos calipolenses



António Silva valoriza a beleza da arquitetura antiga



João Trindade acredita que Vila Viçosa será Património Mundial da Humanidade



Ana Saraiva, diretora do Museu – Biblioteca da Fundação da Casa de Bragança

mático calipolense –, antiga av. Duarte Pacheco, bem perto do busto de Florbela Espanca, as vistas alargam-se para onde quer que se dirija o olhar. Numa ponta, o castelo; na outra, a igreja de S. João Evangelista. Ao centro, a Praça da República. Todos os dias, Maria José passa "nesta praça lindíssima" para passear o seu animal de companhia, "beber um cafezinho" e trocar dois dedos de conversa com uma ou outra vizinha que vá encontrando pelo caminho – ou até à janela. Proximidade, diz, que é mais fácil acontecer em meios pequenos do que em grandes cidades. E é precisamente este o maior "encanto" que encontra em Vila Viçosa: "Estava a dizer adeus à minha vizinha, que estava à janela, e mora neste cantinho. As pessoas são boas, simpáticas, e as vizinhas mais velhotas ajudam-se umas às outras."

Mais acima, numa esplanada, está António Silva, 67 anos, que trabalhou como cabouqueiro numa pedreira. Recorda os "tempos difíceis" do labor no mármore, "porque não havia as máquinas de hoje e era tudo feito à base da força". Atualmente, a desfrutar de outro tempo, na reforma, comenta que "falta mão de obra" em Vila Viçosa. "Agora nem um canalizador há para resolver um assunto da população." Temas do dia a dia que influenciam as vidas de quem lá permanece e que são comuns noutros pontos do país. O que vale, salienta, é "a beleza desta nossa arquitetura antiga".

RESPONSABILIZAR PARA A PRESERVAÇÃO

João Trindade, 70 anos, professor de Educação Visual aposentado, enfatiza a "obra de arte" chamada Vila Viçosa, candidata a Património Mundial da Humanidade. Se a vila ducal vier a ter o reconhecimento da Unesco, o antigo docente acredita que se vai fazer mais história: "Vai responsabilizar mais os habitantes de Vila Viçosa – e não só – para a sua preservação e tornar a 'princesa do Alentejo' ainda mais bonita."

"Sabe", acrescenta, "quem vem de fora dá mais valor a isto do que nós, que estamos cá todos os dias; não damos o devido valor às coisas, mas basta olhar para o que está devidamente conservado". E há muito para contemplar, ver e reter, em Vila Viçosa. Mas o melhor de tudo, acentua, são "os calipolenses". O que têm de melhor os habitantes desta vila histórica? – perguntamos. "Nesta localidade, a população é heterogénea. Muitas pessoas que aqui vivem não são de cá – vieram por causa do mármore, principalmente. Nós, calipolenses, somos diferentes dos outros, porque Vila Viçosa é ampla, não é aquela terra do Alentejo com ruas estreitas, muito fechadas. Somos muito mais abertos. Há muitos anos, havia aqui três ruas e isto foi tudo aberto – fomos habituados a ter os horizontes um bocadinho mais largos." Em cada terra ouvimos argumentos semelhantes – talvez seja uma forma de manifestar carinho pelo lugar onde se nasceu, cresceu e habitou; um tal sentimento de pertença e identidade, que faz de nós sermos quem somos, aqui ou noutro lugar.

"ESTÁ NO MAPA"

Outras razões históricas há para a amplitude da perspetiva calipolense, segundo João Trindade: "Temos a Casa de Bragança que sempre desenvolveu esta localidade. Foi uma tristeza o rei D. Carlos I sair daqui e matarem-no no Terreiro do Paço. O comboio também chegou mais cedo, porque o rei D. Carlos vinha neste transporte. Ele morava em Lisboa, mas passava aqui grandes temporadas. Tinha a Tapada Real, onde fazia caçadas com os amigos. Apesar de eu não ser monárquico, a história fascina-me. Vila Viçosa representa a Independência de Portugal e determinados valores que hoje gostamos de preservar. Vila Viçosa está no mapa."

No mapa está também a cozinha tradicional e regional alentejana. Açorda, migas, sopa de tomate, ensopado de borrego, carne de porco (com "aproveitamento do desperdício"), pratos de caça – perdiz e lebre, coelho – e as tibornas, o doce típico de Vila Viçosa, com amêndoa, fios de ovos, envolto em papel colorido, são apenas alguns exemplos que podem ser degustados por ali. A propósito de tibornas, outras há que não são doces, que pertencem a outras paragens, e que muitos também a procuram por lá, mesmo que não a encontrem: o pão quente a sair do forno embebido em azeite.

Antes de nos despedirmos de João Trindade, na Praça da República, há mais uma história contada pelo professor sobre esta terra: "Se Duarte Pacheco [ministro do Estado Novo] não tivesse falecido, quando abalou de Vila Viçosa para uma reunião que o chamaram de emergência, a igreja de S. João Evangelista não estava virada para aqui – estava ao contrário, e esta praça tinha continuação até à saída de Vila Viçosa."

LUGAR "MARAVILHOSO"

Dirigimo-nos ao Paço Ducal. Três brasileiros, do Espírito Santo, estão maravilhados com o que estão a ver. Telemóveis ao alto para tirarem fotografias de todos os ângulos. Renato Vaz, 60 anos, empresário, começa por contar que é a primeira vez que está em Portugal. Com a família passou por Lisboa, Cascais, Sintra e Évora. "Pesquisámos sobre Vila Viçosa e quisemos saber um pouco mais da História." A mulher, Matilde Liberato, 53 anos, arquiteta, revela que fez o circuito para visitar o nosso país, de acordo com os critérios "da idade, dos gostos de História e do vinho…" A arquiteta frisa que escolheu "os lugares que representavam esse conceito de conhecer a História de Portugal – e a gente está a achar Vila Viçosa muito diferente". Sandra Rocha, 58 anos, professora, acrescenta: "Que lugar maravilhoso!"

Ana Saraiva, 50 anos, é diretora do Museu – Biblioteca da Fundação da Casa de Bragança. Aponta, em primeiro lugar, para "a imponência de 110 metros de fachada revestida a mármore de Estremoz e Vila Viçosa" diante dos nossos olhos. Quem visita o Paço Ducal "vai ter uma ideia mais esclarecida de todo o processo da retoma da Independência de Portugal e todos os contornos e contextos que estiveram na base, quer da aclamação de D. João IV, no início da Dinastia de Bragança, quer do processo das campanhas de restauração que durou vários anos até à consolidação da nacionalidade portuguesa". Este e outros "encantos" de Vila Viçosa são "um património arquitetónico e artístico demolidor pela positiva". Esta responsável, que assumiu o cargo há dois anos, destaca as gentes da localidade como o mais valioso: "Sem pessoas não há centro histórico. Sem pessoas não há espaços, não há cidades, não há vilas."

São as pessoas que dão história aos lugares. **SÍLVIA JÚLIO**

PADROEIRA DE PORTUGAL – N.ª SR.ª DA CONCEIÇÃO

6 a 9 de dezembro
Partidas: Aveiro | Braga | Porto | Viana do Castelo
Mais informações: Tel. 210 027 000
| turismo@inatel.pt | www.inatel.pt

AGENDA ATIVIDADES PELO PAÍS

UMA INTERVENÇÃO TRANSVERSAL E PRÓXIMA DAS COMUNIDADES

Concertos de Natal, atividades desportivas, educação ambiental e ações de sensibilização social integram a programação das delegações da Fundação Inatel para os próximos meses

Entre novembro e dezembro de 2026, as iniciativas promovidas pelas delegações da Fundação Inatel em todo o país voltam a evidenciar a diversidade da intervenção cultural, desportiva e social da instituição, bem como a sua ligação às comunidades locais. Estas atividades são desenvolvidas em parceria com autarquias, associações, grupos corais, filarmónicas e instituições sociais.

MÚSICA E TRADIÇÕES MARCAM A PROGRAMAÇÃO CULTURAL

A música assume um lugar de destaque na agenda das próximas semanas, com concertos que celebram a quadra natalícia e valorizam o movimento associativo e os grupos culturais locais.

No Porto, a Torre dos Clérigos recebe, a 6 de dezembro, o tradicional Concerto de Natal, que contará com a participação especial do Orfeão de Rio Tinto. Na Madeira, a Capela de São Bernardino, em Câmara de Lobos, acolhe, a 12 de dezembro, às 19h00, um concerto com o Grupo Coral do Estreito, organizado em parceria com a Câmara Municipal.

Em Viana do Castelo, a Igreja Paroquial de Santa Marta de Portuzelo será palco, a 13 de dezembro, às 16h00, de um Concerto de Natal com a participação do CCD Centro Social da Paróquia de Santa Marta de Portuzelo. Já em Santa Comba Dão, a INATEL Viseu promove, em parceria com a Filarmónica de Santa Comba Dão, o espetáculo "Notas de Natal", no dia 12 de dezembro, às 21h30, na Casa da Cultura, com a participação do Coro Magnus D'Om.

A música filarmónica estará igualmente em destaque em Constância, onde o Centro Escolar de Montalvo recebe, a 29 de novembro, às 17h00, a Sociedade Filarmónica Montalvense. A 24 de janeiro, a Banda Recreativa Portomosense, no âmbito da iniciativa "Compasso-Bandas em Concerto". O encontro pretende promover o intercâmbio de experiências entre músicos, maestros e dirigentes associativos, num espaço de partilha com o público.

As tradições populares mantêm também um lugar na programação. Em Viana do Castelo, a delegação local assinala o São Martinho, a 11 de novembro, com um magusto aberto à comunidade e aos associados.

DESPORTO PARA TODOS E PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO

A promoção da atividade física e de estilos de vida saudáveis constitui outro eixo da intervenção da Fundação Inatel, com especial atenção à inclusão e à participação da população adulta e sénior.

O Boccia Sénior prossegue com a oitava prova, em São João da Madeira, a 18 de novembro, e a nona e última prova, em Gondomar, a 2 de dezembro. A iniciativa promove a atividade física, o convívio e a participação ativa da população sénior.

Também o Walking Football, uma variante do futebol em que não é permitido correr, integra a programação desportiva. A oitava prova está agendada para 4 de novembro, na Maia, e a nona e última para 25 de novembro, em Amarante.

Em Setúbal, a promoção do bem-estar prolonga-se ao longo do ano com aulas de Yoga e Pilates, atividades que contribuem para melhorar a flexibilidade, a postura, o fortalecimento muscular e o relaxamento. As aulas decorrem até 31 de julho de 2027 e destinam-se a adultos de diferentes idades e níveis de condição física.







EDUCAÇÃO AMBIENTAL E VALORIZAÇÃO DO PATRIMÓNIO NATURAL

A sensibilização das novas gerações para a proteção do ambiente integra igualmente a programação da Fundação Inatel.

Em Angra do Heroísmo, a delegação local promove, na manhã de 23 de novembro, a iniciativa "À Descoberta da Floresta Autóctone: Caminhar, Aprender e Preservar", dirigida a alunos do 1.º ciclo do ensino básico do concelho.

Assinalando o Dia da Floresta Autóctone, a atividade combina uma caminhada interpretativa com pequenas encenações teatrais inspiradas na floresta, com o objetivo de sensibilizar os participantes para a importância da biodiversidade e da conservação das espécies nativas.

CAPACITAR E CUIDAR DE QUEM CUIDA

A delegação de Santarém promove, em parceria com a Associação Alzheimer Portugal – Núcleo do Ribatejo, duas sessões de sensibilização e capacitação no âmbito do projeto "Ação Memória", dedicadas aos cuidados a prestar a pessoas com demência.

As sessões realizam-se a 13 de novembro: a primeira, às 10h00, no Auditório dos Paços do Concelho de Alcanena, e a segunda, às 14h00, no Centro Cultural do Cartaxo.

Pelo segundo ano consecutivo, o projeto procura aumentar a literacia sobre as demências, combater o estigma associado a estas doenças e reforçar as competências dos cuidadores formais e informais. As sessões destinam-se sobretudo a profissionais de instituições que acompanham pessoas com demência, mas estão também abertas à comunidade.

DELEGAÇÃO	INICIATIVA	LOCAL	DATA | HORA
NOVEMBRO			
Porto – Maia	Walking Football – 8.ª prova	Maia	**4** | 09h00-14h00
Viana do Castelo	São Martinho na Delegação	Delegação INATEL	**11** | 15h00
Santarém – Alcanena	Ação Memória	Auditório dos Paços do Concelho	**13** | 10h00
Santarém – Cartaxo	Ação Memória	Auditório da Quinta das Pratas	**13** | 17h00
Porto – São João da Madeira	Boccia Sénior – 8.ª prova	São João da Madeira	**18** | 09h00-16h30
Angra do Heroísmo	À Descoberta da Floresta Autóctone: Caminhar, Aprender e Preservar	Angra do Heroísmo / percurso a confirmar	**23** | Manhã
Porto – Amarante	Walking Football – 9.ª prova e encerramento	Amarante	**25** | 09h00-14h00
Santarém – Constância	Compasso – Bandas em Concerto	Centro Escolar de Montalvo	**29** | 17h00
DEZEMBRO			
Porto – Gondomar	Boccia Sénior – 9.ª prova e encerramento	Gondomar	**2** | 09h00-16h30
Porto	Concerto de Natal	Torre dos Clérigos	**6** | A confirmar
Funchal / Câmara de Lobos	Concerto de Natal na Capela de São Bernardino	Capela de São Bernardino	**12** | 19h00
Viseu – Santa Comba Dão	NOTAS de Natal	Casa da Cultura de Santa Comba Dão	**12** | 21h30
Viana do Castelo – Santa Marta de Portuzelo	Concerto de Natal	Igreja Paroquial de Santa Marta de Portuzelo	**13** | 16h00
Setúbal	Yoga/Pilates	Delegação INATEL de Setúbal	**1 set. 2026 a 31 jul. 2027** 2.ª, 4.ª e 6.ª - 10h30-12h00 3.ª e 5.ª - 13h00-13h45

VIAGEM TURQUIA

ENTRE DOIS CONTINENTES, CIDADES ANTIGAS E PAISAGENS IMPROVÁVEIS

De Istambul à Capadócia, passando por Pamukkale, Éfeso e Esmirna, uma viagem pela diversidade histórica e geográfica da Turquia, entre vestígios de impérios, cidades subterrâneas, paisagens vulcânicas e lugares de peregrinação

FOTOS: ADOBE STOCK



Haverá poucos países onde a geografia conta, por si só, uma parte tão importante da história: a Turquia ocupa uma posição de passagem entre a Europa e a Ásia e, ao longo de milhares de anos, foi território de diferentes povos, impérios e culturas. Os nove dias do programa Especial Turquia – Encontro de Culturas, permitirão encontrar, em poucos dias, vestígios do mundo bizantino e otomano, cidades da Antiguidade clássica, comunidades cristãs, tradições islâmicas e paisagens naturais de características quase surreais.

O percurso começa em Istambul, cidade construída em torno do Bósforo, o estreito que liga o Mar Negro ao Mar de Mármara e estabelece a separação geográfica entre Europa e Ásia. No passado já foi Bizâncio, ou Constantinopla, capital de diferentes impérios. O seu centro histórico, que integra a lista do Património Mundial da Unesco, dá-nos conta desse passado.

A relação da cidade com a água é uma das suas imagens mais marcantes. Nas margens do Bósforo encontramos as *yalı*, tradicionais casas de madeira junto à água, bem como antigos palácios associados à corte otomana. No interior da cidade, o Bazar Egípcio, ligado tradicionalmente ao comércio de especiarias, e o Grande Bazar, um dos mais antigos e extensos mercados cobertos da cidade, dão-nos conta da importância do comércio para o quotidiano da cidade.

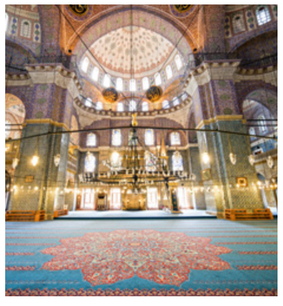
A arquitetura religiosa é outro dos seus elementos fundamentais: a Mesquita de Solimão, a Mesquita Azul e Santa Sofia testemunham diferentes períodos da história de Istambul. Santa Sofia, originalmente construída como basílica cristã no século VI, foi posteriormente convertida em mesquita e tornou-se um dos edifícios mais emblemáticos da cidade. O antigo Hipódromo, o Palácio de Topkapi e os bairros históricos completam o retrato de uma cidade tão rica de referências.

Atravessando o Bósforo, em direção à Capadócia, no centro da Anatólia, a paisagem muda radicalmente: formações rochosas esculpidas pela erosão em depósitos vulcânicos deram origem às chamadas "chaminés de fada", vales e extensas superfícies de aparência lunar.

Em Göreme, igrejas e mosteiros escavados na rocha conservam pinturas murais de tradição cristã. Em Uçhisar, as habitações e estruturas talhadas nas formações rochosas revelam a adaptação das comunidades locais a um ambiente geológico singular.

Nos vales da Capadócia a natureza e a história encontram-se constantemente: uma formação rochosa pode ser simultaneamente elemento geológico, habitação, local de culto ou ponto de observação.







> A Turquia ocupa uma posição de passagem entre a Europa e a Ásia e, ao longo de milhares de anos, foi território de diferentes povos, impérios e culturas

Deixando a Anatólia central, o percurso segue para Pamukkale, no sudoeste da Turquia, onde as encostas cobertas por depósitos brancos de carbonato de cálcio a tornaram conhecida como "Castelo de algodão". Ao longo de milhares de anos, as águas termais moldaram terraços e piscinas naturais, criando uma das paisagens mais reconhecíveis do país. O local integra o Património Mundial da Unesco.

A importância de Pamukkale não é apenas geológica. Nas proximidades encontram-se as ruínas de Hierápolis, cidade antiga que se desenvolveu em torno das águas termais. A presença romana é particularmente evidente nas ruínas, que permitem compreender a importância que as termas tiveram na vida social e cultural da Antiguidade. A viagem inclui ainda a chamada "Pamukkale subterrânea", a caverna de Kaklik, onde a ação das águas criou formações de travertino no interior da gruta.

Mais a oeste surge Éfeso, uma das grandes cidades da Antiguidade na Anatólia e que desempenhou um papel importante no mundo grego e romano. Entre os seus monumentos destacam-se a Biblioteca de Celso, o Teatro e o Templo de Adriano.

A cidade está também ligada ao culto de Ártemis e ao célebre Templo de Ártemis, uma das Sete Maravilhas do mundo antigo, hoje representado apenas por vestígios. Próximo de Éfeso encontra-se a Casa da Virgem Maria, tradicionalmente identificada pela tradição cristã como o lugar onde Maria terá passado os últimos anos da sua vida.

O último destino é Esmirna (Izmir), na costa do mar Egeu, uma das maiores cidades da Turquia contemporânea que nos oferece um contacto com a Turquia urbana atual, marcada pela sua posição costeira e pela longa história de intercâmbios entre diferentes povos do Mediterrâneo oriental.

Ao longo de nove dias, o itinerário percorre, assim, uma Turquia de contrastes: a grande metrópole do Bósforo e as comunidades tradicionais da Anatólia; palácios otomanos e cidades subterrâneas; vestígios de civilizações antigas e centros urbanos contemporâneos; paisagens criadas pela atividade vulcânica e terraços moldados por águas termais. É essa continuidade – entre o passado e o presente, entre a Europa e a Ásia, entre a natureza e a ocupação humana – que ajuda a compreender a singularidade da Turquia.

ESPECIAL TURQUIA – ENCONTRO DE CULTURAS
Partidas: Lisboa
2 a 10 março | 9 dias
Partidas: Porto
24 março a 1 abril | 9 dias

ENTREVISTA CARDEAL AMÉRICO AGUIAR

"NÃO QUERO QUE A PAZ E A ESPERANÇA SEJAM COISAS DA ENCICLOPÉDIA"

Em entrevista ao jornal *Tempo Livre*, o bispo de Setúbal, nomeado cardeal pelo Papa Francisco, responde se a guerra é inevitável na natureza humana, se a paz é uma utopia. Mesmo falando de temas sérios é possível trazer alguma leveza e algum humor em dias de incerteza e encontrar a "magnífica humanidade"

Desta vez começo pelo fim. Na reta final da entrevista, falo da vista privilegiada da baía de Setúbal, na sala contígua ao seu gabinete, na Casa Episcopal. Com sotaque nortenho, gracejando e trocando o 'v' pelo 'b', diz para irmos "espreitar a 'baranda'". Questiono-o sobre o que trouxe do seu Norte para o Sul: "Trago o sangue na guelra, carago!" Rimos juntos. E acrescenta: "A Península de Setúbal é um território abençoado por Deus, porque aqui temos uma das mais belas baías do mundo. Temos mar, rio, Troia, Arrábida, Palmela, floresta, reservas, vistas espetaculares, um povo extraordinário – e temos um cardeal".

Numa das suas respostas, num outro momento da nossa conversa, conta que gostaria, em criança, de ser palhaço para fazer as pessoas mais felizes. Hoje, como homem da Igreja, diz estar "no mesmo ramo": apesar das adversidades da vida transversais à humanidade, quer fazer sorrir e tornar a vida dos outros um lugar melhor, onde se pode cultivar "um raminho de oliveira". Onde está essa terra fértil, em tempos de incerteza, quando se multiplicam os conflitos? Pode ser este o fio condutor que nos leva a encontrar a humanidade que faz novas todas as coisas.

Na Carta Encíclica "Magnifica Humanitas", a primeira do Papa Leão XIV, publicada em maio, o pontífice lembra que em 1965, na Assembleia da ONU, S. Paulo VI bradou: "Nunca mais a guerra, nunca mais a guerra." Sucederam-se e seguem-se novos conflitos, com vítimas inocentes. A paz é apenas uma boa intenção da humanidade?

Em primeiro lugar, muito obrigado pelo honroso convite para estar com os leitores. É um gosto interagir com todos aqueles que encontram *feedback* nas páginas físicas ou digitais desta publicação da Fundação Inatel.

A paz, tal como muitas outras coisas, e no tempo em que vivemos, implica um trabalho diário. Nada está garantido para sempre. O que diz respeito à paz, à regulação da relação dos países que resultou do segundo conflito de Guerra Mundial, a Assembleia das Nações, as Nações Unidas, o Conselho de Segurança, tudo isso parecia ser uma sólida estrutura. Uma tutela que fazia com que todos os Estados e governantes se colocassem em sentido quando esta organização levantasse o dedo, dissesse uma palavra ou convocasse o conselho permanente do Conselho de Segurança. Hoje em dia, isso, infelizmente, não acontece. Portanto, o mundo está desregulamentado. E nós ouvimos o eco das palavras de Paulo VI. Lembro-me, também, do nosso querido Papa João Paulo II, na varanda do Palácio Apostólico, "não mais à guerra" – alguém que tinha vivido na Polónia todo o contexto da guerra, da perseguição, da invasão. O que eu temo, como nos lembrava o querido e saudoso Papa Francisco, é a "normalização da guerra".

Por vezes, estamos a ouvir os relatos da guerra, enquanto jantamos em família ou noutras circunstâncias, e já parece ser "normal"…

Fui visitar a Ucrânia um mês antes da Jornada Mundial da Juventude [JMJ Lisboa 2023], em meados de julho. Eu estive em Lviv, depois fui à malograda Busha e a Kyiv. Em Lviv perguntei como estava a situação. Alguém disse-me assim: "Está tudo bem; olhe, ontem caiu ali um míssil. Morreram umas pessoas, mas está tudo bem, voltámos à vida." A normalização da guerra. Tenho dois padres muito amigos na Ucrânia, um da igreja ortodoxa e outro da igreja católica, e os relatos são muito assim, nos transportes, por exemplo… Ao fim deste tempo, as pessoas normalizaram a guerra – é o pior que pode acontecer.

O Papa Francisco também falava na globalização da indiferença. Às vezes estamos com a família, a jantar ou noutro tipo de convívio, a televisão está ligada e vemos corpos, vemos bombas, e continuamos a rir. Depois mudamos de canal, para uma novela ou para o desporto, e não passa nada. Isso é problemático para o coração da humanidade. Estamos a entrar num tempo acelerado de vida em que a magnífica humanidade fica para trás naquilo que são os sofrimentos alheios.

Que capacidades humanas podemos estar a perder?

O Papal Leão XIV diz-nos que à inteligência artificial não lhe dói nada – não chora, não ri, não sofre, não ama, não abraça. Acho que estamos a perder essa… Aliás, não é perder. O que não é usado, fica inerte, vamos perdendo essa capacidade.

Na nossa vida, e falo contra mim, estamos demasiado tempo com o nariz no ecrã – uma dependência do ecrã. O ecrã vai substituindo tudo e todos. Chegámos ao ponto de eu nem sequer me interessar por uma relação de amizade ou de afeto, porque tudo o que quero e preciso, o ecrã vai-me convencendo que ele corresponde. Por isso, a vida real, a vida humana, o nascer e o morrer, e o sofrer, começa a ter sinais de que é indiferente para aquilo que significa esta humanidade.

Nós estamos a falar de uma certa porção da humanidade. Temos muitos irmãos e irmãs e a problemática deles nem sequer passa por aqui – normalmente, são os que sofrem mais, porque lhes estamos a impor ou a retirar muitas possibilidades. Andamos ocupados a matar-nos uns aos outros, a desenvolver tecnologia de guerra em vez de estarmos a resolver os problemas da fome, da saúde, da habitação, da mobilidade, de tanta humanidade do mundo inteiro.

Falávamos de uma certa incapacidade humana ligada ao ecrã. Quais são as formas de estimular a magnífica humanidade?

Quando passo nas escolas, digo aos miúdos que uma faca não faz mal a ninguém, uma pistola não faz mal a ninguém a não ser que alguém pegue nela e dispare. As tecnologias não fazem mal a ninguém, a não ser que a gente as use negativamente. Quem inventou a bomba atómica nunca lhe passou pela cabeça inventar uma arma de destruição maciça de vidas humanas. Estava a fazer a coisa noutra perspetiva – mas alguma mente torcida fez com que uma invenção, que fosse importante para fins diversos, acabasse por ter um fim de destruição da própria humanidade. No meio de todas estas coisas todas, acho que havia uma coisa no centro da mesa, que deixou de estar ou alguém tapou: o bem comum.

No meu dia a dia, quando tenho de tomar uma decisão, coloco a questão: é bom para mim, para quem está comigo e é bom para todos? "Ok." Ou a minha pergunta é: é bom para mim? "Ok, faço. Mesmo que isto tenha consequências devastadoras para tantos." A família é a escola essencial. Por exemplo, os pais têm de tomar uma decisão e os miúdos entendem que os adultos estão a tomar uma decisão que não é a melhor para a família, mas é a melhor para o bairro. Os meninos vão aprendendo que, às vezes, o que é melhor para todos não é propriamente o que é melhor só para eles.

Sublinho essa ideia que partilhou: tirámos da mesa o bem comum…

Isto é uma escola. Quando tiramos da mesa o bem comum, temos um chefe de Estado que decide uma guerra, uma invasão ou um aniquilamento do território por causa do bem próprio – bem próprio dele, bem próprio do partido dele, bem próprio do país dele – e está a 'marimbar-se' para o que são as consequências para o bem comum. Nós tínhamos mais ou menos esse quadro da geopolítica internacional, do direito internacional que regulava as coisas, em que o bem comum ia dando alma aos acontecimentos – agora o bem comum despareceu. Aliás, algumas pessoas já nem sabem muito bem o que é a essa conversa do bem comum. E o bem comum é nada mais nada menos do que um dos alicerces da Doutrina Social da Igreja que o nosso querido Papa Leão XIV veio repor nas chancelarias do mundo inteiro.

Vivemos um tempo em que sobe a tensão geopolítica, cresce o número de conflitos no mundo desde a II Guerra Mundial. O Papa Francisco falava em 2014 da "terceira guerra mundial aos pedaços". Os pedaços multiplicam-se. Permita-me que insista: a guerra é inevitável na natureza humana? A paz é uma utopia?

Não, absolutamente. Mas é algo como a liberdade. Se alguém julga que num país, ou numa democracia, a liberdade conquistada há 50, 100 ou 200 anos é qualquer coisa imutável – não é, absolutamente. Cada vez mais as sociedades têm de ter noção de que todos os dias estamos num processo de defesa, de construção e de avanço. E tudo isso implica da parte dos concidadãos o que o Papa Francisco nos quis transmitir: a sinodalidade, o caminhar juntos, ouvirmo-nos – que é muito difícil nos tempos que correm. É muito importante ouvirmo-nos uns aos outros. Então, agora, nem na Assembleia das Nações Unidas os povos se ouvem? Vai falar um e saem 20; vai falar outro, entram 40; vai falar outro, saem 100. Então, o único sítio onde estava garantida a igualdade dos Estados e a mútua atenção acabou – não existe. Não quero que a paz e a esperança sejam coisas da enciclopédia, apenas uma história antiga de uma humanidade que por aqui passou. Mas [a paz] é exigente. Implica entrega, dedicação de todos os dias nas escolas, no

FOTO: RICARDO PERNA | DIOCESE DE SETÚBAL



trabalho, na família, nas relações humanas, porque não está garantida.

Isso remete-me para outra pergunta. O Papa Leão XIV escreveu que "é muito mais fácil iniciar uma guerra do que terminá-la e, no entanto, a reflexão sobre a prevenção de conflitos continua a ser dramaticamente marginal". Quais os pontos para onde ainda não estamos a olhar, a refletir e a agir no caminho que evita os conflitos?

O Papa, desde o início do seu pontificado, colocou a paz como uma das suas preocupações centrais: desarmar as palavras, desarmar a comunicação, para baixar a violência, a conflitualidade. Eu já sei que o outro é de outra cor partidária e desportiva, logo no início da conversa, não o cumprimento, não o acolho, elimino-o, independentemente do que vai dizer. Ora, isso coloca-nos em permanente conflito com tudo e com todos.

Por um lado, a indústria bélica tem crescido. Por outro, vários países europeus têm reforçado o serviço militar obrigatório. Que leitura faz destes sinais dos tempos?

Andamos aqui há três ou quatro anos, em razão do conflito da Ucrânia. Na Europa, em razão da sua pertença e da sua envolvência de defesa na NATO, estamos sempre com o 'credo na boca', até que um dia um dos Estados NATO vai dizer que houve uma bomba ou não sei o quê russo que o atacou. A partir daí aciona o artigo não sei quantos da NATO – e todos os países da NATO estão literalmente em guerra com a Rússia. A partir daí estamos na terceira guerra formal. Confesso que não sou pessimista, mas tenho receio de que isso aconteça a qualquer momento.

Depois, em razão da História, tenho muito receio, com todo o carinho e amor pelo povo alemão, por aquilo que significa um rearmamento da Alemanha.

Não temos nós, europeus, o direito de estar mais à defesa?

Sim, sim. A Europa fez um caminho de poesia que tudo se resolve com amor e beijinhos. Desde Maio de 1968, vamos imaginar, que tudo se resolve com amor,

> NO MEIO DA TOTAL IRRACIONALIDADE, TEMOS DE SER CAPAZES DE FAZER GERMINAR UMA OLIVEIRA

beijinhos e uma cabana – não é verdade. Há quem defenda – e os especialistas militares dizem uma coisa muito importante – a capacidade de dissuasão. O teu inimigo, o teu vizinho, respeita-te e tem alguma distância se tiver noção de que tens alguma capacidade de resposta. E o que a Europa foi fazendo nestas últimas décadas? Foi perdendo essa defesa. Lembro-me que, no fim de uma reunião, a senhora Ursula von der Leyen afirmou que a Europa não tem capacidade de resposta quase nenhuma e para a ter demorará uns 10 anos. Eu disse assim: se o sr. Putin e outros estiverem a ouvir vai ser divertido. Ora, qual é a questão que o Papa Francisco dizia e o Papa Leão XIV diz: Bem, nós agora com esta conversa da dissuasão, vamos armar-nos até aos dentes e vamos desviar da vida económica e financeira da Europa milhares de milhões para nos armarmos, para recuperarmos [o tempo perdido]? Primeiro: são milhares de milhões que vão ser desviados para a defesa em vez de ser para outras coisas que seriam necessárias e urgentes para a Europa. Depois: se eu me estou a armar, vou negociar a paz ou arriscar a guerra? Ou seja, armar-me torna-me disponível para a guerra ou torna-me forte para negociar a paz?

Tem resposta para isso?

Não.

E perante os sinais?

Os sinais são: quanto mais me armo, mais vou pôr os pés na dança. Depois há a pressão da indústria bélica. É a velha questão: estamos todos 'armadinhos' até aos dentes e durante X anos há a paz. Que grande chatice, não é? Não sei se as bombas passam de prazo, se têm uma data. Há uma grande pressão de todo este mundo que gere milhares de milhões. Não faço ideia de como é esse mundo – mas é um mundo em que a economia tem peso.

Mas qual seria a solução?

A solução era não termos destruído as Nações Unidas e a capacidade de dissuasão. As Nações Unidas estavam ungidas pela humanidade, pelos Estados-membros, dessa capacidade "Alto lá, está bom", mas perdeu-se. E como diz o outro: não foi por falta de aviso. Quantos secretários-gerais das Nações Unidas chamaram à atenção e agora, infelizmente, havia de calhar com o nosso. Não sei se é possível redesenhar estas Nações Unidas. Mas é preciso coragem para outra coisa. Os membros permanentes do Conselho de Segurança são os vencedores da Segunda Guerra Mundial, hoje o mundo está diferente. Aceito que àquela mesa de membros permanentes talvez fosse necessário refletir se não era de equacionar ser diferente, atendendo aos pesos e às importâncias da política mundial que outros países e outras geografias têm que nessa época não tinham.

O Papa reafirma na Encíclica que foi superada a teoria da "guerra justa". Escreveu que para enfrentar os conflitos, a humanidade dispõe de instrumentos muito mais eficazes e capazes de promover a vida humana, como o diálogo, a diplomacia e o perdão. Como se perdoam tiranos?

É muito complicado isso. Voltamos ao coração… Quando a gente ouve as histórias de vida das pessoas, como é possível ser tão mau, como é possível ser tão violento, como é possível ter gosto em provocar tanto sofrimento a pessoas anónimas, indefesas? Como é que neste coração humano, que tem tantos bons sentimentos a palpitar, de vez em quando revela tal maldade e provoca páginas da História sangrentas, violentas, que, depois, são difíceis de corrigir?

Durante as próximas décadas, a população ucraniana vai ter no coração, mais ou menos visível, um desejo de acerto de contas. Se formos ao Médio Oriente – já é milenar: tu matas, eu mato. A gente já nem sabe qual foi a geração que começou. A gente pergunta: como é possível fazer germinar paz e amor e concórdia no meio de mútua violência e destruição? Aqui, é o Evangelho puro e duro. Jesus falava-nos muito do oito e 80, do tudo e do nada. No meio da total irracionalidade, temos de ser capazes de fazer germinar uma oliveira. E é esse também o nosso papel de cristãos. Nós, cristãos, temos a obrigação de tomar esta opção, não podemos alinhar em ajudar o coro "mata, esfola, destrói", por muito que se pense ser a via mais rápida e eficaz – e depois não é.

No seu íntimo, o que pede a Deus?

Quando eu era miúdo e andava na escola, dizia que queria ser palhaço, porque sempre gostei de ver as pessoas sorrirem e serem felizes. Acho que estou no mesmo ramo: ajudar as pessoas a serem felizes, com as suas limitações e os seus problemas, a serem capazes de ver num 'monte de porcaria' um raminho de oliveira. O que vejo é que Deus abençoa, protege e que Nossa Senhora cuida. Independentemente das conversas e piadas, somos um país mariano. Nossa Senhora tem um papel importante na vida e no coração dos portugueses. Estou convencido de que Nossa Senhora tem um especial carinho por nós – que os outros povos não fiquem zangados. Rezo diariamente por este povo, pelo Papa. Peço a Deus para abençoar, cuidar e proteger este povo.

Aproximamo-nos do Natal. Nesta época repetem-se, de maneira enfática, os votos de "paz e amor". Para além dos desejos, como é que cada um pode edificar o pilar da paz, do individual para o coletivo?

O mundo, a humanidade, a sociedade, as famílias – mesmo que não saibam – têm fome do mistério do Natal. Tenho pena na nossa sociedade que, cada vez mais, o Natal tenha passado a ser uma festa de convívio muito bonita, até tem presentes, mas é cada vez menos o mistério da Encarnação do Filho de Deus. Há muito boa gente que já não consegue explicar efetivamente o que é o Natal. É bonito que o Natal seja um encontro familiar, que tenha a generosidade dos presentes e diversidade gastronómica – não há nutricionista que sobreviva a tudo isso. Mas o mundo, a humanidade, a nossa sociedade, as famílias, o coração humano tem fome – mesmo que não saiba – de apreciar, de viver e celebrar o mistério do Natal, que é Deus enviar-nos o seu Filho e Ele fazer-se um de nós – e nós estamos a perder essa capacidade.

Apesar das adversidades, apesar das guerras, apesar do sofrimento, apesar de todos os apesares da vida, onde está a beleza da humanidade, quando à nossa volta ressaltam tantas dores? Onde podemos encontrar a tal "Magnifica Humanitas"?

Vamos falar da educação e saúde, que são dois temas sensíveis para os portugueses. Tenho visitados hospitais, unidades locais de saúde, escolas. E, apesar dos apesares, os profissionais de saúde e educação são magníficos. O trabalho e a dedicação – apesar das dificuldades estruturais – fazem das pessoas profissionais magníficas. **SÍLVIA JÚLIO**

REPORTAGEM VOLUNTARIADO NA CONVERSA AMIGA

SONHAMOS O QUE NÃO TEMOS E O QUE TEMOS, PARTILHAMOS

Mais do que uma "forma de ajudar", o voluntariado é um indicador da saúde democrática das sociedades e manifesta-se em práticas concretas de aprendizagem, de participação cívica e de transformação social

Sob o lema "Every Contribution Matters", a Organização das Nações Unidas (ONU) proclamou 2026 como o Ano Internacional do Voluntariado, lembrando que cada um de nós tem algo significativo para dar e lançando o apelo simples e urgente: é possível construir uma humanidade partilhada, todas as ações contam, e em tempos de incerteza, divisão e isolamento, cada causa beneficiará do entusiasmo e competências dos voluntários.

Em Portugal, estima-se que 1,5 milhões de pessoas estão envolvidas em ações regulares de voluntariado, o que significa que nos situamos na "cauda da Europa" em termos de exercício de cidadania. Durante a pandemia de covid-19, os registos em plataformas para voluntários aumentaram exponencialmente, sem contar com os inúmeros movimentos informais, observados em especial no seio de redes de vizinhança. Muitos projetos nasceram com (e para) a pandemia em todo o país, para terminarem no pós-pandemia, registando-se desde então uma quebra acentuada nos níveis de participação.

Comumente associado à bondade e generosidade, o trabalho voluntário desdobra-se, no entanto, em múltiplas e diferentes experiências, perspetivas, entendimentos e intuições, para diferentes indivíduos, no decorrer de trajetórias de vida muito diversas. Conversámos com três voluntários da linha de apoio emocional anónima e confidencial Conversa Amiga INATEL, sobre o que pensam da sua atividade, cruzando aspetos tão distintos como motivações individuais e atitudes, responsabilidade e compromisso, até às mais abrangentes condições socioeconómicas.



HÉLDER

[7 horas/mês | 2 turnos/mês]
Função Linha da frente (atendimento telefónico)
Minibiografia Formação superior em Sociologia e Gestão de Património e Organizações Culturais, com um percurso profissional ligado à Administração Pública Local, ao serviço de uma autarquia.
Competência-chave "Saber criar sensações que despertam emoções e reforçam a autoestima, para que a pessoa se sinta melhor no final da chamada."
O que me move na Linha Conversa Amiga "Estar atento ao outro, desde que eu esteja atento ao outro, está tudo bem e isso reflete-se não só no atendimento formal, como também no dia-a-dia."
Assinatura Quando a pessoa conseguir, por ela própria, capacitar-se para ser autónoma, acaba por encontrar outras possibilidades no caminho.
Superpoder Olhar e sentir a partir da perspetiva do outro.

HELOÍSA

[14 horas/mês | 1 turno/semana]
Função Linha da frente (atendimento telefónico)
Minibiografia Formação-certificação em Guia-intérprete e reformada da TAP Air Portugal como assistente de bordo. É técnica de Linha de Apoio ao Luto de animais de estimação, explicadora particular, palestrante, e assegura a gestão de condomínio, entre outras atividades que surjam, para as quais sempre encontra disponibilidade e prazer.
Competência-chave "Eu adoro a minha casa, é uma casa complexa. Os amigos dizem que é um reflexo de mim."
O que me move na Linha Conversa Amiga "Uma frase que li há muitos anos, 'Este planeta não nos foi dado pelos nossos pais, foi-nos emprestado pelos nossos filhos.' É obrigação do ser humano deixar este lugar melhor para os nossos filhos."
Assinatura Apaixonada por leitura e escrita, dedica-se a trabalhos manuais criativos, como origamis gigantes do famoso Tsuru japonês (Grou); nadou com golfinhos, fez *rappel* e *slide*, pilotou um planador; é "um furacão".
Superpoder Acreditar em fadas ([latim *fāta*], a deusa do destino), seres mitológicos que vivem nas florestas, bosques e prados, a que se atribui o poder mágico de influir no destino das pessoas.



TODOS PRECISAMOS DE TODOS

Helena, Hélder e Heloísa integram o corpo de voluntários da Conversa Amiga há seis anos. Fazem parte desse grupo de cidadãos que se mobilizaram ao longo do ano de 2020, em pleno confinamento, num período particularmente crítico, para redistribuírem os seus recursos ao serviço de outrem. Não têm dúvida de que a continuidade no projeto se prende com o facto de as relações com os apelantes serem baseadas na reciprocidade.

Helena, 69 anos, chama-lhe uma "troca de afeto"; Hélder, 66 anos, atribui-lhe um sentido de "dar e receber"; Heloísa, 61 anos, pensa como o Robin dos Bosques: "Há tanta coisa para toda a gente, desde que muito bem repartida…"

Durante um período da sua vida profissional, Helena usou as horas de almoço e os domingos para visitar utentes em tratamento num estabelecimento hospitalar onde os tempos de recuperação eram prolongados e muitas as situações de "carência social grave" e isolamento. Recorda, "no fundo, eu fazia uma visita como se fosse um familiar, tinha que levar alegria e esperança, levar um mundo cá fora, falar das coisas boas da vida que eles deixaram e que, possivelmente, iam retomar muito mais tarde." Esta experiência foi de tal modo "positiva e gratificante", que viria a repeti-la mais tarde, via telefone, na Conversa Amiga: "Eu saía de lá mais feliz, porque alterava também o meu estado de humor – o nosso cérebro tem uma plasticidade fantástica". Hoje, considera que o seu trabalho na linha significa "dar apoio, força e sentido" e "criar e reforçar vínculos sociais". No decorrer de cada diálogo, é ainda importante afirmar que todas as pessoas "existem e existem para alguém", ou seja, afirmar a relevância, visibilidade e valor de cada apelante, e conclui: "O suporte emocional que damos é muito importante para a saúde mental, deles e também a nossa, dá também significado às nossas vidas."

Para Hélder, a qualidade dos atendimentos está intrinsecamente relacionada com a qualidade da "conexão com as pessoas". No final de cada conversa, faz um balanço pessoal e encontra sempre razões para "atualizar conhecimentos", para "alargar os horizontes" e a sua própria "capacidade de adaptação" para perceber "qual a melhor abordagem" em determinada situação ou momento crítico, para saber utilizar uma "linguagem empática" verdadeiramente eficaz. Considera este trabalho de autoavaliação imprescindível e sente como "uma necessidade" a formação constante nas áreas da Psicologia Positiva e Programação Neurolinguística. Sempre gostou de aprender, em especial "tudo o que envolve relações humanas", e constata que "esse é, de facto, o lado interessante, e por isso digo que há realmente vantagens para ambas as partes."

Nos dias correspondentes à quadra festiva de Natal e Ano Novo, Heloísa assegura os turnos mais difíceis de cumprir, nomeadamente, as noites de 24 e 31 de dezembro, entre as 18h30 e 22h, e as tardes de 25 de dezembro e 1 de janeiro, entre as 15h e 18h30. A sua história de vida é, por si só, um decidido desafio aos preconceitos, estereótipos e visões assistencialistas, desde que, cedo, optou por colocar-se ativamente no papel de "quem ajuda" – não tanto de "quem é ajudado" – depois de um acidente que a deixou paraplégica, aos 29 anos. Considera que caminhar é transformarmos o que nos acontece "num ato de crescimento e gratidão", tanto pelos que nos trazem "bem, amizade e carinho", como pelos que "nos magoaram" e nos permitiram apetrechar de "ferramentas e estratégias para crescer". E acrescenta, "não sei nada desta vida, mas o bocadinho que sei foi-me dado pelas pessoas que estiveram de bem e de mal comigo; é difícil este caminho". É um caminho também ele longo, que "somos nós que procuramos, que traçamos". Tudo isto transfere e tudo isto a mantém no projeto Conversa Amiga, em conjugação com algo mais, que não consegue exprimir melhor por palavras, "um sentimento" ou a "nossa alma, o nosso espírito, que faz parte do nosso corpo", algo "que sai de nós" e que nos impele para um lado ou para outro, que não se explica, mas que se sente como uma "obrigação nossa como seres humanos", de dar "mesmo a 100%" numa relação que, por vezes, tão naturalmente se baseia no ato zeloso de "escutar palavras sem julgamento", onde o utente "com segurança, pode dizer tudo".



HELENA

[14 horas/mês | 1 turno/semana]
Função Linha da frente (atendimento telefónico).
Minibiografia Formação superior em Psicologia e percurso profissional ligado à direção de recursos humanos de uma empresa pública de dimensão, executando funções de recrutamento, seleção e organização de projetos sociais.
Competência-chave "Postura muito humilde e ter o máximo cuidado com aquilo que é realmente delicado."
O que me move na Linha Conversa Amiga "É um momento importante na minha semana, um momento contagiado, durante aquelas horas tenho um sentido de ajuda ao outro."
Assinatura A humanidade partilha muito mais semelhanças e pontos de união do que diferenças.
Superpoder Sorrir com a voz ([figurado], dar esperança a alguém).

"CONSCIÊNCIA DO PODER DA NOSSA VOZ"

Revelam vários estudos de caso que a atenção exclusiva no som e no tom da fala isolada (ouvir sem ver) aumenta a precisão para captar variações subtis de sinceridade e humor. De igual modo, expressões emocionais de vulnerabilidade, patentes na hesitação ou na respiração, manifestam-se mais autenticamente sem a presença de julgamentos e ruídos visuais. No contacto com os apelantes, Helena privilegia precisamente esta característica da relação fundada na voz como poderoso veículo transmissor, e atribui-lhe mesmo "uma vantagem" em detrimento de recursos visuais como a escrita e a linguagem corporal. Conforme esclarece, "é um instrumento muito importante de comunicação, como bem sabe quem trabalha na rádio", que nos permite "transmitir imagens, emoção, afeição, até sorrir com a voz nós podemos", e ter ainda mais "consciência do valor do silêncio", intrínseco ao próprio ato de falar. "Trabalhar a voz" corresponde ao momento de preparação que antecede cada turno e que acompanha também a "preparação da mente para um estado de humor, para levar uma presença, uma disponibilidade, uma serenidade e esperança (…) quase como se fosse autoterapia".

"NUNCA TIVE DÚVIDAS, HÁ UM COMPROMISSO"

Ser voluntário é capacitar indivíduos e comunidades para que falem por si próprios, para que definam as suas necessidades e soluções. Não é ser um salvador, antes um aliado, compassivo e constante, presente e confiável. Para Hélder, o envolvimento em atividades como voluntário é quase inato: "Desde os 15 anos, foi sempre a minha vida", primeiro num grupo desportivo, colaborando num jornal, depois enquanto atleta e treinador, passou pelos escoteiros e várias associações culturais. No contexto social e cultural onde cresceu, trabalha-se "em conjunto para o bem comum." Refere que "na prática, eu vivo numa aldeia, e nas aldeias as pessoas conhecem-se, e temos coletividades, em ocasiões mais informais juntamo-nos para resolver determinados problemas, em almoços, jantares, comissões de festas; neste momento integro uma comissão de festas anual". E acrescenta, "acho que é também um dever, e faz-nos bem, faz-me sentir bem". São estes mesmos princípios e valores partilhados e a seriedade no cumprimento de "um objetivo e um compromisso" – que desafiam o crescente individualismo da sociedade pós-moderna – a força motriz da sua atuação e permanência na linha, sobretudo por considerar "um projeto muito interessante e muito útil". Da mesma forma, a sua abordagem sensível em cada atendimento pressupõe o estabelecimento de uma "ligação muito forte", ainda que, por vezes, momentânea, implica "acolher a pessoa, perceber muito bem o que ela quer e colocar-se no seu lugar, no mesmo patamar, tentar fazer o seu retrato; (…) não sabemos a história dela, mas o impacto tem que ser imediato, não só com palavras, mas com sensações".

A VIDA EM DOR ENSINA

Com 14 anos, já Heloísa se voluntariava nos campos de trabalho em Inglaterra, a apanhar morangos, a lavar pratos em bares, a trabalhar nas fábricas de aipo e como *babysitter*, o que lhe possibilitou conhecer Paris, Irlanda, Escócia, Luxemburgo; mais tarde, depois de concluir o 12.º ano, trabalhou na Suíça como *au pair*. Depois da queda que a confinou a uma cadeira de rodas, transformou ativamente as limitações funcionais diretas em escolhas determinantes para a restruturação e adaptação, descobrindo os próprios recursos. Ocupar o tempo tornou-se uma forma de participação social e de integração numa comunidade de pertença, em círculos íntimos e mais alargados, tal como deixa evidente, quando fala da responsabilidade de ser mãe, do casamento e separação, ou das diversificadas competências que adquiriu, quase sempre como voluntária: professora de línguas e explicadora; palestrante; moderadora num clube de leitura; consultora de viagens acessíveis; relações públicas; prestadora de apoio em serviços hospitalares e IPSS. Viveu muitos períodos da sua vida em dor, "física e emocional", associada também a outras circunstâncias de luto, perda, doença, mas considera-se "uma felizarda", com "uma vida de luxo" e "muito privilegiada", e garante: "Não preciso de ter quarenta pares de calças, cinquenta *t-shirts*, comprar coisas todos os anos, em todas as estações." Embora recuse uma identidade definida com base na incapacidade, retira sempre ensinamentos de todos os episódios que a marcaram, numa atitude autorreflexiva e otimista, pois enquanto "acreditar no ser humano" continuará neste seu "modo de vida". Quando faz atendimentos na Conversa Amiga, abstrai-se de tudo – "Estou lá para eles!" – e partilha justamente este preceito que a orienta, tomando as adversidades como aprendizagens e oportunidades de resiliência e amadurecimento.

Os testemunhos que partilhamos traduzem não apenas experiências pessoais singulares e grandes capacidades de análise, mas igualmente pontos de vista distintos sobre a cultura do voluntariado no nosso país. Como vimos, as motivações nem sempre se relacionam simplisticamente com a boa-vontade. Por vezes, as ações podem concretizar-se apenas com uma presença. Ou o sentimento que prevalece é de impotência, quando se gostaria de fazer mais. Afinal, não é difícil cuidar deste exercício mental que nos impele a encontrar ocasiões e aptidões para servir, pois todos precisamos de todos. **SOFIA TOMAZ**

Ano de início: 2009
N.º de voluntários em exercício (2026): 28
N.º de voluntários a iniciar/em formação (2026): 6
N.º de chamadas atendidas (2026 | 1.º Semestre): 4463

Tempo médio indicativo de duração das chamadas: 15 minutos
Horário: todos os dias do ano, entre 15h00 – 22h00
Números de telefone: 808 237 327 | 210 027 159 | número grátis 800 100 108

Novas valências Com base na experiência adquirida ao longo de 17 anos de atividade, após uma reflexão sobre as motivações de quem procura este serviço e a necessidade de oferecer respostas sociais inovadoras, desenharam-se novas valências complementares da Conversa Amiga INATEL, designadamente: Terapias Breves e Com (Vida).

Terapias Breves consiste num plano de doze sessões gratuitas de consulta, dirigidas a apelantes da Conversa Amiga INATEL em situação de carência socioeconómica. As sessões são acompanhadas *online* por técnicos especializados para uma ação direta sobre fragilidades emocionais que estão a condicionar o dia a dia do apelante, podendo estas ser trabalhadas com recurso a ferramentas direcionadas e focadas.

Com (Vida) pretende dar resposta ao alarmante crescimento de episódios de ideação suicida através da concretização de um serviço telefónico complementar e gratuito de terapia, dirigido a quem vive situações específicas de vulnerabilidade social e económica e necessita de acompanhamento terapêutico continuado. Trata-se de uma especialidade reservada que pretende dar resposta célere a casos especiais, particularmente de ideação suicida, sinalizados e aconselhados pelos voluntários que quotidianamente asseguram a linha generalista. As terapias são asseguradas por voluntários que, de forma gratuita, prestam o serviço.

Para Mariana Braz, psicóloga e coordenadora da Conversa Amiga INATEL, este projeto "desempenha um papel determinante na redução do isolamento e na mitigação da solidão, especialmente entre populações vulneráveis, como idosos, pessoas socialmente excluídas ou com redes de suporte fragilizadas", sobretudo ao dar especial enfoque a um atendimento que permite "transmitir ao apelante um espaço seguro e confortável". Em simultâneo, a implementação de novas valências contribui não apenas para reforçar a "saúde mental de todas as pessoas enquanto dimensão essencial de bem-estar", mas também para a inclusão, ao "reduzir barreiras económicas". Em conclusão, para Mariana Braz, ao criar "respostas sociais" de maior relevância para a sociedade, a Conversa Amiga é um "instrumento de valorização da pessoa e de promoção da coesão social", cumprindo a missão da Fundação Inatel.



CONVERSA AMIGA INATEL
DADOS INFORMATIVOS

	TURNOS REALIZADOS	CHAMADAS RECEBIDAS*	VOLUNTÁRIOS
2023	729	48.457	24
2024	729	32.796	28
2025	728	44.948	31

*Nota: número total de pessoas que tentam contactar a linha e que traduz as reais necessidades vigentes, incluindo chamadas não atendidas (linha ocupada) e tentativas de contacto (chamadas em silêncio de apelantes que desligam)

SAÚDE



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

SOMOS O QUE COMEMOS E O QUE BEBEMOS?

"Somos o que comemos" é uma frase atribuída a Hipócrates há mais de 2500 anos. Podemos hoje estendê-la a que somos também o que bebemos, o que fazemos para contrariar o sedentarismo, e o respeito que temos pelas nossas horas de sono. São factores que têm impacto directo na nossa saúde física e mental, e que no fundo espelham o nosso estilo de vida.

É claro que os determinantes da saúde são muito mais amplos e englobam um conjunto de fatores sociais, económicos, ambientais, comportamentais e biológicos que influenciam o estado de saúde de uma pessoa ou de uma população ao longo da vida. Factores Demográficos e Biológicos: Incluem a idade, o sexo, a genética e a herança familiar, bem como fenómenos populacionais como o envelhecimento demográfico ou o isolamento social. Há que considerar também os Determinantes Sociais e Económicos, bem como factores ambientais, e claro também o acesso e qualidade dos serviços de saúde. Mas, se pensarmos bem, todos estes determinantes não dependem individualmente de cada individuo. O que depende objectivamente de cada um de nós é o estilo de vida que escolhemos e os Comportamentos Individuais: Incluem hábitos diários como a alimentação (dieta), a práctica de atividade física, a qualidade do sono, a ingestão de água, bem como o consumo ou evitamento de tabaco, álcool e substâncias ilícitas.

O organismo utiliza os nutrientes, vitaminas e minerais ingeridos para regular o metabolismo, e garantir a "homeostasia"/ equilíbrio global do indivíduo, bem como a resposta imunitária. Já a hidratação é fudamental, se tivermos em conta que dependendo da idade de cada um, cerca de 60 a 70% do nosso organismo é água. Uma alimentação desequilibrada – rica em açúcares livres, gorduras saturadas e produtos ultraprocessados – está directamente associada ao aumento de obesidade, problemas metabólicos e doenças crónicas. Em Portugal, cerca de 76% da população portuguesa consome mais sal do que o recomendado e 53% excede o consumo de gorduras saturadas. O consumo excessivo de açúcar afeta tanto adultos como jovens, com uma percentagem significativa de adolescentes a consumir refrigerantes diariamente em vez de água. Para termos uma ideia, estima-se que 14% da população adulta portuguesa tenha diabetes, embora cerca de 40% destes não esteja diagnosticada. Já em relação ao sedentarismo, ou melhor à prática de exercício físico os resultados publicados em Setembro deste ano pelo Eurobarómetro também não são animadores. Sessenta e oito por cento dos portugueses nunca praticaram desporto e apenas 4% fazem exercício todos os dias, colocando Portugal no primeiro lugar do país da União Europeia com maior índice de inatividade física (a média da UE de quem nunca pratica é de 39%). Em relação ao sono, as estatísticas também não são as melhores no nosso país. Mais de 50% dos portugueses dormem menos de 7 horas por dia, e cerca de 46% dos adultos com 25 ou mais anos dormem mesmo menos de seis horas diárias. A insónia afecta 28,1% da população adulta (mais de 18 anos) com frequência de pelo menos três noites por semana. Nos idosos com mais de 65 anos, esta taxa sobe para 50%. A síndrome de apneia obstrutiva do sono afeta cerca de um milhão de portugueses, sendo mais prevalente nos homens do que nas mulheres.

A falta de descanso adequado e crónica está directamente relacionada com: doenças cardiovasculares (hipertensão arterial, enfarte, arritmias), perturbações metabólicas (diabetes tipo 2, obesidade), problemas de saúde mental (ansiedade, perturbações de humor) e, por último, um risco aumentado de acidentes laborais e rodoviários.

Em resumo, a ideia de procurar suplementos milagrosos para a saúde de cada um de nós é uma quimera. A ideia de que o médico nos vai dar saúde é também uma miragem. O médico orienta, faz avaliações de risco, identifica e trata os desequilíbrios e trata as doenças que diagnostica. A grande ambição na saúde é a prevenção. Mas a saúde de cada um de nós depende muito do estilo de vida que estamos dispostos a adoptar, que obviamente implica esforço continuado, mas indiscutivelmente compensador. Longevidade com qualidade de vida é seguramente um propósito único, mas que implica um investimento a efectuar o mais precocemente possível nas nossas vidas.

[O autor escreve de acordo com a antiga ortografia]

> O MÉDICO ORIENTA, FAZ AVALIAÇÕES DE RISCO, IDENTIFICA E TRATA OS DESEQUILÍBRIOS E TRATA AS DOENÇAS QUE DIAGNOSTICA. A GRANDE AMBIÇÃO NA SAÚDE É A PREVENÇÃO

ECONOMIA



Por **Fernando Ribeiro Mendes**
Economista

PATRIMÓNIO DAS FAMÍLIAS: HÁ RISCOS À ESPREITA

Esquecemo-nos muitas vezes dos riscos a que estão expostos certos recursos da maior relevância para o nosso bem-estar presente e futuro, mas que estão fora da contabilização normal do património familiar.

Falo, em primeiro lugar, dos conhecimentos que sustentam competências e aptidões profissionais para gerar ganhos através do labor e do espírito empreendedor ao longo do período economicamente ativo das nossas vidas.

No atual contexto de transição tecnológica, há riscos enormes que ensombram o futuro profissional de toda a população jovem em idade escolar ou já em atividade. Um estudo da Fundação Francisco Manuel dos Santos divulgado em 2025 calculou que quase um terço (29%) dos trabalhadores portugueses estão atualmente exercendo "profissões em colapso" (dados relativos a 2021), e tal poderá acentuar-se no futuro próximo.

O real impacto da mudança tecnológica em curso dependerá do maior ou menor acerto das políticas educativas e de requalificação adotadas para as gerações mais jovens, em idade escolar ou já em atividade. Ora, as notícias mais recentes (inquéritos PISA realizados pela OCDE) sobre as competências científicas e literárias adquiridas no sistema educativo indicam uma quebra continuada de desempenho das escolas e dos estudantes nos últimos dez anos. Dito de outro modo: não está garantido que as novas gerações possam lidar com a transição tecnológica em curso da melhor maneira. Muitos dos nossos jovens poderão vir a ser vencidos por um mercado de trabalho e iniciativa empresarial onde o algoritmo digital e o robô terão cada vez maior participação autónoma nas atividades económicas.

Outros recursos em risco são os direitos a rendimentos de substituição daqueles que, pela senioridade ou por incapacidades mais ou menos prolongadas, saem da vida ativa em definitivo ou por longos períodos.

Em termos gerais, subsídios de desemprego, pensões de invalidez, de velhice e de sobrevivência estarão assegurados pelo sistema público de segurança social. No entanto, muitas dúvidas existem quanto à sustentabilidade financeira deste, ameaçando os níveis monetários das prestações futuras.

A longo prazo, a pressão sobre o sistema previdencial da segurança social irá ser muito significativa. Além do impacto estrutural do envelhecimento demográfico, o desemprego estrutural de longa duração, devido ao desaparecimento dos empregos obsoletos, irá originar pedidos de subsídio de desemprego e passagens antecipadas à reforma numa escala de difícil previsão. Ao mesmo tempo, arrasta quebra das receitas do sistema. A dimensão deste duplo impacto é incerta, mas a possibilidade de ser muito negativa não pode ser descartada.

> EM TERMOS GERAIS, SUBSÍDIOS DE DESEMPREGO, PENSÕES DE INVALIDEZ, DE VELHICE E DE SOBREVIVÊNCIA ESTARÃO ASSEGURADOS PELO SISTEMA PÚBLICO DE SEGURANÇA SOCIAL. NO ENTANTO, MUITAS DÚVIDAS EXISTEM QUANTO À SUSTENTABILIDADE FINANCEIRA DESTE, AMEAÇANDO OS NÍVEIS MONETÁRIOS DAS PRESTAÇÕES FUTURAS

Entretanto, os ganhos continuados de longevidade individual serão acompanhados pelo pagamento de pensões de velhice e de sobrevivência durante mais anos a cada um dos beneficiários, e pelo aumento da procura de cuidados de saúde, continuados integrados e paliativos para os muito idosos.

Apesar deste contexto problemático, as projeções sobre despesas e receitas das contribuições sociais do sistema previdencial da segurança social, que acompanham a proposta de Orçamento do Estado para 2027, apontam ainda para a possibilidade de cobertura das responsabilidades financeiras do sistema até 2070, mau grado os défices correntes previstos a partir da década de 2040. Porquê?

Há um conjunto de fatores muito particulares que o explicam. Por um lado, 42% das pensões do sistema previdencial recebem um complemento social para atingirem os mínimos legais, sendo o correspondente encargo suportado por transferências do Orçamento do Estado e não pelas contribuições sociais. Além disso, a integração na segurança social dos funcionários públicos recrutados depois de 2005 aumentou o número de contribuintes do sistema previdencial, mas deixou a cargo de transferências do OE as pensões da CGA em pagamento e em formação até àquela data, até à extinção definitiva do regime especial da função pública. Institucionalizou-se, deste modo, uma espécie de *crowding-out* de encargos importantes do sistema previdencial. Finalmente, com a integração de muitos imigrantes no sistema previdencial aumentaram as receitas sem acréscimo significativo das despesas, até agora.

A pergunta que nos deve angustiar, nesta altura, parece óbvia: por quanto tempo mais poderão estes fatores contrariar efetivamente a insustentabilidade do sistema? Até 2070 como previsto oficialmente? Ou poderão as nuvens adensar-se ainda antes dessa data?

À CONVERSA COM RUI PAULO CALARRÃO

"A ALDEIA DOS SONHOS É UM PROGRAMA DE CONFORTO"

O diretor da Inovação Social da Fundação Inatel recorda o início desta iniciativa que proporciona aos habitantes de localidades isoladas social e geograficamente a realização de experiências culturais, desportivas e turísticas. Das dificuldades sentidas no princípio do projeto, em 2014, até à concretização do primeiro encontro das Aldeias dos Sonhos, em 2026, que ligou diferentes comunidades, de norte a sul do país, estas pessoas mostraram-lhe que o mais importante está na felicidade de se criarem laços de comunhão

FOTOS: AFONSO QUARESMA E JOSHUA PRATAS



Rui Paulo Calarrão, diretor da Inovação Social da Fundação Inatel

O primeiro encontro das Aldeias dos Sonhos decorreu na Costa da Caparica, Almada, no dia 24 de outubro, com a presença de 13 localidades distinguidas pela Fundação Inatel, desde 2014. Quais foram os objetivos de juntar estas aldeias?
Chegou o momento de juntarmos todas estas pessoas das aldeias para lhes lançarmos o desafio – como afirmou, durante o encontro, o presidente da Fundação Inatel, José Manuel da Costa Soares – de se visitarem mutuamente. Nós, que fizemos cumprir os sonhos dos habitantes das aldeias, proporcionámos-lhes diferentes experiências, e isso trouxe união entre as pessoas.
No encontro veio ter comigo um dos representantes de Penhaforte (concelho de Pinhel) que me disse existir um momento antes, durante e depois de a localidade ser Aldeia dos Sonhos. Durante os preparativos e os três dias de viagem da realização dos sonhos, as pessoas começaram a conhecer-se melhor. Esta iniciativa – contaram-me – fez com que a aldeia se modificasse completamente. A aldeia começou a dinamizar-se muito mais e as pessoas ficaram muito mais unidas. Um dos nossos propósitos é unir as pessoas de cada uma das aldeias. O principal motivo deste encontro é criar um espírito de corpo entre todas as aldeias, o que faz com que vá crescendo, cada vez mais, a união entre todos.

Segundo a organização, estiveram presentes cerca de 500 pessoas neste primeiro encontro com as 13 aldeias. O que está agora a ser imaginado, desenhado e trabalhado para que, de facto, esses objetivos se concretizem, para que que essa interação entre as aldeias seja estimulada?
Curiosamente, recebi *um e-mail* do organizador da candidatura à Aldeia dos Sonhos de Vilares da Vilariça (Alfândega da Fé), referindo que o autocarro que trouxe os habitantes daquela comunidade se cruzou, numa estação de serviço, com o autocarro que levava as pessoas de Penhaforte. Acertaram entre eles, após o encontro, que Vilares da Vilariça vai visitar Penhaforte e Penhaforte vai visitar Vilares da Vilariça.
Interessa-nos criar uma rede das Aldeais dos Sonhos, porque isso pode fazer com que outras experiências idênticas surjam no território. Não é com o projeto da Aldeia dos Sonhos que conseguimos combater o isolamento em todo o país – mas projetos destes são muitas vezes replicados. Nós gostamos sempre que as iniciativas que desenvolvemos possam ter continuidade noutros locais, nas autarquias, nas associações…

O que mais partilharam consigo neste encontro? Que histórias ouviu das pessoas?
Quando as pessoas vinham agradecer pela forma como o encontro estava a decorrer, perguntava-lhes: "O que gostou mais? Da viagem de três dias ou do encontro?" Respondiam-me que tinham gostado das duas coisas. E eu forçava: "E se pudesse apenas escolher uma?" Curiosamente, algumas pessoas, diziam que tinham gostada ainda mais do encontro – não estavam à espera que decorresse com o envolvimento das comunidades.
Este encontro, para além de ter sido uma jornada gastronómica, com pratos de cada uma das regiões das Aldeias dos Sonhos, tinha grupos representativos e pessoas das aldeias a intervirem culturalmente. O encontro deu alguma visibilidade àquilo que as pessoas já fazem. Por exemplo, naquele momento em que um senhor contou uma história da sua aldeia, os habitantes que lá estavam sentiram-se orgulhosos, porque estavam a ouvir contar algo deles.





Diferentes momentos do primeiro encontro nacional das Aldeias dos Sonhos

Este ano, pela primeira vez, mais do que uma comunidade venceu o título Aldeia dos Sonhos. O Turismo de Portuga I.P. uniu-se a esta iniciativa e tornou possível a mais duas aldeias realizarem os seus sonhos turísticos, culturais e desportivos. Em 2026, Candal (S. Pedro do Sul), Póvoa de S. Cosme (Oliveira do Hospital) e Vilares da Vilariça (Alfândega da Fé) tiveram a oportunidade de viajar até ao Porto, Lisboa e Arrábida para conhecerem alguns monumentos icónicos ou, até, molharem os pés pela primeira vez no mar, como foi o caso de uma senhora, de 91 anos, da Póvoa de S. Cosme. O que representa para a Fundação Inatel a possibilidade de realizar estes sonhos das pessoas que habitam em territórios de baixa densidade?
Representa muito para nós cumprirmos os sonhos destas pessoas. Este ano conseguimos triplicar o número de aldeias relativamente aos outros anos, com o apoio do Turismo de Portugal I.P. – e esperemos que no próximo ano possa ser reeditado. Alguns citadinos podem considerar que são sonhos muito pequenos. Houve habitantes que quiseram andar de metro, porque nunca o tinham feito. A D. Maria Agalantina, da Póvoa de S. Cosme, nunca tinha ido à praia. Para aquela senhora era importante molhar os pés no mar, porque lhe abre novos horizontes e vai dizer "eu também já fiz isto." Estas experiências abrem-lhes caminho para que se sintam mais reconfortadas. Este programa é de conforto – faz com que as pessoas possam ficar mais felizes.

Outro dos objetivos da Aldeia dos Sonhos é levar outras pessoas, que eventualmente vivam em cidades, a conhecerem essas aldeias, criando programas específicos.
Como está a decorrer essa outra perspetiva ligada à Aldeia dos Sonhos?
O Departamento do Turismo organiza viagens destinadas a essas aldeias. E, nessas aldeias, as pessoas dão o melhor que têm. Por exemplo, se têm um forno comunitário cozem pão para os visitantes. Um senhor de Penhaforte disse-me que o forno nem estava a funcionar e, a partir da altura em que os associados da Fundação Inatel começaram a lá ir, o forno foi revitalizado.

Por que razão é tão importante prosseguir o desenvolvimento deste tipo de programas?
As pessoas sentem-se reconfortadas por saberem que também têm a sua importância no nosso país. Estão no mapa. Se alguém vai lá é porque, na realidade, a aldeia merece a pena. Este é um sentimento muito útil para os pensamentos futuros: "Nós também contamos."

Recuando no tempo, como surgiu a ideia do projeto Aldeia dos Sonhos?
Foi um desafio que nos foi lançado pelo Prof. Fernando Ribeiro Mendes, que, na altura, era presidente da Fundação Inatel. Ele queria um projeto de índole social e, a partir daí, começámos a desenvolver as ideias.

Quais foram as dificuldades sentidas quando puseram os pés ao caminho?
No primeiro momento foi difícil, porque ninguém conhecia o projeto, não tinha história. Recordo-me de ir a Pombares e a outras aldeias, porque estávamos com dificuldades em ter candidaturas para o projeto. Tivemos de ir para o terreno dizer às pessoas que o projeto era bom e que podiam participar nele. Nas aldeias com 100 ou menos habitantes, as pessoas normalmente não fazem viagens, porque têm de alimentar os animais ou regar os seus campos agrícolas. Isso dificultava muito as saídas da aldeia. Recordo-me de uma senhora que disse que só tinha saído uma vez da aldeia, mas para ir ao hospital.

Como têm decorrido agora as candidaturas?
Temos uma média de 80 candidaturas por ano. Muitas aldeias que ainda não venceram têm continuado a concorrer. Vamos abrir as candidaturas da edição 2026-2027 em novembro e prolongam-se até 20 de janeiro.

Alguma vez se emocionou verdadeiramente com as histórias destas pessoas que tiveram a oportunidade de conhecer lugares que, de outra forma, poderia ser mais difícil?
Sou pouco emotivo. Mas, curiosamente, quando me despeço das pessoas nos autocarros, após os três dias de viagem, que acompanho do princípio ao fim, vêm-me, algumas vezes, as lágrimas aos olhos. Isso acontece porque sinto a felicidade das pessoas. Elas merecem um programa assim.

Porque é que também foi sentido que estas pessoas mereciam um tema musical "Somos Uma Só", o hino da Aldeia dos Sonhos, com a direção artística e de produção de Fernando Pereira?
O hino é um marco. Tal como também é o que o presidente da Fundação Inatel pediu a estas comunidades: terem o marco Aldeia dos Sonhos na própria localidade.
Um projeto desta natureza deve ter uma expressão musical, para que as pessoas o recordem. O hino ajuda a entender o que é um programa desta natureza, onde se canta, por exemplo: "Somos um só, de mão dada, irmão; somos um só, norte a sul, coração." **SÍLVIA JÚLIO**

DESPORTO PILATES SÉNIOR

NÃO PARAR, NEM O CORPO NEM A VIDA

FOTOS: VANDO CAMPOS





Em Braga, numa turma de Pilates, fomos encontrar pessoas que há mais de 30 anos fazem exercício físico na Fundação Inatel. Chegaram por razões diferentes, uns até por indicação médica, mas todos encontraram no exercício físico uma forma de cuidar do corpo, fazer amizades e continuar ligados uns aos outros

Aida do Céu e Rosa Felismina, ambas de 86 anos, já eram amigas muito antes de começarem a frequentar as aulas de ginástica da Fundação Inatel, em Braga. As mães, quando vieram estudar para a cidade, para frequentar o Magistério Primário, partilharam o mesmo quarto. Rosa é de Vila Verde, mas só lá ia no verão; a família alugava uma casa em Braga, cidade onde Aida vivia. Ambas foram professoras. Rosa começou na Serra do Gerês, onde não havia transportes nem eletricidade. "Andava cerca de 15 quilómetros a pé por dia", conta. Aida também ensinou, em Barcelos e Barcelinhos. Depois, a vida levou-as por caminhos diferentes. Hoje, voltam a encontrar-se nas aulas de Pilates e escondem a idade tanto na agilidade dos movimentos como num sorriso gaiato e divertido.

"PILATES É UM MEDICAMENTO, É FARMÁCIA"

Madalena Monteiro, de 76 anos, nasceu na ilha de Santiago, em Cabo Verde, e veio para Braga aos 20, muito por influência das Irmãs do Espírito Santo, que tinham base na cidade bracarense e fundaram na sua ilha o ciclo preparatório. Em Portugal, fez os seus estudos de educadora social, tendo trabalhado numa instituição com crianças do primeiro ciclo. Gostava de organizar peças de teatro, ensinar canções, preparar jogos e promover a dança. Reformou-se, mas não abrandou. Continua ligada a vários grupos da paróquia e faz voluntariado. O tempo, diz, parece até mais ocupado desde que deixou de trabalhar. "Parar é morrer!", remata.

É sócia da Fundação Inatel há 41 anos. Começou pela ginástica de manutenção, passou pela aeróbica e pela zumba e chegou ao Pilates. Quando fala da infância, Madalena recorda a Ação Católica: "Lá cantava e dançava, na igreja, na paróquia, entre os cânticos e as atividades que reuniam as crianças." Mesmo longe da terra onde nasceu, cantar continua a ser uma forma de reencontro com as suas origens. E, quando fala do Pilates, é perentória: "É um medicamento. É farmácia."

"FAZER PARTE DA FAMÍLIA INATEL"

Foram os problemas de coluna que levaram Maria de Fátima Nunes, há 45 anos, por recomendação médica, à ginástica de manutenção. Natural de Trás-os-Montes, vive em Braga há cerca de 50 anos. Trabalhou na biblioteca da Universidade do Minho, para onde foi colocada em 1975, depois de regressar de Moçambique. Tinha ido para Lourenço Marques com dezasseis anos para ajudar uma irmã que ia ter um filho e acabou por lá ficar. Foi em África que conheceu o marido. Sempre gostou muito do convívio e é muito assídua: tenta nunca faltar. Diz: "Sinto-me da família INATEL em Braga."

"QUERO CHEGAR LÁ ONDE ELAS ESTÃO!"

Agostinho Castro é o único homem que vamos encontrar nesta turma. Tem 51 anos, dois filhos e trabalha como promotor bancário e de seguros. Há cerca de 10 anos, começou a frequentar as aulas de Pilates por causa de problemas nas costas. Sofria de contraturas frequentes e precisava de recorrer à fisioterapia com regularidade. O fisioterapeuta aconselhou-o a continuar a cuidar de si através da atividade física. Agostinho escolheu o Pilates e sentiu a diferença em pouco tempo. "Ao fim de 15 dias, mais ou menos, não sentia contraturas nenhumas", recorda, e acrescenta: "Ganhei qualidade de vida". Sobre as colegas, bem mais velhas do que ele, diz: "Dizem que têm limitações, mas eu olho para elas, vejo a idade que têm e quero chegar lá onde elas estão."

"APROVEITAR, QUE ISTO PASSA A VOAR"

Mathieu Lopes Gonçalves tem 42 anos, nasceu em França, onde viveu até aos 12 anos. Formou-se em Educação Física e trabalha na área do fitness desde cerca de 2010. Na INATEL de Braga, começou por substituir uma colega que se encontrava com problemas de saúde. O trabalho correu bem e, hoje, dá 24 aulas de Pilates por semana, com turmas de diferentes idades e condições físicas.

A diversidade obriga-o a adaptar a forma de ensinar. De manhã, trabalha sobretudo com pessoas mais velhas e procura um ritmo mais calmo. Ao final da tarde, com participantes ainda no ativo, exige maior rigor e insiste na execução técnica. Ao longo dos anos, foi conhecendo os alunos para lá da sala de aula. Alguns enviam-lhe mensagens, partilham vídeos ou contam-lhe novidades dos filhos e dos netos. Diz que aprende muito com eles: "Trabalhar com estas pessoas faz-me pensar de maneira diferente. Estamos cá de passagem e temos de aproveitar todos os momentos, porque isto passa a voar."

Já estamos de saída desta incursão matinal numa classe de Pilates da Delegação do INATEL de Braga. Aproveitamos para trocar umas breves palavras com o delegado, Raul Fernandes, arquiteto de formação, que chegou a ser jogador de futebol profissional e que, há 13 anos, dirige as atividades deste importante elo da Fundação Inatel com a vida bracarense. As cerca de cinco centenas de pessoas que o Pilates traz semanalmente às belíssimas instalações da INATEL de Braga, recentemente remodeladas, ficam a conhecer as outras atividades da Delegação. Diz-nos: "A Fundação Inatel está enraizada na sociedade portuguesa pelo país todo, e aqui em Braga não é diferente. Está muito enraizada com os municípios, com as juntas de freguesia, com as diversas instituições, e tem essa valência que se reflete no dia a dia: chegar a qualquer instituição e ter as portas abertas." **JOAQUIM PAULO NOGUEIRA**

> ÀS VEZES, SE O PROFESSOR NÃO ESTÁ A VER E O EXERCÍCIO É MAIS PUXADO, TAMBÉM FAZEM UM POUCO DE BATOTA



Aida do Céu , 86 anos



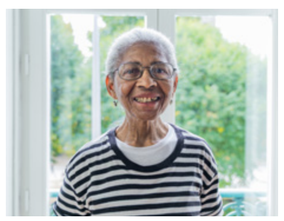
Rosa Felismina, 86 anos



Fátima Nunes, 75 anos



Agostinho Castro, 51 anos



Madalena Monteiro, 76 anos

TEATRO DA TRINDADE INATEL

"SOB PRESSÃO": O PASSADO ESTÁ SEMPRE PRESENTE

"Sob Pressão", com estreia marcada para novembro na Sala Estúdio do Teatro da Trindade, aproxima duas histórias sobre o tempo, a incomunicabilidade e as feridas da memória, ligando o quotidiano à história coletiva

A nova criação de Cristina Carvalhal e da companhia Causas Comuns, em coprodução com o Teatro da Trindade INATEL, parte de *Perigo: Memória!*, obra do dramaturgo norte-americano Arthur Miller, publicada em 1986, que reúne duas peças curtas. Na primeira, dois amigos de longa data, oriundos de estratos sociais diferentes, confrontam-se com o envelhecimento e com as rápidas transformações do mundo em que vivem. Na segunda, um antigo combatente, cuja filha acaba de ser assassinada, é interrogado por uma inspetora policial. Na versão de Cristina Carvalhal, a filha assassinada assume também a narração da primeira história, tornando-se uma espécie de consciência omnisciente. Em palco, Ana Valentim, Cucha Carvalheiro e João Maria Pinto interpretam cinco personagens, num dispositivo cénico de proximidade que reforça a intensidade da ação. Começámos a conversa com Cristina Carvalhal, pela questão da memória.

Há, na tua versão, uma continuidade entre a memória individual, mais presente na primeira história, e a memória coletiva, que emerge na segunda…
Para mim, tudo começa nos corpos. São os mesmos corpos de dois atores, com pequenas diferenças de guarda-roupa, e isso é importante. Às vezes, pequenas diferenças na nossa prática quotidiana empurram-nos para uma vida completamente diferente. Interessa-me muito essa passagem do micro para o macro.
Tudo isto tem também que ver com a nossa incapacidade de nos relacionarmos com o passado e de percebermos até que ponto estamos a caminhar para um mesmo lugar. É como se déssemos uma volta de 360 graus e estivéssemos novamente a caminhar para uma sociedade autocrática, discriminadora e inóspita. As duas histórias permitem-nos olhar para isso.



"Assumir a simplicidade permite-nos ir ao essencial"

> O QUE ACONTECE À ESCALA DE UMA RELAÇÃO ENTRE DUAS PESSOAS NÃO ESTÁ DESLIGADO DAQUILO QUE ACONTECE À ESCALA DE UMA SOCIEDADE

O que acontece à escala de uma relação entre duas pessoas não está desligado daquilo que acontece à escala de uma sociedade. E essa continuidade interessa-me muito. Temos, por um lado, um homem que viveu a guerra colonial e que carrega consigo essa experiência; por outro, uma mulher que foi preterida na carreira por ser mulher. São duas experiências diferentes, mas ambas nos falam das estruturas de poder que condicionam as pessoas.

A figura da filha, simultaneamente personagem e narradora, é central nessa passagem…
Sim. A Ana Valentim faz uma narradora que, no fundo, não nos deixa perder na história. Queria que ela não tivesse apenas o papel de vítima. Queria que invadisse a primeira história, que estivesse presente e a contasse. É uma forma de reforçar a ideia de que o passado está sempre presente.

No caso português, a questão da memória coletiva remete inevitavelmente para a guerra colonial…
Sim. Acho natural que as pessoas que viveram experiências traumáticas encontrem diferentes formas de lidar com elas, e uma dessas formas é esquecer, pôr debaixo do tapete. Mas nós não podemos, enquanto coletivo, pôr os nossos atos e tudo aquilo que fizemos debaixo do tapete e estender um manto de silêncio por cima.

Esta filha narradora remete-nos de imediato para o papel que nos últimos anos as novas gerações, por exemplo nas artes e nas ciências sociais, têm desempenhado no processo de falar sobre a guerra colonial…
Acho que esse é o nosso papel, talvez. As pessoas que viveram essas experiências podem não querer falar delas. Algumas falam, outras precisam de falar, mas há também uma necessidade de deixar as coisas de lado para conseguir sobreviver. Nós precisamos de levantar isso. Tudo isso faz parte do nosso inconsciente. É por isso que precisamos de continuar a interrogar essas narrativas e de trazer à superfície aquilo que ficou por contar.

Ao olhar para o teu percurso, percebo que o teatro mais intimista te seduz…
Sim, muito. Também é verdade que vivemos num meio precário e, muitas vezes, é melhor assumir essa precariedade e trabalhar com aquilo que temos. Pode trabalhar-se muito bem com pouco. Assumir a simplicidade permite-nos ir ao essencial. Ir assim ao essencial é uma coisa que me seduz, embora também me apeteça às vezes os grandes palcos e as grandes montagens.
Este espetáculo está pensado para uma dimensão de câmara, o público está mesmo em cima de nós, e isso torna tudo muito tocante, muito próximo. Há um lado realista, quase cinematográfico, que vem também da escrita de Miller. Queria trabalhar esse conflito entre um realismo extremo e a presença de uma narradora que conta uma história, que quebra a quarta parede. Essa oscilação interessa-me. *Já perto do final da conversa, perguntei-lhe se, à semelhança de alguns criadores de uma nova geração que decidiram disputar os lugares de poder em diversas instituições culturais, alguma vez sentira vontade de dirigir um teatro. Fez uma longa pausa, sorriu e respondeu:*
"Acho que não seria tão feliz como sou a criar. O poder tem meandros verdadeiramente feios e, quando estamos nesses lugares, temos de lidar com isso." **JOAQUIM PAULO NOGUEIRA**

SOB PRESSÃO

Criação de Cristina Carvalhal, a partir de *Perigo: Memória!*, de Arthur Miller
Interpretação: Ana Valentim, Cucha Carvalheiro e João Maria Pinto
Cenografia e figurinos: Ana Vaz
Desenho de som: Sérgio Delgado
Desenho de luz: Manuel Abrantes e Ana Carocinho
Fotografia do cartaz: Pedro Macedo – Framed Photos
Produção executiva: Beatriz Cuba e Margarida Zeferino
Coprodução: Teatro da Trindade INATEL e Causas Comuns

CONVERSA COM O PÚBLICO
13 de dezembro, após o espetáculo



O CAIS DO OLHAR CINECLUBISMO

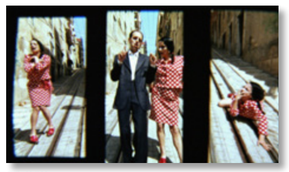
CRIAR ESPAÇOS DE DEBATE E APROXIMAR A COMUNIDADE

"Um dos grandes momentos que vivi no Cineclube foi quando projetaram o filme do Nadir Afonso, foi estrondoso, a sala estava repleta e o debate, lembro-
-me, durou horas com o realizador e a Laura a partilharem histórias importantes que muitos de nós nem sabíamos (…); é nessas alturas que entendemos como fazem falta estes momentos, porque o Cineclube é onde podemos ver filmes de autor e documentários, e para mim, que me considero amante de cinema, o Cineclube de Chaves é onde me sinto realizada e espero que continue a existir por muitos anos na nossa cidade" (Maria das Neves Guerra, 64 anos, professora, sócia n.º 3 do Cineclube de Chaves / Teatro Experimental Flaviense).

Neste final do ano, partilhamos propostas dos cineclubes associados e da nossa parceira Medeia Filmes

CINECLUBE DE CHAVES
TEATRO EXPERIMENTAL FLAVIENSE
teatroexperimentalflaviense.pt

As sessões CINEMEMÓRIA, em Chaves, de entrada livre, são sempre convites e oportunidades para partilhar experiências que atravessam gerações no reencontro com grandes obras do cinema português. Em novembro, além das estreias recentes, é obrigatório ver a primeira longa de Edgar Pêra.
***06 E 08 NOV Verity (Michael Showalter, 2025)**



09 NOV A Janela (Maryalva Mix) (Edgar Pêra, 2001), 15h, sessão CINEMEMÓRIA. António, "marialva" à moda antiga, e seis aparições femininas partilham diferentes versões da sua vida e personalidade: boémio da Bica, amante, esposo, fadista, vendedor de pentes ao vintém e outros extraordinários artefactos (fabuloso lendário elixir!). As crises de identidade são de toda a ordem – culturais, sexuais, pessoais. Um filme único (com Lúcia Sigalho, Manuel João Vieira, Nuno Melo, Miguel Borges).



***13 E 15 NOV Street Fighter (Kitao Sakurai, 2026)**
***20 E 22 NOV Godzilla Minus Zero (Takashi Yamazaki, 2026)** Não é apenas um épico de batalhas entre monstros; no Japão do pós-guerra, acompanhamos Kōichi, personagem complexo, assombrado pelo massacre do primeiro ataque de Godzilla, que procura agora perdão, propósito e paz interior. Considerado visualmente deslumbrante, promete duas horas de gigantesco entretenimento.
26 NOV 21h Algo Velho, Algo Novo, Algo Emprestado (Hernán Rosselli, 2024),
***27 E 29 NOV O Gato do Chapéu (VP) (Alessandro Carloni e Erica Rivinoja, 2026)**
Local Cineteatro Bento Martins
***sexta-feira 18h e 21h e domingo 14h30, 17h30 e 21h | *5€/sessão**

CINECLUBE DE JOANE
cineclubejoane.org

Nas sessões Traz Outro Amigo Também, o Cineclube de Joane permite a cada associado convidar um amigo, que beneficia de entrada livre. Em novembro, é exibido o último e fundamental filme do mestre John Ford, na rubrica Já Não Há Cinéfilos?!, dedicada a cineastas quase sempre já desaparecidos, sem desligar a produção do presente com a história do cinema.
05 NOV Cartas Amarelas (Ilker Çatak, 2026), sessão **Traz Outro Amigo Também**



12 NOV Fogo do Vento (Marta Mateus, 2024) **+ Some Yoyo Stuff** (Anton Corbijn, 1994), sessão em parceria com o **festival binnar**, de entrada livre. Marta Mateus olha para os esquecidos de Estremoz, trabalhando com atores não-profissionais e usando elementos do quotidiano e do imaginário coletivo para representar gerações marcadas pela ditadura, pela resistência rural e pela revolução de Abril. O filme de Corbjin, raramente exibido, é um poema visual dadaísta sobre Don Van Vliet (Captain Beefheart), onde se justapõem a sua arte e entrevistas elípticas, contando com a participação muito especial de David Lynch.
19 NOV Natal Amargo (Pedro Almodóvar, 2025)
26 NOV Sete Mulheres (John Ford, 1966), sessão **Já Não Há Cinéfilos?!, O Canto do Cisne**. Centra-se numa missão religiosa liderada por mulheres durante o período da guerra civil na China (1935), até ser abalada a atmosfera sensual e de repressão com a chegada de uma médica inconformista.
Local Casa das Artes de Vila Nova de Famalicão | 21h45



CINECLUBE ALBARDEIRA
albardeira.org

Em Ourém, o Cineclube Albardeira convida-nos a retirar o pó do "Álbum de Família" e a espreitar sem filtros para o interior do lar, que desperta tanto o amor e segurança, como o trauma e o confronto, juntos e a jorros, e com o sangue a ferver. Oportunidade para ver quatro filmes extraordinários centrados nas relações familiares como território complexo e de tensão emocional.
03 NOV Gente Vulgar (Robert Redford, 1980)



10 NOV A Festa (Thomas Vinterberg, 1998) O 60.º aniversário de Helen reúne família e amigos, mas Christian (Ulrich Thomsen), filho mais velho, traz à tona segredos sombrios, sarcasmo e tensão; fundador do movimento *Dogme 95*, foi filmado com extrema simplicidade, luz natural, som direto e uma câmara de mão.
17 NOV Sonata de Outono (Ingmar Bergman, 1978) O reencontro de uma famosa pianista clássica (Ingrid Bergman) e sua filha (Liv Ullmann), após muitos anos, torna-se um longo e doloroso acerto de contas, como só Ingmar Bergman saber encenar.
24 NOV Aftersun (Charlotte Wells, 2022) Com 11 anos, Sophie passa as férias de verão com o pai (Paul Mescal), num resort turco; 20 anos mais tarde, revisita esses dias ternos a partir de reminiscências, algumas queimadas pelo sol, do pai que conheceu, mas que permanece agora desconhecido.
Local Teatro Municipal de Ourém
21h | 3€/sessão



SOFIA TOMAZ

CINEMA MEDEIA NIMAS - LISBOA
MEDEIAFILMES.COM

28% DE DESCONTO PARA ASSOCIADOS INATEL
INFO@MEDEIAFILMES.COM
213 255 800

EM ESTREIA:
05 NOV A Bola Negra (Javier Calvo, Javier Ambrossi, 2026). Um dos mais esperados do ano, premiado na estreia em Cannes, é uma epopeia inspirada na obra inacabada de Federico García Lorca, que conta histórias interligadas de três homens em diferentes épocas, vidas profundamente ligadas pela sexualidade, pela dor e herança.
12 NOV Cavalo Selvagem Nove (Martin McDonagh, 2026). Com os extraordinários Sam Rockwell e John Malkovich, McDonagh volta a juntar uma dupla perfeita e regressa ao tema da amizade entre a melancolia e o caos. Pouco antes do golpe de Pinochet, em 1973, Chris e Lee, agentes da CIA, são enviados para a Ilha de Páscoa, onde enfrentam o seu passado obscuro e conspirações atuais.



Ciclo "O Buñuel Mexicano" Os filmes que Buñuel realizou durante o "período mexicano", em nove anos de grande produtividade, são considerados dos mais belos e subtis, até pelo próprio; este ciclo inclui algumas joias despercebidas que temos agora oportunidade de ver.



03 NOV Susana (1951). "Talvez não haja na história do cinema, ou na história de qualquer arte, muitas fintas à censura tão hábeis como Susana, outra das obras culminantes de Buñuel." (João Bénard da Costa)
04 NOV A Filha do Engano (1951)
16 NOV Uma Mulher Sem Amor (1951)
17 NOV A Febre Sobe Em El Pao (1959)
18 NOV O Bruto (1953). "Um poema de Breton diz que o amor é uma cerimónia secreta celebrada na escuridão, ao fundo de um túnel." (Luis Buñuel) [sobre algo que o inspirou]
06 A 15 NOV O LEFFEST volta a percorrer a cidade para celebrar a sétima arte, com exibições e debates distribuídos por sete palcos entre Lisboa e Amadora, passando pelo Nimas. O compromisso com uma seleção contemporânea mantém-se, fazendo pontes com outras artes, ideias e disciplinas. O júri será presidido por David Cronenberg, a obra de Lars von Trier exibe-se em retrospetiva e três ciclos propõem olhar para o puritanismo atual através das "imoralidades" de ontem, dos sete pecados capitais e das subversões da nossa (conceção da) realidade.

CANTO DOS LIVROS

"As leituras são os verdadeiros acontecimentos da vida" (Jorge Luis Borges). Às sugestões das editoras E-primatur e Sítio do Livro, juntam-se as do grupo Leya, a mais recente parceria a pensar em todos os associados, neste encontro com os livros rumo ao deleite da leitura

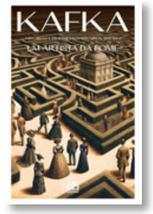
E-PRIMATUR



A Vingança – Ficção Curta, Vol. I, de Thomas Mann (Trad. Maria Ponce de Leão) Páginas 356 | PVP 23,90 euros (Associados: desconto 10%) Thomas Mann representa na sua escrita a evolução social e ideológica da Europa, com talento e uma destreza narrativa que agarra o leitor, expondo os dilemas da vida moderna como poucos autores o fizeram. Escritores como Hermann Hesse ou T. S. Eliot reconheceram na obra do Nobel da Literatura, uma síntese exemplar entre tradição clássica e consciência moderna.



Poesia – Obras Completas, Vol. II, de Mário-Henrique Leiria (Org. Tania Martuscelli) Páginas 734 | PVP 24,90 euros (Associados: desconto 30%) Do autor de culto do surrealismo português, famoso pelos seus "Contos do Gin-Tonic", este volume inclui textos que foram celebrizados na voz do ator Mário Viegas. Os seus poemas provocatórios, com crítica aguçada aos preconceitos, estereótipos e hipocrisias da sociedade, encantaram gerações de leitores. E voltam a estar disponíveis após décadas de esquecimento editorial.



Um artista da fome – Histórias e Fragmentos Reunidos 1922-1924, de Franz Kafka (Trad. Bruno C. Duarte) Páginas 408 | PVP 24,90 euros (Associados: desconto 30%) Os cadernos onde Kafka escrevia, com uma ordem específica, alternando contos, frases inspiradas, observações, notas e apontamentos, revelam muito do processo criativo do autor. Vários destes fragmentos estão publicados aqui pela primeira vez em Portugal. O volume inclui ainda textos sobre Kafka e a sua obra para contextualizar o escritor.



A Vingança Criadora – Contos Completos, de Alfonso Reyes (Trad. Sofia Castro Rodrigues) Páginas 380 | PVP 22,00 euros (Associados: desconto 30%) O escritor mexicano que foi candidato ao Nobel, pelo menos seis vezes, era considerado por Jorge Luis Borges como "o melhor prosador de língua espanhola de todos os tempos". Esta antologia reúne a sua produção literária de ficção curta, onde humor, erotismo e mitologia, acompanham o talento de contar qualquer género de história. Um dos grandes autores da literatura hispano-americana a descobrir.

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

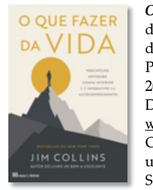
LEYA



Traduzir a Inteligência Artificial, de Ricardo Chaves (Oficina do Livro) Páginas 408 | PVP 17,91 euros | Desconto 10% em www.lyvros.com O professor universitário, que lidera o Centro de Excelência de Inteligência Artificial do BPI, pretende que o livro seja uma bússola para quem quer compreender esta tecnologia sem se perder na sua complexidade. Explica de forma clara e rigorosa, como funciona, como se avalia o seu desempenho e como se aplica numa enorme diversidade de casos concretos.

No Reino do Último Homem, de Francis Fukuyama (Dom Quixote) Páginas 344 | PVP 18,80 euros | Desconto 10% em www.lyvros.com Memórias do cientista político norte-americano, autor de "O Fim da História" e "O Último Homem", que entrelaça a trajetória pessoal com a evolução do seu pensamento político ao longo de cinco décadas – de Bush a Obama até Trump, da Guerra ao Terror à invasão da Ucrânia pela Rússia. O título evoca diretamente a sua tese mais célebre de 1992, ligando as ansiedades filosóficas do passado às crises democráticas atuais. Fukuyama recorda o envolvimento do pai no Movimento pelos Direitos Civis e o seu próprio trabalho em contratos com a CIA na década de 1980. Um tratado sobre como o Ocidente pode resgatar a democracia à beira do abismo.





O que Fazer da Vida?, de Jim Collins (Casa das Letras) Páginas 400 | PVP 20,61 euros | Desconto 10% em www.lyvros.com O professor universitário de Stanford, autor do *bestseller* "De Bom a Excelente", estudou durante mais de uma década um grupo de 500 personalidades – escritores, cientistas, atores, líderes e outros notáveis –, para compreender como é que uma vida pode ser construída, sustentada e continuamente renovada. Como descobrir uma vocação, como superar momentos de rutura que obrigam a repensar o futuro, como atravessar períodos de incerteza e recuperar a confiança passo a passo. O autor deixa claro que este não é um livro de autoajuda, logo nas primeiras linhas, mas sim de autoconhecimento.



O Anzol, de Asako Yuzuki (Casa das Letras) Páginas 376 | PVP 21,51 euros | Desconto 10% em www.lyvros.com Da autora de "Manteiga" este é um romance sobre a condição feminina contemporânea, a necessidade de pertença e as formas silenciosas e aparentemente banais como as nossas vidas podem sair do controlo. Até onde estamos dispostos a ir para ser vistos – e o que acontece quando aqueles que nos veem não gostam daquilo que encontram.
TERESA JOEL

LIVRARIAS: Buchholz (em Lisboa) e LeYa (no Funchal)
DESCONTOS: 10% para as novidades e 25% para publicações com mais de 24 meses (excluindo livros escolares e lei do preço fixo). Nas livrarias, no momento da compra, devem apresentar um cartão identificativo de Associado. **LOJA *ONLINE*:** www.lyvros.com
Código perfil: INATEL + n.º de Associado



A Liberdade de viver uma Vida valiosa – A Compaixão, o Reconhecimento e as «Capabilities» da Antropologia ao Direito, de Ana Elisabete Ferreira Páginas 312 | PVP 25,80 euros O conceito de vida valiosa refere-se a uma realização dinâmica da pessoa, quando esta alcança um certo limiar de "capacidades combinadas"; lugar onde as suas faculdades internas se coadunam adequadamente com arranjos institucionais propícios e propulsionam, desse modo, um projeto de vida que a própria considere valedoura. O que a antropologia, a ética e o direito nos dizem sobre a legitimidade de uma aspiração deste tipo é o objeto de discussão central deste livro.

As Cadeias Humanas – Como funciona o ser humano a nível físico e mental, de António Portela Páginas 360 | PVP 15,00 euros As pessoas vivem em comunidade, não estão isoladas do seu universo. Estão permanentemente sujeitas a estímulos provenientes do exterior e (re)agem positiva ou negativamente. Este é o conceito de "cadeia humana", que começa no sentir e passa pelo pensar, idealizar e decidir como (re)agir perante um estímulo externo. Daí a importância de compreender como funcionam as Cadeias Humanas, por forma a saber gerir quer as relações interpessoais, quer as relações com o ambiente que nos envolve.



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

EDIÇÕES INATEL



Uma Fotobiografia – 1935 – 2025 **FUNDAÇÃO INATEL** Páginas 159 | PVP 35,00 euros (20,00 euros para Associados) Encomendas: arqhist@inatel.pt Nos 90 anos da Fundação Inatel a edição de uma fotobiografia foi a melhor forma de celebrar um percurso repleto de vida com todos os que a acompanham. Percorra os momentos mais emblemáticos da história da Fundação Inatel mergulhando nas suas raízes desde a sua origem na FNAT com passagem pelo que foi o INATEL até aos desafios da atual Fundação.



As Mascaradas do Solstício de Inverno em Terras de Miranda do Douro – Contextos, Vivências e Paisagens Sonoras, de Mário Correia Páginas 125 | PVP 15,00 euros | Desconto de 10% nos próximos dois meses Encomendas: arqhist@inatel.pt Mergulhe na tradição mirandesa dos rituais ancestrais e festas de mascarados que decorrem no mês de dezembro. Conheça as festas típicas de inspiração pagã do nordeste transmontano como a Festa dos Moços, a Festa do Menino ou a Festa de Santa Luzia. Um autêntico teatro vivo. Esta edição contém cd áudio.

CRÓNICA

Por **Júlio Isidro**
Apresentador

BALADA DE OUTONO/INVERNO

Mudou a hora, dormi o mesmo e levantei-me com a sensação de ter estado mais uma hora na cama.

Não foi bem assim. Atrasei o relógio e fiquei a ver televisão aconchegado numa manta.

Confesso que passei pelas brasas e sonhei… sonhei com o Natal que já se sente por aí, muitas lojas a exibir montras com sugestões para a época onde é suposto dar e receber.

Nesta minha prosa que alimento há alguns anos num jornal que fala de tempos livres, decidi dar sugestões do que é de facto uma oferta.

Se é bom estar no quentinho da casa, também não se pode recusar uma saída para culturalmente nos divertirmos.

Os cinemas vão trazer histórias de Natal especialmente em animação e aqui fica a sugestão para um grupo de avós, pais e netos no espírito de unidade familiar como o que a INATEL promove.

E os teatros que agora estão sempre cheios, desde peças de conteúdo mais estimulante ou desafiante, ao ligeiro divertimento musical de outras que fascinam os miúdos e enternecem os adultos.

Ou então os livros que nos falam do nosso mundo – não aquele mundo feio marcado pelo sofrimento e pela guerra – mas o universo onde também se encontra música no coração.

Não dou sugestões concretas porque esquecer, mesmo que involuntariamente, seria uma injustiça.

Em boa verdade, a prenda maior de cada dia é a saúde e essa sim é a minha oferenda cheia de mãos largas.

No meu caso são discretas as maleitas e desse facto dou graças nas alturas.

Fui à farmácia comprar esparadrapos para dores de costas e pescoço.

– Então até sábado no Hotel – disse-me a senhora carregada de bom aspecto. – Lá estaremos juntos a ouvir as vossas músicas e nossas memórias. Ainda tem o seu Spike?

– Já partiu, velhinho de 16 anos o meu Collie.

– Lembro-me de uma entrevista em que disse que não era o Spike que lhe fazia companhia. Era o senhor que fazia companhia ao cão.

– Agora temos o Picasso que pinta a manta com as suas tropelias à espera do biscoito que guardamos numa lata na cozinha.

Sorrimos neste clima de Outono frio e partimos.

Seguiu-se a casa dos frangos a comprar um *brunch* para poupar a mão de obra caseira da minha querida mulher. Que mal me sinto por nunca ter aprendido a cozinhar. Como, se em minha casa havia oito mulheres e dois homens, tudo isto há mais de sete décadas?

– Olha o senhor… acompanho-o sempre. Também gosta de franguinho?

– Gostamos e este é muito bom. Um com picante e meio com molho de manteiga e ervas.

A senhora de idade sorri carinhosa exibindo a total ausência de dentes.

– Olha o Júlio Isidro… por aqui. Eu conheço-o mas o senhor não.

– Agora já nos conhecemos. Boa tarde – Sorrisos, o meu com dentes.

Neste tempo de cair da folha – dizem que também o cabelo na primavera se renova – há mais tempo para meditar e fazer o balanço de mais um ano… a menos.

No deve e haver desta passagem que é a vida, partiram alguns nomes da nossa cultura que só ficarão entre nós pelas obras que deixaram, por exemplo o Luís Represas e o Jorge Palma.

Do Luís, está no nosso coração o "Perdidamente" inspirado no poema do Florbela Espanca ou a "Feiticeira" em dueto com Pablo Milanês.

E enche-nos a alma de saudades o "Bairro do Amor", ou o "Frágil" do amigo Jorge.

Este ano estarei de novo a animar a festa de Natal desta casa onde o encontro de "velhos" – com aspas – amigos me traz a convicção de que o cartão de cidadão é um adereço formal, dispensável para todos aqueles que fazem da vida um acto de alegria.

E não irei faltar ao jantar de Natal da Casa do Artista, instituição onde, segundo "ordem" de Raul Solnado, "Não é permitido envelhecer".

Neste Outono de hora nova/velha, com uma queda de dez graus na temperatura do ar, há diálogos que nos aquecem.

Entro em casa a lembrar uma frase de Natália Correia numa entrevista de 1983: – Temos que ser um acontecimento, uns para os outros.

Hoje o sofá vai ser quem mais ordena.

Neste Outono, as folhas amarelas pelo chão encantam-me. Estou na estação da minha vida.

[O autor escreve de acordo com a antiga ortografia]

FOTO: ARQUIVO TL



Júlio Isidro, na apresentação da Grande Festa de Natal 2025 da Fundação Inatel. Este ano, estará de novo na condução do programa deste evento solidário

A FECHAR

Por **Mário Augusto Pereira**
Diretor

A PALAVRA QUE NOS ANDA A FALTAR

FOTO: ARQUIVO TL



"Nenhum homem é uma ilha." John Donne escreveu-o há quatro séculos, quando as notícias viajavam devagar e ninguém sonhava falar com o outro lado do mundo sem sair de casa. Hoje estamos todos ligados por uma rede invisível. E, no entanto, talvez nunca tenhamos vivido tão afastados uns dos outros. Andava com esta ideia às voltas quando li aqui a entrevista do cardeal D. Américo. Foi o empurrão que faltava para decidir escrever sobre solidariedade.

Há palavras que se gastam de tanto serem repetidas. Esta é uma delas. Aparece nos discursos, nas campanhas, nas mensagens de Natal. O problema começa quando é preciso passar das palavras aos atos.

Nunca soubemos tanto sobre o sofrimento dos outros e nunca foi tão fácil virar a cara. A guerra entra-nos em casa à hora do jantar. Cidades destruídas, crianças entre escombros, famílias a fugir com a vida metida numa mala. Comovemo-nos. Às vezes indignamo-nos. Depois mudamos de canal, porque está na hora da novela ou porque a sopa está a arrefecer. Quem não?! O mundo tornou-se tão ruidoso que a dor alheia corre o risco de ser apenas mais uma notícia dita a correr.

E, no entanto, a solidariedade não precisa de grandes cenários. Está nas coisas pequenas, que não merecem fotografia nem chegam às redes sociais. O vizinho que leva as compras a quem já não consegue subir as escadas. Uma pessoa que se senta a ouvir outra sem olhar para o relógio. Talvez seja esse o primeiro significado da palavra: estar disponível. Ouvir e compreender. Não é preciso salvar o mundo todos os dias. Basta não esquecer que fazemos parte dele.

Houve tempos, mais duros, em que a entreajuda era uma questão de sobrevivência. Nas aldeias sabia-se que ninguém se bastava a si próprio. Hoje temos associações, voluntários, bancos alimentares e tanta gente que dedica parte da vida a cuidar de quem precisa. Mas temos também uma sociedade apressada, onde o sucesso se mede pelo que se acumula e raramente pelo que se reparte. Aprendemos a competir antes de aprender a partilhar.

Instalou-se uma ideia perigosa: cada um que trate de si. Quem chega mais longe merece o aplauso. Quem fica para trás é visto, demasiadas vezes, como alguém que não soube correr. Esquecemo-nos de que nem todos partem do mesmo lugar, nem todos têm as mesmas pernas, e alguns carregam pesos que os outros nem imaginam. Nem querem saber.

A solidariedade começa quando percebemos essa diferença. A vida muda depressa e a fragilidade às vezes é inesperada sem escolher o alvo. Hoje ajudamos alguém. Amanhã podemos ser os destinatários.

É uma virtude pessoal, sim, mas deve ser também uma responsabilidade coletiva. Não basta pedir generosidade nem elogiar os voluntários. O progresso não se mede apenas pela altura dos edifícios. Mede-se pela atenção dada a quem ficou sempre à sombra deles.

As redes sociais deram-nos milhares de amigos, mas nem sempre alguém a quem telefonar numa noite mais difícil e solitária. Estamos cada vez mais disponíveis para comunicar de megafone e cada vez menos para escutar. A solidariedade é uma ponte discreta, construída todos os dias, sem paragonas nem notícias de jornal. Bem sabemos que as pontes têm uma vantagem sobre os muros: deixam-nos passar para o outro lado.

John Donne lá tinha a sua razão. Podemos fechar portas, erguer paredes e convencer-nos de que não precisamos de ninguém. Mas lá chegará o dia em que tropeçamos. E nessa altura o que mais nos vale é a presença de alguém, um abraço, talvez a devolução aconchegante daquele que um dia, lá atrás emprestámos em forma de palavra ou um gesto.

É verdade que a solidariedade não acaba com as guerras nem resolve todas as injustiças. Mas impede que nos habituemos a elas. E isso por si só já é uma forma de resistência.

Fala-se tanto de inteligência artificial que talvez valha a pena cuidar um pouco mais da inteligência humana e emocional. Aquela que nos deixa reconhecer a dor dos outros e perceber que ninguém chega verdadeiramente longe se tiver de fazer o caminho sozinho. Depois de ler esta crónica, dê um chi-coração a alguém, só porque sim e repare no sorriso que deixa.

INATEL FUNDAÇÃO

VIAGENS NACIONAIS

DESDE 437€
CEIA DE REIS EM SÃO PEDRO DO SUL
04 a 07 janeiro
Setúbal | Lisboa
Santarém | Leiria

DESDE 650€
CARNAVAL EM PODENCE
05 a 08 fevereiro
Faro | Beja | Évora
Setúbal | Lisboa

DESDE 564€
ENCANTOS PALACIANOS
17 a 21 fevereiro
Bragança | Vila Real
Viseu | Aveiro | Coimbra

DESDE 1.637€
CIRCUITO AÇORIANO
PICO, FAIAL, SÃO JORGE E TERCEIRA
08 a 12 março
Lisboa

DESDE 521€
MINHO E GERÊS
19 a 22 março
Faro | Beja | Évora
Setúbal | Lisboa

VIAGENS INTERNACIONAIS

DESDE 2.123€
ESPECIAL TURQUIA
UM MUNDO DE CULTURAS!
02 a 10 março
Lisboa
24 março a 01 abril
Porto

DESDE 640€
CEREJEIRAS EM FLOR NA EXTREMADURA ESPANHOLA
21 a 24 março
Viana do Castelo | Braga
Porto | Viseu | Guarda
28 a 31 março
Lisboa | Setúba
Évora

DESDE 2.180€
EUROPA FLORIDA
22 a 26 março
Lisboa

DESDE 1.607€
PELO REINO DE MARROCOS
A AZUL CHEFCHAOUEN E CIDADES IMPERIAIS
07 a 14 abril
Lisboa | Porto | Faro

DESDE 2.950€
OS INCRÍVEIS FIORDES DA NORUEGA
19 a 25 maio
Lisboa | Porto | Funchal

RNAVT Nº 2954



INFO E RESERVAS: T. 210 027 000* | turismo@inatel.pt | turismo.inatel.pt | Delegações INATEL
*chamada para rede fixa nacional

galp

galp.com

As férias estão a terminar?

Os descontos seguem consigo.

CAMPANHA PROLONGADA ATÉ 31 DE DEZEMBRO



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

18 cênt/l
Em todos os combustíveis, todas as 4as feiras

16 cênt/l
Em Galp Evologic, todos os dias

12 cênt/l
Em simples e GPL Auto, todos os dias

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

MAIS QUATRO MESES DE CAMPANHA

set | out | nov | dez | Até **31 dez**

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

galpfrotabusiness@galp.com
+351 210 418 400