

APRENDER LINGUAS

Aprender uma nova língua passou a ser uma vantagem no mercado de trabalho. Saiba quais são as que podem abrir-lhe portas

DO CAMPO PARA A CIDADE

Como se contam as histórias de milhares de portugueses que trocam, todos os anos, o conforto do campo pela vertigem da cidade

PRIMAVERA EM FORMA

Um guia com conselhos simples e em conta para passar os próximos meses no topo da sua forma física e mental

Inverno 2017 Trimestral €1

Associação Mutualista
Montepio

montepio

número
23
série II



GLOBALIZAÇÃO

PORTUGAL SEM LIMITES

COMO A GERAÇÃO MAIS QUALIFICADA DE SEMPRE ESTÁ A COLOCAR OS PRODUTOS,
KNOW HOW E TECNOLOGIA LUSOS AO SERVIÇO DE CIDADÃOS DE TODO O MUNDO.
UM CÓDIGO GENÉTICO COM MAIS DE 500 ANOS



Poupança
Séries Montepio Capital Certo
Certo é o seu dinheiro nada ter a perder

Certo é poder valorizar o seu dinheiro com as séries Montepio Capital Certo, uma solução de poupança a 5 anos e 1 dia que garante o seu capital em mais de 100%, a partir dos 630 mil associados e do ativo da Associação Mutualista Montepio. E quando o seu dinheiro nada tem a perder, é certo que só tem a ganhar.

Saiba tudo em
montepio.org



Associação Mutualista
Montepio
 Juntos por todos



10

Tema de fundo

O músico Carlos Bica é um dos portugueses que está a transformar a forma como o mundo vê Portugal



COLABORADORES



PÁG.
10

Nesta edição...

Carlos Caldas
Cientista

Saiu de Portugal em 1988 e lidera hoje um grupo de investigação ligado à oncologia na Universidade de Cambridge, no Reino Unido. A imagem dos portugueses na área da ciência, diz, é muito boa. "São considerados jovens bem treinados e com uma alta qualidade intelectual", explica.

Sara Rodrigues de Sousa
Docente

Doutora em Estudos de Literatura e Cultura e professora na Universidade Europeia, considera que "o contacto com novas línguas constitui um forte estímulo intelectual com repercussão noutras áreas de aprendizagem e no desenvolvimento de outras competências".

Dengaz
Músico

Nos dias 17 e 18 de março deu dois concertos inesquecíveis no Coliseu do Porto e no Coliseu dos Recreios, em Lisboa, apoiados pela Associação Mutualista Montepio. Dengaz, de seu nome Luís Mendes, é um homem de família que conta nas letras da sua música as histórias de vida que o rodeiam.



PÁG.
24



PÁG.
36

montepio
#23 série II
INVERNO 2017

PROPRIEDADE
Montepio Geral - Associação Mutualista, Rua do Ouro, 219-241
1100-062 Lisboa
Tel. 213 249 540
NIPC: 500 766 681

DIRETOR
António Tomás Correia
DIRETOR-ADJUNTO
Rita Pinho Branco

COORDENAÇÃO
Direção de Comunicação,
Marketing e Canais

Plot.
CONTENT AGENCY

EDITOR
Plot - Content Agency
Av. Conselheiro Fernando de Sousa,
19, 6º, 1070-072 Lisboa
Tel. 213 804 010

DIRETOR DE PROJETO
Mauro Duarte Sousa
DIRETOR EDITORIAL
Nuno Alexandre Silva
EDITOR CHEFE
Carlos Martinho

EDITOR EXECUTIVO
Miguel Ferreira da Silva

DIRETORA DE ARTE
Inês Reis

DESIGN
Mariana Camacho, Pedro Dias,
Rita Barata Feyo, Sérgio Veterano,
Sónia Garcia

PRODUÇÃO E ARTE FINAL
Ana Miranda, Pedro Pinguinha
e Ricardo Calmão

COLABORAÇÕES
Adriano Moreira, António José
Pereira da Costa, Baptista-Bastos,
Carla Jesus, Elsa Garcia, Francisco
Moita Flores, Helena Viegas, Maria
Pereira, Rita Vaz da Silva, Susana
Lima, Susana Torráo (texto), Artur,
Leonardo Finotti, Vasco Célio
(fotografia), Natasha Hellegouarch,
Vera Mota (ilustração)

PUBLICIDADE
Sónia Vigário (919 328 661)
Tel. 213 804 010 | Fax 213 804 011

IMPRESSÃO
LíderGraf Sustainable Printing
Rua do Galhano, 15 (E N 13), Árvore
4480-089 Vila do Conde

| Revista trimestral |
Depósito Legal nº 5673/84
| Publicação periódica |
registada sob o nº 120133

TIRAGEM
474 850 exemplares

O Montepio é alheio ao conteúdo da
publicidade externa. A sua exatidão e/ou
veracidade é da responsabilidade exclusiva
dos anunciantes e empresas publicitárias.

Participe na próxima edição desta revista

Observatório

● GEOPOLÍTICA

Dez anos depois da crise do *subprime*, o mundo não mais voltou a ser o mesmo. Como serão os próximos dez anos na economia, política, ambiente e sociedade?

Reportagem

● SOCIEDADE

"Muda de Vida", escreveu António Variações e cantaram os Humanos. Fomos conhecer as histórias de quem seguiu este conselho e, em certos casos, mudou radicalmente de vida.

Reportagem

● CULTURA

Portugal dedicou aos poetas o seu dia nacional, homenageando Luís de Camões. Será que ainda somos um país de poetas?

ESTATUTO EDITORIAL

A Revista *Montepio* é a publicação que faz a ligação entre o Montepio Geral - Associação Mutualista e os seus associados.

Conheça o seu estatuto editorial em <https://www.montepio.org/vantagens-montepio/publicacoes/revista-montepio/>

Aceite o desafio, participe na próxima edição e envie-nos as suas sugestões e comentários para revistamontepio@montepio.pt ou, se preferir, para Revista Montepio, Direção de Comunicação, Marketing e Canais Rua do Carmo, 42, 9.º, 1200 - 094 Lisboa





Cidadãos do **mundo**

“Da minha língua vê-se o mar”, escreveu Vergílio Ferreira. Ele que nasceu no inverno serrano, longe do oceano, mas que viu os pais emigrarem, no início do século XX, para o Canadá. E escreveu sobre essa separação, quiçá a origem de todo o existencialismo que o consumiu.

Ser português é isto. É lutar, encontrar sempre uma solução para enfrentar as dificuldades. É viajar, descobrir novos horizontes e contribuir para uma sociedade mais forte nos países de acolhimento. É ser cidadão do mundo, sem pôr em causa a ligação cultural à sua casa. É pertencer a uma grande comunidade, a ela dar e dela receber.

A edição 23 da revista Montepio é sobre Portugal e os portugueses. Da sua união que, na verdade, é um orgulho. O orgulho de pertencer a uma comunidade que preza o que é seu. Que respeita os seus símbolos, a sua história. Que inventa o futuro, tantas vezes debaixo de dificuldades quase inultrapassáveis. Uma comunidade que não esquece a sua língua.

União. Portugalidade. Proteção mútua. Estes são também valores da sua Associação Mutualista Montepio. Somos uma família

unida. Uma instituição que aos seus associados tudo deve, e a eles tudo dá.

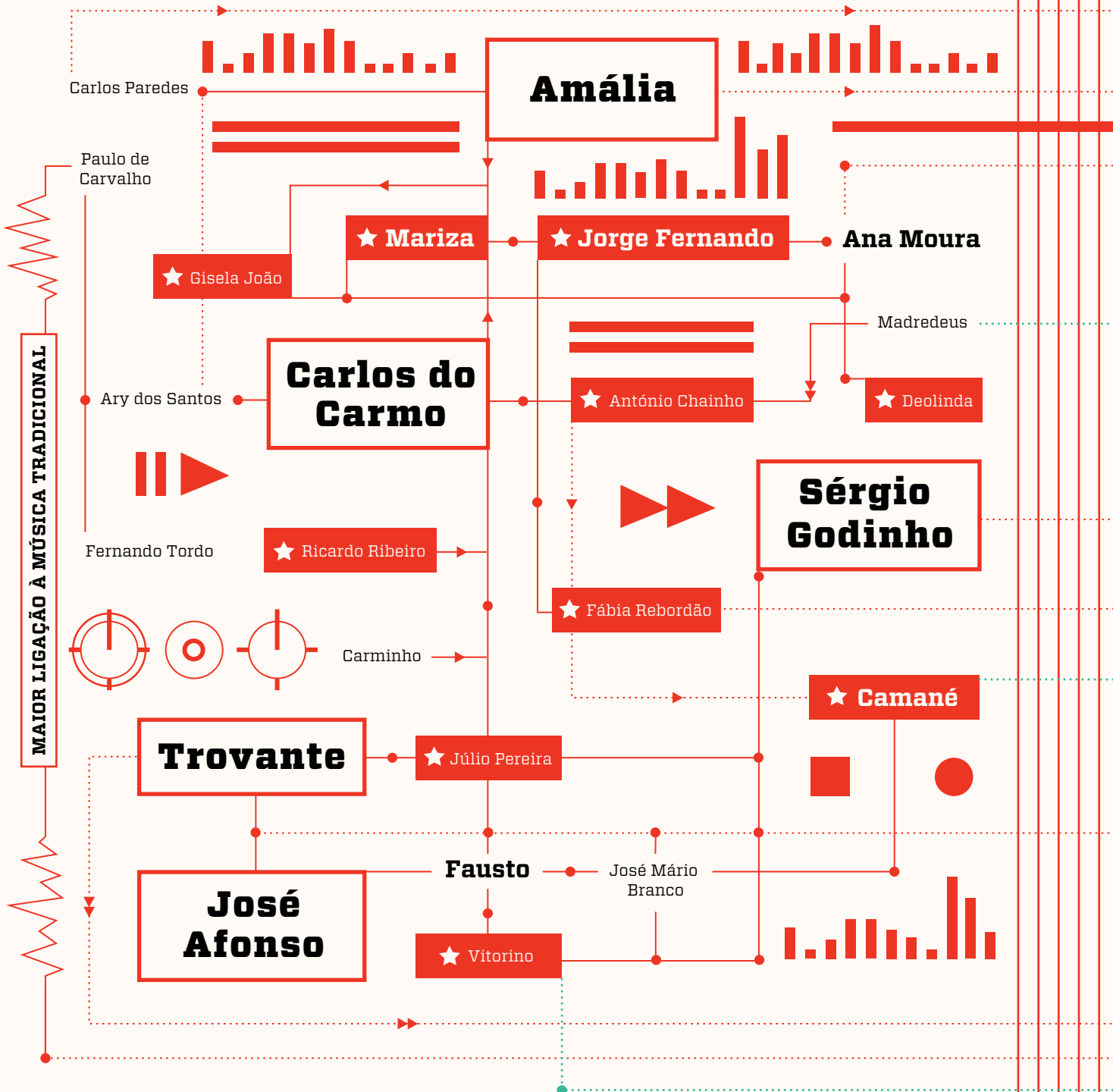
Seja a ajudar a derrubar os muros da distância ou a promover a língua portuguesa, a Associação Mutualista Montepio acompanha os seus associados há mais de 176 anos. Uma ligação para a vida.

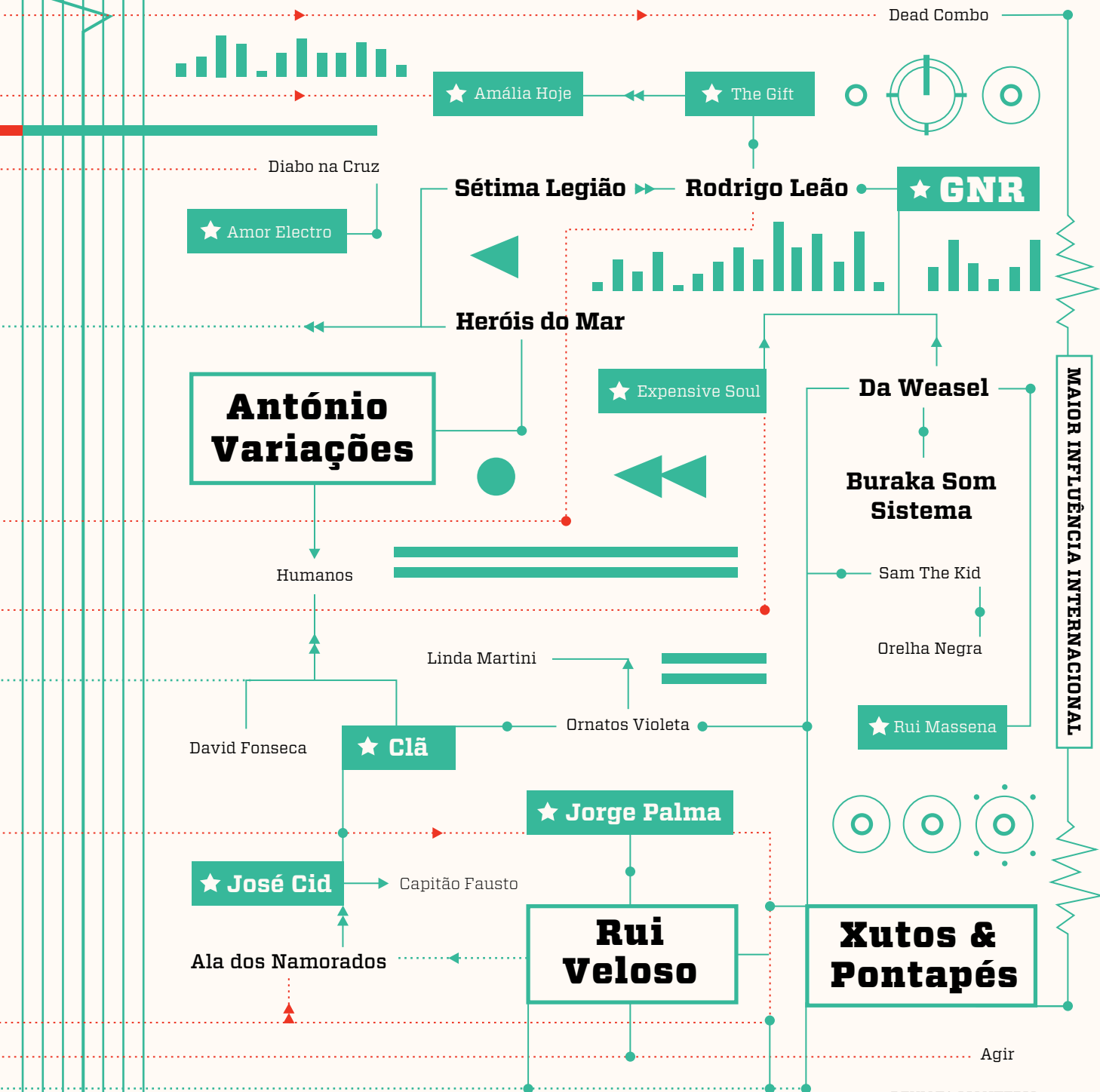
Ser português é isto.

É lutar, encontrar sempre uma solução para enfrentar as dificuldades. É viajar, descobrir novos horizontes e contribuir para uma sociedade mais forte nos países de acolhimento.

GLOCAL

A MÚSICA PORTUGUESA É HOJE UMA MISTURA DE VÁRIAS CULTURAS. TRADICIONAIS E INTERNACIONAIS. ESTE MAPA PROCURA MOSTRAR AS ORIGENS E INFLUÊNCIAS QUE, AO LONGO DOS ÚLTIMOS 50 ANOS, A MÚSICA PORTUGUESA ABRAÇOU. É ESTA REDE DE INSPIRAÇÃO QUE NOS AJUDA A PERCEBER, TAMBÉM, A DELICADA TEXTURA QUE REVESTE OS NOVOS ARTISTAS PORTUGUESES. AS SUAS INSPIRAÇÕES E CAMINHOS





MAIOR INFLUÊNCIA INTERNACIONAL

O tempo passa a correr quando nos divertimos juntos.

Aceita o desafio e vem participar na **Corrida Pelicas**. Contamos contigo para desporto, ginástica, jogos tradicionais e muita diversão. Inscreve-te em www.corridapelicas.pt.

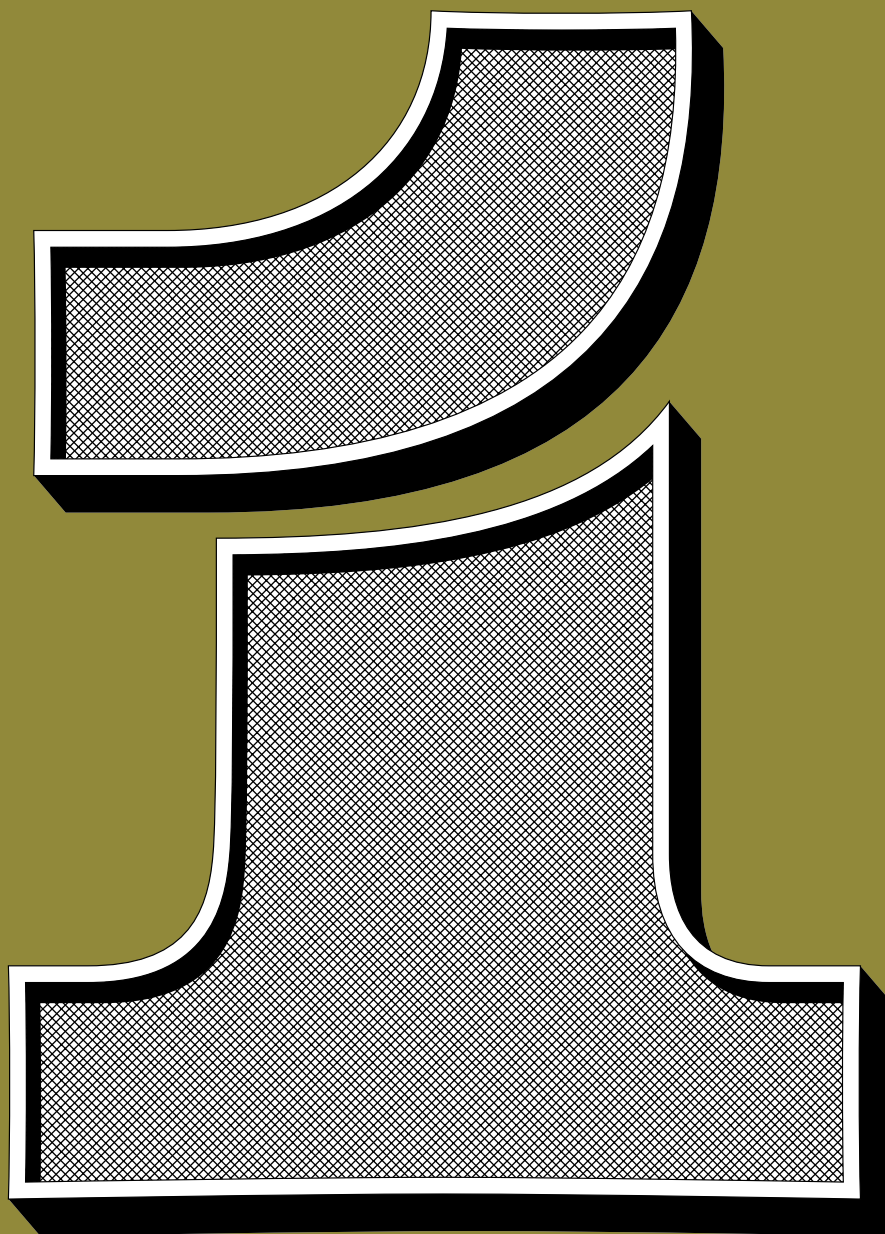
Corrida Pelicas
7 de maio | 9h30
Estádio 1.º de Maio | Lisboa



Associação Mutualista
Montepio
Juntos por todos

O MEU MUNDO

TENDÊNCIAS NA
ECONOMIA, SOCIEDADE,
VIDA E CULTURA



página 10

TEMA DE FUNDO

Há cinco milhões de portugueses pelo mundo. Hoje, a geração lusa mais qualificada da história está a transformar a imagem de Portugal além fronteiras

página 18

INOVAÇÃO

A Associação Mutualista Montepio apresenta-lhe um novo site e app. Conheça novas formas de viver a sua Associação, cada vez mais próxima de si

página 30

REPORTAGEM

São jovens, empreendedores e as suas ideias podem valer milhões. Estas são as empresas que colocam a tecnologia e o saber fazer português no mercado global

página 36

PERFIL

Depois dos espetáculos em Lisboa e no Porto, apoiados pela Associação Mutualista, Dengaz abre o livro e mostra como a vida imita a sua arte

SOCIEDADE POR MARES CADA VEZ MAIS NAVEGADOS

HÁ CINCO MILHÕES DE PORTUGUESES E LUSO-DESCENDENTES NA DIÁSPORA E O NÚMERO PROMETE AUMENTAR NAS PRÓXIMAS DÉCADAS. A CADA ANO SAEM DO PAÍS MAIS DE 100 MIL PESSOAS À PROCURA DE NOVAS OPORTUNIDADES. A MAIORIA SÃO JOVENS E, ENTRE ELES, HÁ CADA VEZ MAIS PROFISSIONAIS ALTAMENTE QUALIFICADOS. MAS NEM TUDO SÃO MÁIS NOTÍCIAS: ESTES NOVOS EMIGRANTES MOVEM-SE NUM MUNDO CADA VEZ MAIS GLOBAL E ESTÃO A AJUDAR A TRANSFORMAR A IMAGEM DE PORTUGAL NO MUNDO

POR HELENA VIEGAS

2014 EM NÚMEROS

Emigração

134 624

PESSOAS SAÍRAM DO PAÍS

-36 000

SALDO MIGRATÓRIO NEGATIVO

Portugal perdeu mais pessoas do que acolheu.

1,9%

DO PRODUTO INTERNO BRUTO DO PAÍS

As remessas de emigrantes ultrapassaram os 3 mil milhões de euros.

2,3

MILHÕES DE EMIGRANTES PORTUGUESES NO MUNDO

Um número que se aproxima dos 5 milhões, quando contabilizados os seus descendentes diretos.

Respondeu ao anúncio por curiosidade, mas as condições com que se deparou na entrevista de emprego que lhe foi feita no Vienna Biocenter, na capital austríaca, revelaram-se demasiado tentadoras. Foi em 2012. Inês Crisóstomo, bióloga com um doutoramento realizado nos Estados Unidos, tinha 35 anos e estava há seis anos a trabalhar na área da gestão de ciência, no Instituto de Medicina Molecular e no Instituto Gulbenkian de Ciência, em Lisboa. Em Viena pediam-lhe que coordenasse os programas de formação avançada, nomeadamente o doutoramento, ocupando uma posição semelhante à que tinha em Portugal, mas com condições muito superiores. Casada, com dois filhos, partiram os quatro.

Nesse ano deixaram Portugal mais 120 mil pessoas, de acordo com o Instituto Nacional de Estatística – um número muito elevado, próximo dos valores registados nos últimos anos do Estado Novo, quando a emigração atingiu o seu máximo, com mais de 180 mil saídas em 1970. Era o regresso de uma realidade a que Portugal se desabituara nos anos 80 e 90, tanto mais preocupante quanto se percebia que, entre estes novos emigrantes, a maioria era jovem e muitos altamente qualificados, como Inês. A “fuga de cérebros” e as questões da “nova emigração” passaram a estar na ordem do dia – e a ligeira descida da emigração verificada no ano passado ainda não permite certezas. Mas esta é uma questão que é preciso contextualizar.

“O grosso da nossa emigração continua a ser pouco escolarizada”, alerta José Carlos Marques, investigador do CISC.NOVA – Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais da Universidade Nova de Lisboa. “O que aconteceu foi que, nos últimos anos, o desemprego atingiu áreas que antes não eram afetadas, como a saúde. As classes média e alta começaram a sentir também os efeitos da emigração. Surgiram uma série de estudos só sobre emigração qualificada... E tudo isso contribuiu para dar mais visibilidade ao fenómeno”, explica. Sendo um facto que “a emigração qualificada tem vindo a aumentar”, isso “não quer dizer que se tenha tornado maioritária”, sublinha.

A mobilidade em áreas mais especializadas, como na ciência, também não é uma realidade nova. “Sempre existiu”, explica Inês Crisóstomo.

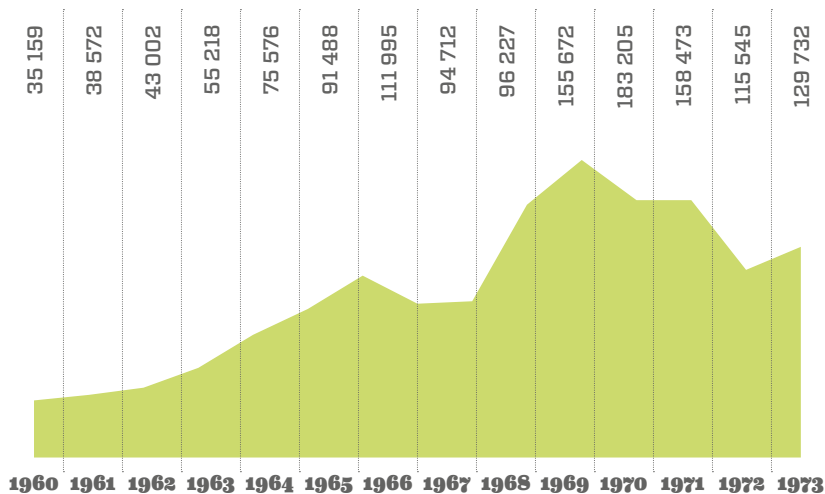


ANÁLISE

O boom dos anos 60 e 70

Na última década do Estado Novo, a emigração clandestina disparou.

Os registos de entrada dos portugueses nos países de acolhimento permitiram a correção das estatísticas oficiais.



NOTA: As colónias, que pertencendo ao Império nunca foram consideradas destinos de emigração, eram nesta altura os principais destinos dos que saíam da metrópole à procura de oportunidades.

FONTE: Observatório da Emigração/ “População”, Maria Ioannis Baganha e José Carlos Marques (2001) e *Estatísticas Históricas Portuguesas*, vol. I, Lisboa, Instituto Nacional de Estatística (2001).



◉ PORTUGUESES EXTRAORDINÁRIOS

Inês Crisóstomo (em cima), bióloga, chefia programas de formação avançada no Vienna Biocenter. Carlos Bica (ao lado), contraibaxista, encontrou em Berlim a cidade ideal para a internacionalização dos seus projetos

“O que se passa é que, depois de 2008, começaram a existir menos incentivos para os investigadores voltarem e se fixarem em Portugal”, acrescenta. “Aqui [em Viena] posso dedicar mais tempo a pensar e a melhorar o programa e não tanto em como financiá-lo e mantê-lo vivo”, conta. Se gostaria de voltar? Sim, mas perante “projeto e condições” motivadores. Ainda assim, a probabilidade de isso acontecer é “muito reduzida”.

Inês não é a única a dizê-lo. Segundo José Carlos Marques, este é um traço comum aos novos emigrantes qualificados. “Revelam o desejo de voltar ao país, mas é necessário que Portugal tenha condições para os receber. Em muitos casos, também se verifica um regresso não definitivo. Muitas das pessoas que saíram nos últimos quatro ou cinco anos já tinham tido experiências emigrações anteriores.”

A imagem de Portugal lá fora

A baixa natalidade é um dos problemas que a elevada taxa de emigração levanta, até porque Portugal já



P&R

José Carlos Marques

Investigador do CISC.NOVA — Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais da Universidade Nova de Lisboa

Portugal tornou-se um país de emigrantes?

Nunca deixámos de o ser. Nos anos 90 criou-se a ideia de que Portugal já não era um país de emigrantes, mas isso deveu-se, em parte, à falta de dados estatísticos. Com a entrada na CEE, a abolição do registo de passaportes, os acordos de Schengen, etc., deixou de ser possível contabilizar as saídas e passaram-se alguns anos até começarem a surgir os primeiros estudos com dados aferidos a partir das entradas nos países de acolhimento. O que os números nos mostram hoje é que a emigração sempre existiu, tendo-se verificado uma intensificação das saídas nos anos mais recentes, sobretudo a partir de 2005.

Trata-se sobretudo de uma emigração jovem e qualificada?

A emigração qualificada aumentou, de facto, mas o grosso da nossa emigração continua a ser pouco

apresenta um saldo migratório negativo – a diferença entre os emigrantes e os imigrantes em 2015 saldou-se num decréscimo populacional de 36 mil pessoas. Mas o aumento da nova emigração traz também aspetos positivos, nomeadamente ao nível da projeção da imagem de Portugal no estrangeiro, há muito distanciada da imagem antiga do emigrante do interior que sai para amealhar e regressa para gozar a reforma na terra. “Mesmo o padrão tradicional já não é tradicional. Muitas dessas pessoas

escolarizada. O que aconteceu foi que, nos últimos anos, o desemprego atingiu áreas que antes não eram afetadas, como a da saúde. As classes média e alta começaram a sentir também os efeitos da emigração, Surgiram uma série de estudos [especializados] em emigração qualificada. E tudo isso contribuiu para dar mais visibilidade ao fenómeno.

É previsível que nos próximos anos a emigração continue a descer?

Temos de olhar para os números com algum cuidado. Há muitas flutuações em períodos de instabilidade económica. Veja-se, por exemplo, o caso de Angola. O país entrou em crise e a emigração portuguesa para a ex-colónia estancou. Mas se Angola recuperar, provavelmente as pessoas voltam a ir. Com rigor, por enquanto, o que sabemos é que as saídas estabilizaram, mantendo-se num nível elevado.

não regressam permanentemente. As famílias não estão cá e eles têm cá a sua casa, mas fazem uma vida mais transnacional”, alerta José Carlos Marques (ver caixa).

A transnacionalidade é uma das tendências que tem vindo a afirmar-se. E viver com “um pé cá e outro lá” não é um exclusivo de estudantes e aposentados. Carlos Bica, um dos grandes nomes do jazz, recebeu uma bolsa de estudo para estudar em Berlim, nos anos 80, e não conseguiu virar costas à cidade que viu cair o

muro e abrir-se ao mundo. A capital alemã tornou-se “a plataforma ideal” para realizar os seus projetos. Carlos foi ficando, e desde então que adia o regresso a Lisboa. A boa notícia é que agora consegue dividir-se entre as duas cidades sem grande dificuldade. “Nos anos 80 eram necessários vistos de permanência, os voos eram caros, as línguas poderiam ser uma barreira, etc. Neste momento é relativamente fácil manter uma atividade paralela entre dois países europeus. Apesar da minha vontade em regressar definitivamente a Portugal, essa ainda não se impôs como necessária”, explica.

Mudar várias vezes de país, depois de uma estada relativamente longa em cada um deles, é também uma tendência da emigração atual. Casos como o do publicitário João Coutinho, atualmente diretor criativo do grupo Grey, em Nova Iorque, são disso exemplo. “Revejo-me nessa imagem de trabalhador num mercado global. Sou emigrante por curiosidade e não por necessidade”, diz. Trabalhou em Madrid e era diretor criativo executivo da Lowe Lisboa quando uma proposta o seduziu a partir para o Brasil. “Querida voltar a viver fora e ter a oportuni-



● DAR CARTAS NO ESTRANGEIRO

Carlos Caldas (em cima) chefia uma unidade de investigação em oncologia na Universidade de Cambridge. João Coutinho (ao lado) é um publicitário premiado na agência nova-iorquina Grey

de de trabalhar num dos mercados mais competitivos do mundo”, sintetiza. João Coutinho estava na Ogilvy Brasil quando, em 2013, a agência foi considerada a melhor do ano no Festival Internacional de Publicidade de Cannes, o mais conceituado do mundo, e os convites daí decorrentes levaram-no a Nova Iorque. “A maior parte dos meus amigos em Nova Iorque



de de trabalhar num dos mercados mais competitivos do mundo”, sintetiza. João Coutinho estava na Ogilvy Brasil quando, em 2013, a agência foi considerada a melhor do ano no Festival Internacional de Publicidade de Cannes, o mais conceituado do mundo, e os convites daí decorrentes levaram-no a Nova Iorque. “A maior parte dos meus amigos em Nova Iorque

“EMBAIXADORES” INFORMAIS

O Conselho da Diáspora reúne 90 portugueses com destaque em diferentes áreas em todo o mundo

A associação é notícia todos os anos em dezembro, altura em que os membros do Conselho da Diáspora se reúnem em Portugal. Mas a atividade dos 90 conselheiros não se resume à conferência anual, onde nunca falta o Presidente da República, presidente honorário da associação. O projeto nasceu

em 2012 com o objetivo de “estreitar relações” entre o país e a diáspora, sensibilizando personalidades de comprovado “mérito, talento e influência” a contribuírem para a elevação da reputação do país no estrangeiro e para o seu desenvolvimento. Quatro anos depois, Filipe de Botton, presidente da direção, orgulha-se da rede entretanto criada e dos

projetos daí resultantes. Um dos mais relevantes é o centro de excelência para a investigação na área da biotecnologia que irá nascer no Porto, fruto de uma parceria entre a Universidade Católica e a norte-americana Amyris Biotechnologies, um investimento na ordem dos 50 milhões de euros. O CEO da empresa líder mundial em aplicações de

biotecnologia industrial é John G. Melo e pertence ao Conselho da Diáspora. Da lista de conselheiros fazem parte cientistas, economistas e profissionais das mais variadas áreas, entre os quais o treinador José Mourinho, o ator Joaquim de Almeida e Durão Barroso, ex-presidente da Comissão Europeia e atual CEO da Goldman Sachs.

são portugueses. Trabalham nas melhores empresas multinacionais, nos melhores bancos de Wall Street, nos melhores ateliês de arquitetura... E muitos deles já viveram noutros países, tal como nós”, explica. A mobilidade é um modo de estar. “Penso muitas vezes em voltar, mas não vejo isso acontecer nos próximos dez anos. Mas nunca se sabe”, explica o publicitário.

Até lá, o seu nome continuará a ser um cartão-de-visita do país, em qualquer parte do mundo, contribuindo não só para a imagem do modo de trabalhar dos portugueses, mas também do próprio país. Uma imagem que, na opinião de Carlos Caldas, médico e cientista à frente de um grupo de investigação da Universidade de Cambridge, no Reino Unido, tem melhorado muito nos últimos anos. “A ideia que os europeus têm de Portugal é que o país evoluiu muito nos últimos vinte anos. Há muito que deixou de ser aquele país cinzento, um bocado atrasado e que tinha uma guerra em África... Olham-no como um país moderno, tolerante, de pessoas simpáticas, onde gostam de ir”, garante.

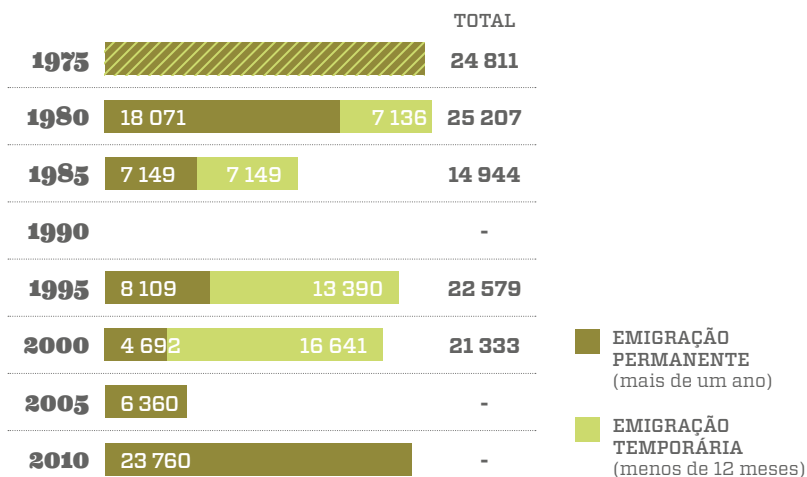
O contributo dos emigrantes para essa imagem foi desde o início muito positivo, considera o investigador, autor e coordenador de importantes estudos na área do cancro da mama. “Mesmo nos anos 60, em que a maioria dos emigrantes era muito pobre, com baixa escolaridade, acho que os portugueses sempre foram vistos como pessoas trabalhadoras, com grande facilidade de aprender línguas, de se integrar”, explica.

Carlos Caldas saiu do país, em 1988, à procura da excelência do treino anglo-saxónico em oncologia, nos Estados Unidos. Tinha a ideia de regressar em breve a Portugal, mas em 1994 mudou-se para o Reino Unido e acabou por ficar. Por opção, sempre, o que sabe não ser a regra nos dias de hoje. “Portugal teve um extraordinário desenvolvimento na área da ciência, mas depois, no último governo, muito do que tinha sido feito foi

ANÁLISE

O pós-25 de Abril e o projeto europeu

O fluxo de emigração manteve-se em baixa após o 25 de Abril e nas décadas seguintes. A crise financeira mundial de 2008 não teve um efeito imediato no fluxo da emigração portuguesa.

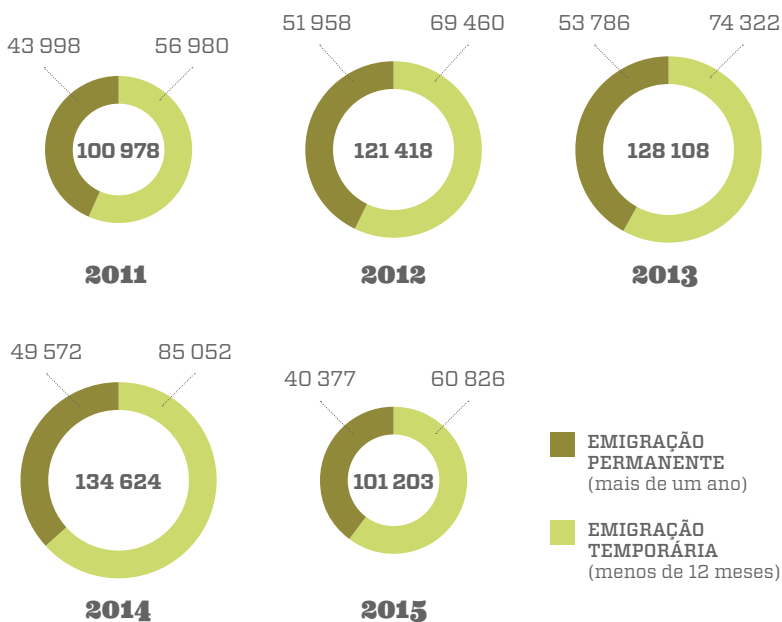


NOTA: A fragilidade das estatísticas (não existem quaisquer dados entre 1988 a 1990, por exemplo) deve-se às sucessivas alterações nas regras de circulação no espaço europeu. Portugal aderiu à CEE em 1986 e integrou o espaço Schengen em 1991.

FONTE: INE/PORDATA

Os anos da crise

O país assinou o pedido de resgate financeiro com a *troika* (Comissão Europeia, BCE e o FMI) em maio de 2010. A emigração ultrapassou as 100 mil saídas por ano e ainda é cedo para a descida do último ano se afirmar como tendência.



FONTE: INE/PORDATA

destruído, com a ideia mirabolante de que o investimento privado iria substituir tudo”, critica. O que em nada belisca a imagem exterior desses jovens emigrados à procura de oportunidades. “A imagem que têm na ciência é muito boa, são considerados jovens bem treinados e com alta qualidade intelectual”, garante.

Portugal em rede











José Carlos Marques participa atualmente num projeto, apoiado pela Fundação Calouste Gulbenkian e pelo Alto Comissariado para as Migrações, que tem como objetivo fazer um levantamento das formas de organização portuguesas no exterior, das associações recreativas e desportivas aos grupos criados nas redes sociais, com esporádicos eventos físicos. “Estamos a conferir os dados, chegámos a mais de quatro mil associações mas percebemos que algumas já não existem”, explica. Existe já, porém, uma primeira conclusão não-oficial. “É surpreendente a diversidade de associações existentes”, afirma, surpreso também pela abrangência geográfica da dinâmica associativa dos portugueses, que até em locais onde a comunidade é reduzidíssima, como Trindade e Tobago, criaram a sua organização. “Uma das ideias preconcebidas que temos é que as raízes se perdem, mas percebemos que não só as associações existem como há uma renovação dos seus dirigentes, com um elevado envolvimento de jovens lusodescendentes”, diz.

Irene Fonseca, investigadora na área da matemática aplicada e dire-

ANÁLISE

Que destinos procuram os portugueses?

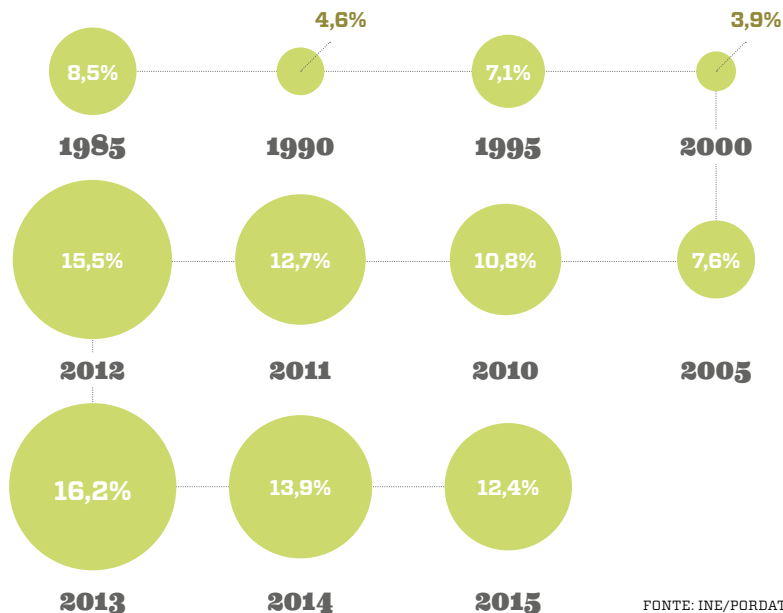
Em relação a anos anteriores, os portugueses procuraram mais a Bélgica (35%), Espanha (12%) e Moçambique (6%). As saídas para o Brasil desceram 34% em 2014 e o país deixou de estar entre os 10 destinos mais procurados.

1. REINO UNIDO		30 546
2. FRANÇA		18 000
3. SUÍÇA		15 221
4. ALEMANHA		10 121
5. ESPANHA		5 923
6. ANGOLA		5 098
7. BÉLGICA		4 227
8. MOÇAMBIQUE		3 971
9. LUXEMBURGO		3 832
10. HOLANDA		2 079

FONTE: Observatório da Emigração/Relatório 2015

Os números do desemprego

A taxa de desemprego foi, e continua a ser, um dos indicadores com maior influência no fluxo de emigração. A maioria sai à procura de oportunidades e melhores condições de vida.



FONTE: INE/PORDATA



◉ VER O PAÍS DE LONGE

Irene Fonseca, matemática e residente nos Estados Unidos há 30 anos, nunca deixou de participar na vida científica portuguesa

tora do Center for Nonlinear Analysis da Carnegie Mellon University, integra o mais notável desses grupos, o Conselho da Diáspora, criado em 2012 e presidido pelo Presidente da República (ver caixa). A viver há mais de 30 anos nos Estados Unidos, chegou com a ideia de regressar, pensou instalar-se em Paris, cidade onde viveu dois anos, mas acabou por rumar ao “país das oportunidades”. “Se tivesse ficado [em Paris], o meu percurso não teria sido igual”, garante. Desde logo pela forma como na maioria das universidades europeias está organizada a progressão na carreira, fazendo-a depender das vagas existentes. “Nos Estados Unidos não é assim, a progressão tem a ver com o indivíduo”, explica. “Assim, seis anos depois de chegar já era professora catedrática”, recorda.

Integrada numa comunidade onde os portugueses se contam pelos dedos de uma mão, Irene Fonseca manteve sempre uma ligação a Portugal – bem além das férias de verão e das muitas visitas ao país com os filhos. Recebe alunos de pós-doutoramento na sua universidade – apercebendo-se que, nos últimos anos, é-lhes

EM FOCO

“A imagem dos portugueses na Suíça sempre foi boa”

A ligação forte que manteve às origens não se revela apenas no à-vontade com a língua materna, sem denunciar qualquer sotaque francês. Carlos Nogueira vive há 33 anos em Lausane, na Suíça, mas gere um negócio de produtos nacionais, emprega funcionários portugueses e chegou a vir a Portugal cinco a seis vezes por ano na altura em que o filho estudava Arquitetura na Universidade do Porto. Tem casa na zona de Cantanhede, onde nasceu, e uma ideia de reforma que passa por um regresso em família, apesar de sazonal. “Gostamos de viver assim, com um pé lá e outro cá.” O negócio da padaria e pastelaria Chez Nogueira, especializada em produtos portugueses de fabrico artesanal – do papo-seco ao pão alentejano, passando pelo pastel de nata e o bolo-rei – faz agora vinte e um anos. E é com esse plano de reforma em vista que Carlos Nogueira, Associado Montepio desde que o banco abriu

mais difícil regressar – e nunca deixou de participar na vida científica e na política científica do seu país, através de participações em comissões de avaliação ou outras entidades. No entanto, só com a experiência do Conselho da Diáspora é que se apercebeu da real

agência em Genebra, tem gerido as suas finanças. Continua a trabalhar durante a noite para que tudo esteja pronto às cinco da manhã, mesmo a tempo da distribuição, e reconhece que nem tudo foi fácil na vida que escolheu. “Vim assim que acabei o serviço militar, com 20 anos. Na altura não havia contratos para quem trabalhava como padeiro. Passado um ano fui obrigado a regressar. Só depois consegui”, conta. A mulher, Cecília Nogueira, também ainda não tinha seguro de saúde quando engravidou e, por isso, o bebé veio nascer a Portugal. Mas tudo isso são agora pormenores, que vêm apenas a propósito do fascínio do filho por Portugal e pela escola de Arquitetura do

Porto. “Sempre falámos português em casa”, justifica, sublinhando a importância das raízes. Carlos Nogueira venceu na vida na Suíça, onde arriscou tornar-se empresário e não se sente emigrante, mas confessa que ali as pessoas são mais fechadas e “sente-se mais a solidão.” Por isso, gosta de ver a casa encher-se de portugueses ao fim de semana e das relações que mantém com os seus oito funcionários e a comunidade local. Nunca pediu a nacionalidade suíça e mantém o foco e a energia naquilo que faz melhor: trabalhar. Não está sozinho. “Somos vistos como bons trabalhadores e gente honesta. A imagem dos portugueses na Suíça sempre foi boa”, garante.



dimensão “da riqueza intelectual portuguesa pelo mundo fora”. Atualmente envolvida em projetos que colocam em rede cientistas de várias universidades do mundo, olha com muito bons olhos essa troca de experiências e conta dar o seu contributo. À ciência e ao país.

DIGITAL ADMIRÁVEL MUNDO NOVO

FACILITAR. SIMPLIFICAR. AJUDAR. O NOVO SITE E APP DA ASSOCIAÇÃO MUTUALISTA MONTEPIO FORAM PENSADOS PARA ASSEGURAR QUE OS ASSOCIADOS NÃO PERDEM NENHUMA INFORMAÇÃO ESSENCIAL À SUA QUALIDADE DE VIDA: DESCONTOS, INICIATIVAS, MODALIDADES MUTUALISTAS OU OUTRAS NOVIDADES ASSOCIATIVAS. PARA QUE DESFRUTEM MAIS DA SUA ASSOCIAÇÃO, TODOS OS DIAS

Portugal é um país fantástico. Pequeno, mas rico em biodiversidade. Antigo, cheio de História, mas com cidades viradas para o futuro. É fácil apaixonarmo-nos pela serra mas, poucos minutos depois, estarmos deitados no areal de uma praia deserta. Ou trocarmos o belo cenário transmontano pelo Parque Nacional da Peneda-Gerês, seguindo depois, numa estrada construída pelos romanos, para Braga, acabando o dia na movida do Porto. Uma semana sem destino, com Portugal como pano de fundo, é uma experiência magnífica. E ainda mais para os associados Montepio que podem usufruir de milhares de descontos junto de parceiros de todo o país: da saúde à restauração e hotelaria, passando pelas artes, serviços e lazer. E se, até há pouco tempo, procurar parceiros Montepio era um processo que tomava alguns minutos, hoje a realidade é diferente: está na ponta dos seus dedos e demora poucos segundos.

TUTORIAL

Como navegar no novo site da AMM

1
Aceda em
montepio.org



2**O menu tem sete áreas:**

Ser Associado, Vantagens, Poupança, Proteção, Institucional, Sustentabilidade e Ei - O seu dinheiro.

Cada uma é uma porta de entrada para a informação do seu novo *site*.

3**Ser Associado**

Área onde pode conhecer todas as vantagens e benefícios de ser Associado Montepio. É também aqui que pode ler - ou reler - a história dos 176 anos da Associação. Uma história que nos orgulha e na qual inserimos agora um novo capítulo.

4**Vantagens**

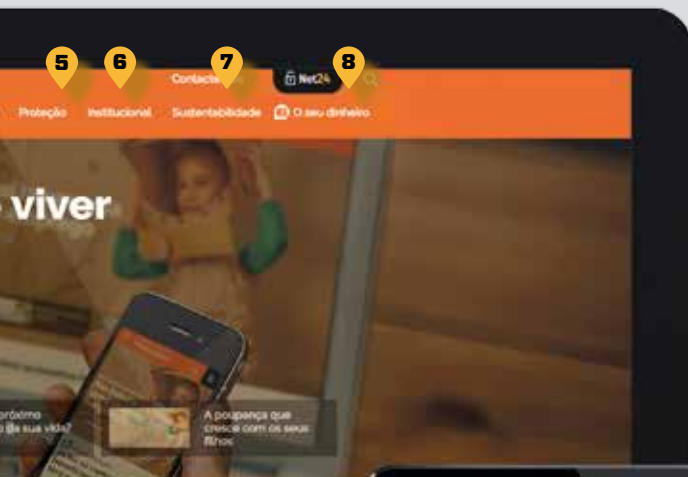
Área que inclui informações atualizadas sobre todos os benefícios de ser Associado Montepio, entre os quais a nossa rede de descontos ou a agenda de iniciativas exclusivas. É nesta área que encontra tudo o que se passa nos espaços *atmosfera m*, no Clube Pelicas, em Montepio Runner, mas também as últimas edições das publicações Montepio.

6**Institucional**

Agrega todas as informações sobre o dia a dia da sua Associação: da informação legal aos órgãos associativos, missão, visão, valores, história e a atividade de todas as empresas do Grupo Montepio.

Fundação Montepio

É na área institucional que pode conhecer a atividade e os projetos apoiados pela Fundação Montepio.

5**6****7****8****5****Poupança e proteção**

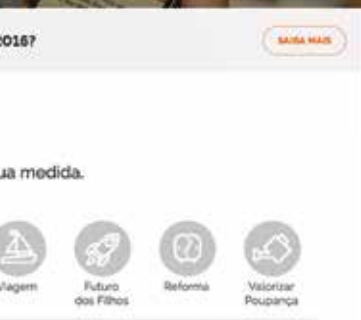
Onde todos podem conhecer melhor as modalidades disponibilizadas pela Associação, suas características e fichas técnicas, bem como o Regulamento de Benefícios.

7**Sustentabilidade**

Pode conhecer as nossas preocupações em relação a colaboradores, associados e comunidade. Na área de Reporte e Desempenho fique também a conhecer os principais números da Associação o em relação às iniciativas sociais, incluindo o Relatório de Sustentabilidade.

8**O portal Ei**

O seu dinheiro assume uma relevância especial no novo *site*. Agora, não tem de sair do *site* da sua Associação para consultar as informações mais relevantes sobre finanças pessoais, impostos, economia social, reforma, gestão do dia a dia e outras que influenciam o dinheiro que entra e sai da sua carteira.



1 o meu mundo INOVAÇÃO digital

Através de uma simples pesquisa, o novo *site* da Associação Mutualista Montepio permite aos seus associados descobrir, rapidamente e à distância de um dedo, os locais mais próximos de si que oferecem descontos e benefícios. É possível, também, pesquisar os descontos por área de interesse, possibilitando, em tempo real, a tomada de decisões de compra menos pesadas para a carteira.

O novo *site* veio revolucionar a forma como os associados podem usufruir do leque de benefícios e descontos disponíveis para quem faz parte desta família. É, também, um agregador de conteúdos sobre a Instituição, um facilitador de contacto com o Associado e um aliado de quem procura novas soluções de poupança e proteção para a sua vida e pretende conhecer, com rigor e segurança, toda a informação a este respeito.

O novo *site* simplifica a comunicação das iniciativas organizadas pela Associação Mutualista Montepio, assim como lista todos os benefícios e vantagens disponíveis para os associados. Em *montepio.org* encontra, ainda, o portal Ei, dedicado às finanças pessoais e literacia financeira e que se posiciona hoje como um portal de resolução das dúvidas dos portugueses em relação a temas como impostos, soluções financeiras, emprego e formação ou economia social.

A nossa Associação mais digital

Mas porque o *site* é apenas uma parte da transformação digital da Associação Mutualista Montepio, falemos também da *app* que, através de um sistema de georreferenciação, é a forma mais fácil de aceder à agenda associativa, aos eventos dos espaços *atmosfera m*, às iniciativas promovidas pela Associação, ou outras nas quais os associados beneficiam

The screenshot shows the Montepio website interface. At the top, there's a navigation bar with the Montepio logo and various menu items like 'SER ASSOCIADO', 'Atividades', 'Poupança', 'Proteção', 'Institucional', 'Sustentabilidade', and 'O seu futuro'. Below the navigation bar, there's a large banner for a Repsol discount. The banner text reads: 'Já tem o seu cartão Repsol? Tenha um desconto de 6 cêntimos por litro para fazer andar a sua vida'. There are navigation arrows and a 'SABER MAIS' button. Below the banner, there's a section titled 'Descontos' with a sub-header 'Porque sabemos que nada é mais importante do que o seu bem-estar...' and a grid of discount categories including 'Futurismo - Azores Whale Watching', 'Aquashow', 'Cinema City', 'Colchaonet.com', 'Cruz Vermelha Portuguesa', 'Eloy Santos - Ourivesaria', 'Farmácia De Orgens', and 'Fisio madeira'.

7 553

ASSOCIADOS QUE PARTICIPARAM

em atividades de dinamização associativa durante o ano 2015

1 202

DESCONTOS ATIVOS EM 2015

sempre de descontos. Com inúmeras possibilidades de personalização, a *app* garante que os associados acedem a todas as informações, permitindo maior proximidade e participação ativa no dia a dia. Mas há mais: a partir de agora, está também disponível a consulta da oferta mutualista de poupança e proteção e o acesso via georreferenciação aos balcões e gestores mutualistas mais próximos

do local onde se encontra. E esta nova vida digital permitirá ao Associado um atendimento ainda mais personalizado.

Admirável mundo novo

A *app* e o novo *site* trouxeram uma nova forma de estar e de viver muito intensamente a Associação. O mundo mudou muito nos últimos anos, a forma como as pessoas recebem a informação é hoje diferente do que era há uma década e a Associação Mutualista Montepio procura, com estas ferramentas, garantir que os seus associados acedem à informação integral de forma consistente, regular e com a rapidez desejada, em qualquer local onde se encontrem. Para que o Associado Montepio desfrute mais da sua Associação nas diferentes plataformas à sua disposição – digitais ou não – e que o ligam, a cada dia, à sua Associação.

TUTORIAL

Como usar a nova app?



1. A app da Associação Mutualista está disponível para telemóveis Android e IOS. Para a encontrar, na Google Play ou App Store, procure por “Associação Mutualista Montepio”.



2. Instale a aplicação e crie o seu perfil. Coloque o número de Associado, NIF, nome, telefone, *email*, data de nascimento e género.



3. Complete o perfil com as suas áreas de interesse, uma lista que inclui, entre outras, as áreas de desporto, informática, proteção social, turismo ou saúde.



4. A navegação é simples e intuitiva: pressione as caixas para mais informação. Ao deslizar no ecrã para a direita, pode ver mais destaques. Para baixo, abre o menu. Para cima, fecha-o.



5. No ecrã principal dispõe de cinco opções: destaques, descontos, institucional, agenda e perfil.



6. Clique em cada opção para saber mais. Na área de descontos, por exemplo, encontra uma lista de todas as parcerias ativas por localidade, e pode filtrá-las por área de interesse.



7. A área institucional reúne informações sobre as soluções da Associação. Através da georreferenciação, pode encontrar o gestor mutualista mais próximo de si.



8. Na agenda, a exemplo dos descontos, a informação pode ser filtrada por áreas para descobrir quais os benefícios existentes. Pode também fazer a inscrição, através de um formulário, para participar nas atividades propostas.



9. Poupe já. Divirta-se com os espetáculos e atividades apoiados pela Associação Mutualista Montepio e usufrua de todos os benefícios de ser Associado.

ANTÓNIO JOSÉ PEREIRA DA COSTA*

IDIOMAS PARA O FUTURO

A questão de se saber quais as línguas que os nossos adolescentes devem aprender soa um pouco a futurologia. Todavia, não custa tentar.

No “meu tempo” começávamos por aprender francês (aos dez anos), língua próxima da nossa, com tradições de aplicabilidade com alguns séculos e, dadas as características do seu ensino, chegávamos ao quinto ano a ler Alphonse Daudet, Jean Giraudoux, Guy de Maupassant, Racine e outros. A selecta literária usada nesse tempo aí está para o provar. Esta aprendizagem passava a ser acompanhada, a partir do terceiro ano, pela do inglês. Nesse tempo, os filmes e a música, produzidos nos Estados Unidos e Grã-Bretanha, invadiam maciçamente o nosso universo cultural de jovens e iam destronando, com relativa facilidade, os filmes e a música de expressão francesa, a língua do estudo. O inglês era então a língua do divertimento e nunca mais deixou de o ser. Acresce que a gramática inglesa (nesse tempo aprendia-se... e sabia-se gramática) é consideravelmente mais fácil do que a francesa que, todavia, era mais próxima da nossa. Desse modo, obtínhamos um certo paralelismo na fluência de ambas as línguas que nos permitia terminar o tronco de preparação comum a todos os alunos com um domínio de ambas que nos tornava capazes, entre outras coisas, de falar com os turistas e trocar correspondência com os *pen-friend*. Estes eram jovens de idades próximas das nossas e dessa correspondência surgia o conhecimento de outras realidades e, por vezes, até contactos pessoais. Além disso, lia-se, com o professor a corrigir a pronúncia, e traduzia-se e retrovertia-se, o que determinava o estabelecimento de uma exacta correspondência entre os termos e expressões das línguas estrangeiras e as da nossa. Claro que havia o alemão, mas que era destinado aos que seguiriam estudos universitários na área das “germânicas”.

Paralelamente, estudávamos português, com profundidade. Aos dez anos já tínhamos de ter um léxico bem dominado que nos permitia enfrentar qualquer “ditado” e não dar mais de cinco erros. Sabíamos de cor preposições, interjeições, advérbios, conjunções e as quatro conjugações dos verbos – regulares e irregulares – nas suas formas simples e compostas. Aos doze anos, dominávamos as regras da composição e derivação das palavras e conhecíamos algumas dezenas de sufixos e prefixos. Depois vinham as primeiras incursões no latim, com declinações e tudo...

O nosso domínio da língua materna era tal que, aos quinze anos líamos e éramos interrogados, nos exames, sobre o teatro de Gil Vicen-

* António José Pereira da Costa é Associado Montepio

te ou os versos de Luís de Camões. O escritor Lobo Antunes afirmou, numa crónica, que, nesse tempo, estudávamos *Os Lusíadas* como quem “tira espinhas ao peixe”. Era, de facto, assim, mas talvez por isso, ainda hoje, sabemos de cor estrofes inteiras e somos capazes de identificar, na estrutura da obra, o local onde se inserem. Não haja dúvidas de que, ao fim de nove anos de estudo e antes de fazermos a opção que marcaria as nossas vidas profissionais, falávamos português correcto. Não vou prender-me com questões de pedagogia, cada vez mais discutíveis. Limito-me a afirmar que a nossa formação basilar permitia dominar a nossa língua e mais duas que nos facilitavam a comunicação com uma boa percentagem dos povos do mundo. Havia, por consequência, uma certa adequação entre o que se ensinava e o que era utilizado na vida de todos os dias.

Chegados ao tempo do meu filho, para meu espanto, o ensino do português abrandou. Diria que amoleceu. Achei estranho, nomeadamente porque um dia, numa reunião de pais (5^o e 6^o anos), perguntei porque é que os alunos não faziam composições/redacções sobre um tema ou não recontavam histórias ou situações “por palavras suas” ou faziam composições sobre histórias sugeridas por pequenas tiras de banda desenhada muda. Era, em meu entender, uma actividade que desenvolvia a capacidade de análise e o poder de síntese, além de desenvolver o vocabulário, que sempre faz falta... Perguntei porque é que os alunos não traduziam nem retrovertiam. A primeira actividade não era fundamental, disseram-me. Julgo que era prioritário “automatizar a emissão da linguagem”. A segunda “foi considerada demasiado violenta”. Fiquei desconfiado dos resultados futuros, mas pedagogia é pedagogia e os novos métodos tinham sido aplicados com muito êxito. Devo esclarecer que considero que o domínio da língua-alvo é tão essencial como o da nossa própria. Daí a importância que dou à tradução e retroversão exactas. Em face da reacção dos outros pais desisti, mas fiquei sempre com a ideia de que as coisas não iriam correr bem. Por minha conta e risco, o meu filho aprendeu primeiro francês e depois inglês. A maioria dos outros pais optou pela solução oposta. Não nos demos mal com o resultado, o que prova que nestas coisas de aprender, o que é essencial é... saber.

Fico com ideia de que não houve enriquecimento do saber e os resultados estão à vis-

ta, expostos nos “pontapés na gramática” e nas más traduções que diariamente encontramos. Não restam dúvidas de que o inglês é, por motivos vários, o esperanto dos próximos anos e o que há a fazer é dominá-lo bem e utilizá-lo com precisão e certeza.

Português, inglês... e uma outra língua

E, cá estamos na futurologia, perdão, na questão crucial: como deverá ser a partir de agora? Já é possível alinhar algumas conclusões. Em primeiro lugar temos de dominar bem o português e segunda língua terá de ser o inglês, por motivos cada vez menos contestáveis. Em segundo lugar, termos presente que as simplificações e os empobrecimentos no ensino pagam-se caros. Recordo que, nas fases seguintes da vida, a “selecção natural dos mais aptos” fará essa escolha por mais que isso nos doa a todos.

Defendo que, tal como no “meu tempo”, se encontre uma terceira língua que seja aprendida no tronco comum da formação dos adolescentes. Será complicado encontrar um ou dois idiomas, fora do contexto europeu, que se possam considerar estrategicamente importantes para a comunicação de Portugal com outras nações, a nível comercial e cultural. Contudo, julgo que o número de utilizadores desse idioma não poderá ser um elemento muito determinante, uma vez que haverá sempre o recurso ao esperanto moderno, a que me referi acima, para que a comunicação se estabeleça. Há quem fale do mandarim ou do russo, como línguas de potências emergentes, mas, de momento, não vejo que se justifique a sua aprendizagem nas escolas secundárias. Esperemos para ver. Sugeriria que fosse construído um mapa do mundo, assinalando os países com os quais poderemos comunicar com facilidade e, pela área coberta por este critério, avaliá-los a dar ao nosso ensino de línguas num sistema que podemos descrever sumariamente como: português, inglês e outra língua, europeia ou não.

Por agora, mantenhamo-nos numa aprendizagem de línguas que nos permita uma fácil inserção na Europa a que pertencemos desde sempre e com a qual temos contactos permanentes. Não nos esqueçamos de aprender Português e, muito principalmente, nunca esqueçamos que o que é necessário é... saber muito e bem.



O nosso domínio da língua materna era tal que, aos quinze anos líamos e éramos interrogados, nos exames, sobre o teatro de Gil Vicente ou os versos de Luís de Camões.

¹ O português era ensinado nos dois primeiros anos do “liceu” sob a designação de “Língua e História Pátria”.

EDUCAÇÃO AS MOTIVAÇÕES DOS NOVOS POLIGLOTAS

“APRENDE LÍNGUAS E SERÁS ALGUÉM.” ESTE LEMA INCLUSIVO DA COMISSÃO EUROPEIA É, CADA VEZ MAIS, A REALIDADE DE MUITOS PORTUGUESES QUE VEEM NO CONHECIMENTO DE IDIOMAS ESTRANGEIROS UM TRUNFO PARA ALARGAR O SEU MERCADO DE TRABALHO. MAS NUMA ALTURA EM QUE O INGLÊS É QUASE UMA OBRIGAÇÃO PARA OS PORTUGUESES MAIS JOVENS E A GLOBALIZAÇÃO NOS LEVA PARA PARAGENS DISTANTES, QUE OUTRAS LÍNGUAS DEVEMOS APRENDER PARA GANHAR “MÚSCULO” INTELLECTUAL NO MERCADO DE TRABALHO?

POR CARLA JESUS
ILUSTRAÇÃO VERA MOTA
FOTOGRAFIA ARTUR





Quando sentiu que precisava de um estímulo intelectual, Natanael Baptista lembrou-se de um cartaz que tinha visto no Aeroporto de Amsterdão, na Holanda, no qual se lia que em 2017 o mandarim seria a língua de negócios mais falada do mundo. Num momento de transição profissional e em plena crise económica, pensou: “Porque não?” Hoje, Natanael está no quinto ano de mandarim e sente que a aprendizagem da língua cumpriu o objetivo inicial, já que estímulo intelectual é o que não falta a quem aprende mandarim. “Pensei que era algo completamente fora do convencional. É uma língua que não tem nada a ver com a aprendizagem de uma língua estrangeira, limitada por um número de letras a partir das quais se compõem todas as palavras. Cada sílaba tem o seu caractere e achei que seria interessante [aprender], não só pelo aumento considerável de investimento chinês em Portugal mas também porque podia, um dia, aceitar um desafio profissional naquela zona do globo.”

Natanael é um homem dos números e da gestão. Tem o inglês como segunda língua e, antes do mandarim, aprendeu francês, alemão e grego clássico. Quando, em 2012, pensou aprender uma nova língua, ficou indeciso entre o mandarim e o japonês. Chegou a considerar ambas, mas a prudência falou mais alto. “É necessário conciliar a vida familiar e profissional. São quatro horas todos os sábados, quatro horas que são retiradas do nosso período de descanso. A somar a isto estamos a falar da necessidade de estudar uma língua que não segue os nossos padrões de lógica: é uma língua pictórica, com desenhos na sua génese mas que são desenhos que já nada têm a ver com a origem do caractere em si. O mandarim trabalha muito a memorização”, refere Natanael Baptista.

Não é mais fácil falar do que escrever. No entanto, este estudante de mandarim prefere a escrita, já que o facto de ser tonal – a mesma sílaba pode ter cinco tons diferentes – pode originar alguns erros. “A sílaba ‘ma’ pode significar “mãe” mas também “cavalo”. Costumo dizer, em tom de brincadeira, que com o tom errado podemos estar a chamar cavalo à nossa mãe.” Por outro lado, a aprendizagem da língua fez aumentar a sua vontade de ir à China, não só para praticar o mandarim mas para conhecer um país de contrastes. O curso completo desta língua tem a duração de sete anos, mas Natanael pensa ficar-se pelo quinto ano. Falta-lhe o tempo, a energia e a idade para continuar a aprender uma língua que, quanto mais se aprende, mais se tem de estudar.

Por ora, não pensa começar a aprender outra língua. “Só começaria a aprender outra língua estranha, como árabe ou japonês, se a curtíssimo prazo conseguisse tirar rendimento disso do ponto de vista profissional”, refere Natanael. Sem ter muitas oportunidades para praticar o seu mandarim, acaba por se divertir a trocar algumas palavras e pequenas frases quando vai a um restaurante chinês, surpreendendo os chineses e os amigos.

Ainda que o inglês continue a ser a língua dominante, outras línguas começam a ganhar destaque entre os que querem diversificar conhecimentos. “Há línguas que estão a emergir e a solicitar a nossa atenção, como o mandarim, o espanhol, o alemão e o francês. Quando enumero estas línguas estou a ecoar a procura que temos, por parte dos estudantes, quando estes querem uma formação específica”, refere Sara Rodrigues de Sousa, professora na Universidade Europeia.

Integrada num dos maiores grupos mundiais de ensino superior, o Laureate International Universities, a Universidade Europeia promove uma experiência de ensino e uma perspetiva profissional orientada para a multiculturalidade. “Ao equacionar as formas de articulação da aprendizagem de línguas com a nossa oferta formativa estamos a reconhecer a relevância que a proficiência em línguas estrangeiras tem no mercado de trabalho. Assumimos a necessidade de adaptar essa aprendizagem aos novos contextos, tanto académicos como profissionais”, refere Sara Rodrigues de Sousa, que destaca ainda a importância de ter conhecimentos certificados: “Sabemos que estamos num contexto altamente competitivo, em que pequenos pormenores podem fazer a diferença.”

Salientando a importância de aprender línguas desde tenra idade, Sara Rodrigues de Sousa refere que os motivos para o fazer começam por ser fisiológicos: “O contacto com novas línguas constitui um forte estímulo intelectual com repercussão noutras áreas de aprendizagem e no desenvolvimento de outras competências. Além disso, a aprendizagem de uma língua estrangeira implica o reconhecimento e o respeito pelo outro. Há um compromisso ético quando aprendemos uma língua”, confessa.



Línguas que abrem oportunidades

A aprender árabe há três anos, Catarina Oliveira não tem dúvidas sobre as vantagens profissionais de ter esta língua no currículo. “Abrem-se outras portas quando sabemos árabe”, afirma. A estudar Ciência Política e Relações Internacionais, imagina que ter esta língua no currículo poderá vir a ser um fator decisivo se tentar ir trabalhar para uma embaixada de um país árabe. A escolha é também pessoal, uma vez que, sendo muçulmana, aprender árabe também lhe permite ler o Alcorão.

Aos 20 anos, além de falar árabe, inglês e espanhol, Catarina Oliveira “arranha” o ucraniano e é fluente em russo, que aprende desde os 11 anos. Do russo diz ser mais fácil de aprender a pronúncia do que a gramática. “Quando estou a falar em russo, mesmo que não saiba as palavras consigo formular o pensamento em russo.”



Economia promove políglotas

Até à viragem do milénio, os estudantes de árabe em Portugal eram sobretudo muçulmanos. “Como o Alcorão foi revelado em árabe, os muçulmanos aprendem a língua para o poderem ler e usar

● **SARA RODRIGUES DE SOUSA**, docente na Universidade Europeia, é da opinião de que a aprendizagem de línguas constitui um forte estímulo intelectual

Top 10

dos cursos mais procurados pelos alunos do Instituto de Línguas da Universidade Nova

- 1**  **INGLÊS**
- 2**  **ALEMÃO**
- 3**  **MANDARIM**
- 4**  **RUSSO**
- 5**  **FRANCÊS**
- 6**  **ÁRABE**
- 7**  **JAPONÊS**
- 8**  **SUECO**
- 9**  **ITALIANO**
- 10**  **ESPAÑHOL**



nas suas orações. Quando os mercados árabes se tornaram apetecíveis, empresários e académicos começaram a olhar para o árabe como uma boa ferramenta para irem trabalhar para estes países. E começou a existir uma maior procura de cursos de árabe em Portugal”, explica Sheikh Zabir, professor de árabe na Mesquita Central de Lisboa.

Além dos candidatos a empregos em países onde o árabe é a língua oficial, os jovens que começaram a estudar árabe procuravam explicações fora das universidades. Quando se começou a notar uma maior procura, a mesquita de Lisboa estruturou o curso de árabe em níveis distintos e com uma aprendizagem progressiva. “A escrita tem uma caligrafia completamente diferente, mas há tabelas através das quais os alunos conseguem, em quatro ou cinco semanas, perceber a equivalência das 29 letras do alfabeto”, explica o Sheikh Zabir. A maior dificuldade é a leitura, uma vez que há sons guturais e nasais mais graves ou agudos. “É uma questão de prática, mas esse também é um problema, porque não há uma grande comunidade árabe e não se consegue praticar.”

● SHEIKH ZABIR.

professor na Mesquita Central de Lisboa, registou uma maior procura da língua e cultura árabe para efeitos profissionais



P&R

Carlos Ceia

Diretor do Instituto de Línguas da Universidade Nova (ILNova)

Quem pode frequentar os cursos do ILNova?

Os cursos estão acessíveis a qualquer indivíduo com mais de 16 anos, sem necessidade de ser estudante universitário. A maior parte dos alunos do ILNova são profissionais de diversas proveniências e formações. O aluno do ILNova tem um perfil muito diferenciado.

Quais as vantagens de aprender línguas num ambiente universitário?

O rigor da aprendizagem, o contacto com falantes nativos – todos os docentes são falantes nativos das suas línguas –, um ambiente mais exigente, mas mais proveitoso, porque todos estão motivados para a aprendizagem com sucesso.

Os objetivos de quem aprende línguas são profissionais ou lúdicos?

As duas motivações. Mas talvez a maior parte seja por razões profissionais ou académicas.

Num mundo globalizado como é o nosso, qual a importância da aprendizagem

certificada de uma língua?

O reconhecimento formal do domínio de uma língua faz-se pela sua certificação. A instituição que certifica também é importante, porque garante a qualidade da formação adquirida. Não faz sentido, nos dias de hoje, apresentar competências académicas sem certificação, face à competitividade dos mercados de trabalho e à necessidade de seleção dos melhores profissionais.

É importante que as crianças comecem a dominar línguas desde tenra idade?

O inglês deve sempre ser a primeira opção?

Hoje, depois de ter ajudado a colocar o inglês no currículo nacional no 1º Ciclo do Ensino Básico, só posso recomendar que se inicie a aprendizagem de línguas estrangeiras o mais precocemente possível. Muitos jardins-de-infância têm hoje o ensino de inglês, o que faz sentido e se aplaude. Portanto, quando mais cedo, melhor.

Integrada numa visão da realidade global atual, a Comunidade Islâmica de Lisboa certifica o conhecimento dos seus alunos através de exames que são realizados no final de cada nível e nos quais se exige um aproveitamento de, pelo menos, 90 por cento. “Há muitos alunos que querem colocar esses conhecimentos no currículo e somos sensíveis à necessidade de existirem certificações. Também passamos cartas de referência aos alunos que vão trabalhar para países árabes”, refere o Sheikh Zabir. Para salvaguardar quem vai trabalhar para esses países, os cursos de árabe lecionados na mesquita de Lisboa incluem conhecimentos sobre a cultura árabe, os hábitos e a etiqueta de quem vai a uma reunião num país árabe. No entanto, o Sheikh Zabir explica que há uma separação clara: “Temos cursos

específicos de cultura islâmica. Nas aulas de árabe falamos da cultura e da religião, mas como um extra. É algo que não faz parte do currículo.”

A cultura é quase sempre indissociável da língua. Foi a cultura japonesa que levou Paulo Seguro a aprender japonês durante um ano. “Acho que aprender a língua é das coisas mais importantes, para que possamos comunicar sem estarmos dependentes de terceiros.” Decidiu aprender japonês pelo prazer de aprender, sem objetivos profissionais em vista. Se viesse a acontecer beneficiar do japonês profissionalmente, tanto melhor.

Partilhar a língua

O mais difícil na aprendizagem da língua foi aprender uma construção frásica tão distinta da portuguesa e que se manifesta em caracteres demasiado específicos. Na memória desse ano fica-lhe a aprendizagem de uma língua desde a sua raiz, tal e qual uma criança na escola primária. Mas foi a razão que o levou ao japonês que continua a



ecoar na memória desse ano.

Já tentou voltar ao japonês, *per si* e sem aulas, mas é uma língua demasiado complexa para ser autodidata. “Já não me recordo onde vi ou ouvi isto, mas guardo uma ideia que me ficou: por mais que alguém saiba algo sobre alguma coisa, de nada vale se estiver dependente de outros para partilhar essa ideia. É importante partilhar essa ideia nas palavras escolhidas por si e não nas de um intérprete”, explica. É a partir deste pressuposto que Paulo Seguro considera ser tão importante aprender línguas. Cada vez mais importante, acrescentamos.

EM ANÁLISE

Quando o português é a língua estrangeira

A sala de professores do departamento de Português da Cambridge School está repleta de postais de todo o mundo. Todos eles em português. Se é pelo ensino do inglês que a maioria das pessoas reconhecerá a Cambridge, a realidade é que esta escola foi pioneira no ensino de português para estrangeiros em Portugal. “Tivemos níveis de sucesso incríveis. Houve um período muito faustoso para o departamento de Português que coincidiu com o período da exploração petrolífera e diamantífera em Angola. Chegámos a ter 20 professores de português”,

refere Firmino Pedro, que coordena este departamento em conjunto com Miguel Gonçalves. Atualmente, são os estudantes chineses que se destacam. Os mais novos chegam com nove anos e têm como principal objetivo a integração na comunidade portuguesa. “São crianças que estudam em escolas internacionais, onde o português não é uma língua fundamental e não tem uma grande carga horária”, explica. Aos jovens e adultos chineses juntam-se estrangeiros a trabalhar em empresas no país ou que casam com portugueses. “Também trabalhamos

muito com missionários que vão para África e querem aprender português. Vêm de vários países, sobretudo da Coreia do Sul e de Itália”, refere Miguel Gonçalves. A partir do momento em se entra na sala de aula de português da Cambridge School, esta é a única língua que se fala, ouve ou escreve. Os alunos aprendem não só a língua mas também a cultura portuguesa, em turmas que não ultrapassam os seis alunos. Todos os dias há o café das 11 horas, quando se juntam alunos de todos os níveis, e às quintas-feiras à tarde há visitas de estudo por Lisboa.

O ensino do português tem particularidades distintas do ensino das outras línguas. A atmosfera é familiar, até porque muitos dos alunos têm poucos familiares a residir em Portugal. “É uma oportunidade para criar laços, mas também para que os alunos pratiquem, em contexto real, o que aprendem nas aulas. A escola funciona com o método direto, fala-se apenas na língua que se está a aprender. Isso faz com que o aluno comece a raciocinar na língua que está a aprender”, conclui Miguel Gonçalves.



Como internacionalizar a nossa língua?

Desde dezembro que empresas e instituições podem ajudar a promover a língua portuguesa no estrangeiro. E todos saem a ganhar.

Unir a promoção da língua portuguesa à estratégia comercial das empresas presentes nos mercados internacionais. É este o objetivo do Empresa Promotora da Língua Portuguesa, um projeto desenvolvido pelo Ministério dos Negócios Estrangeiros e dinamizado pelo Instituto Camões. O projeto concilia o envolvimento das instituições que valorizam a língua portuguesa com a afirmação do valor económico da nossa língua. E todos ficam a ganhar. “O trabalho conjunto das empresas promotoras da língua portuguesa permite aumentar a rede de docência e as cátedras de língua portuguesa, apoiar projetos de investigação relevantes para a difusão da língua portuguesa e reforçar a atribuição de bolsas de estudo”, explica Ana Paula Laborinho, presidente do Instituto Camões.

O projeto, que integra ainda, em algumas situações, o AICEP, prevê que as empresas em processo de internacionalização disponham de acesso prioritário na formação em língua portuguesa dos seus quadros estrangeiros. Mas não só. Instituições que não assumem uma natureza exportadora, como a Associação Mutualista Montepio (AMM), são bem-vindas ao projeto. “O trabalho da AMM confere outra visibilidade à língua portuguesa, que ultrapassa a dimensão económica para se centrar numa economia social que envolve agentes da sociedade civil e investidores sociais, capazes de apoiar a melhoria das condições de vida das populações: na educação, cultura ou empreendedorismo”, conclui a presidente do Instituto Camões. Este é o outro lado do projeto. O da disseminação da língua portuguesa pelos quatro cantos do mundo. Um cenário apoiado, desde a primeira hora, pela AMM.

Os números do Instituto Camões

- Presente em **84 países**
- **20 Centros Culturais** Portugueses ativos
- **72 Centros** de Língua Portuguesa
- **42 Cátedras** de Língua Portuguesa
- **160 000 pessoas** abrangidas em todo o mundo



P&R

Rita Pinho Branco

Diretora de Comunicação, *Marketing* e Canais da Associação Mutualista Montepio

A Associação Mutualista (AMM) é Empresa Promotora da Língua Portuguesa. O que justificou a adesão ao projeto?

Consideramos de extrema importância a defesa, promoção e afirmação da língua portuguesa e o trabalho que temos vindo a realizar, de apoio a um tão elevado número de projetos criados por portugueses e em português, é prova disso. Aceitámos prontamente o convite que nos foi dirigido pelo Ministério dos Negócios Estrangeiros.

O que une esta estratégia de apoio à cultura? É a própria língua portuguesa?

A AMM é uma instituição portuguesa, orientada para os portugueses e para o país e tem vindo a assegurar vários apoios a projetos portugueses de cariz cultural ou artístico. Na base desta política de apoios está a decisão estratégica de dar prioridade a iniciativas orientadas para a preservação da nossa identidade coletiva - o que nos define enquanto

povo - e do património artístico e cultural do nosso país. Também sob esta perspetiva, a língua assume uma relevância incontornável.

Os associados Montepio têm usufruído de descontos para concertos, exposições ou peças de teatro onde a língua portuguesa é a peça central. Esta estratégia vai continuar?

Sim, a estratégia vai continuar e é nosso objetivo intensificá-la a muito curto prazo. Pretendemos estar cada vez mais próximos de quem assegura a criação artística em língua portuguesa e ainda mais próximos da nossa comunidade associativa, garantindo dispersão geográfica assim como respostas (também na esfera artística) ajustadas às idades e expectativas dos nossos mais de 630 mil associados. Assumimos o compromisso de garantir iniciativas tão diversificadas e ricas quanto os interesses do nosso principal *stakeholder*: o Associado.



1
o meu mundo
REPORTAGEM

● PEEKMED
João Pedro Ribeiro



● HEPTASENSE
Ricardo Santos e Mauro Peixe

EMPREENDEDORISMO NAÇÃO STARTUP



● UNDANDY
REVISTA **ENTREPRENEUR**
Gonçalo Simões e Rafic Daud



● START UP PIRATES
Inês Santos Silva

A recuperar dos efeitos da crise económica e da austeridade, Portugal mostrou em 2016 os primeiros sinais de alento depois de anos muito difíceis a nível económico e social.

A conquista do Euro 2016 em futebol, a escolha de António Guterres para secretário-geral das Nações Unidas, a estabilidade política e institucional e o crescimento do turismo (e das receitas que este setor traz) contribuíram para a recuperação da autoestima dos portugueses e para a projeção internacional do país em novos setores. Num artigo publicado num jornal sobre o balanço do ano transato –, “O ano dos êxitos improváveis” – o filósofo José Gil afirma: “A valorização da imagem que vem de fora mudou este ano, em imensos planos.”

Santos, 23 anos, co-fundador da Heptasense. “Estamos a viver uma revolução industrial. O mundo vai precisar de pessoas empreendedoras que criem soluções para as necessidades que vão surgir, como os carros autónomos ou os dispositivos inteligentes, num mundo em que tudo está conectado.”

Com Mauro Peixe, colega do Instituto Superior Técnico, Ricardo criou o primeiro *software* do mundo que reconhece gestos e movimentos em qualquer sensor ou dispositivo, seja num *smart-watch* ou câmara. Os dois engenheiros tiveram o apoio da incubadora Startup Lisboa e arrancaram a Heptasense em fevereiro de 2016. “Tínhamos a intenção de sair do país mas agora queremos mesmo ter a empresa em Lisboa. É um local fantástico para se estar, não só

Ecosistema empreendedor

3 000

STARTUPS CRIADAS POR ANO
as quais têm um número médio de 2 empregados

70 000€

VOLUME MÉDIO DE NEGÓCIOS

86

INCUBADORAS

PORTUGAL INSCREVEU O SEU NOME NA ROTA DOS DESTINOS DE *STARTUPS*, JUNTAMENTE COM BERLIM, LONDRES OU SILICON VALLEY. A WEB SUMMIT, E TODA A ATENÇÃO MEDIÁTICA QUE DESPERTOU, VIROU OS HOLOFOTES DOS INVESTIDORES E CRIATIVOS PARA O NOSSO PAÍS, BERÇO DE MILHARES DE JOVENS EMPRESAS TECNOLÓGICAS QUE SE CRIAM TODOS OS ANOS. SOMOS UMA TERRA DE FAZEDORES E, SE O MUNDO AINDA NÃO O SABIA, ACABOU DE O DESCOBRIR

POR RITA VAZ DA SILVA
FOTOGRAFIA ARTUR

Um desses planos é a consolidação de Portugal como país empreendedor e criador de empresas de base tecnológica e do setor digital, as chamadas *startups*. O fenómeno não é novo para quem está na área. Floresce desde 2007, em movimento contracorrente da crise económica, mas só em 2016 ganhou maior visibilidade, tanto em Portugal como além-fronteiras, em virtude da projeção dada à Web Summit, que trouxe a Lisboa 50 mil pessoas ligadas ao mercado tecnológico. Quando comparado com destinos como Berlim, Londres ou Silicon Valley, Portugal pode estar apenas a “aquecer”, mas é cada vez mais uma nação de *startups*.

“A crise e a austeridade não têm implicação nenhuma para quem trabalha em tecnologia”, garante Ricardo

pela comida e clima mas também porque há mais apoios às empresas e investidores interessados. Portugal começa a ser visto como um bom sítio para investir por causa das empresas que nasceram cá e se internacionalizaram, como a Farfetch ou a Uniplaces. Já não há ‘vergonha de ser português’ e de criar aqui uma empresa.”

Geração mais qualificada

Entre 2007 e 2015 foram criadas em Portugal cerca de 3 000 *startups* por ano, envolvendo mais de 47 mil pessoas. Mais de metade dessas empresas, um total superior a 300 mil, que inclui *startups* e empresas de outra natureza, sobreviveu aos três primeiros anos de atividade, como consta no relatório “O Empreendedorismo em Portugal”

da Informa D&B, consultora que monitoriza o tecido empresarial português.

O documento revela que as *startups* são a “força motriz da dinamização da economia”, representando 7,1% do tecido empresarial e 18% do novo emprego criado anualmente. Embora tenham hoje menor faturação e prefram equipas mais reduzidas, as *startups* têm um perfil mais exportador (10,1%, em 2014).

Inês Santos Silva, 27 anos, acompanha desde 2010 o ecossistema do empreendedorismo. Cofundou a pré-aceleradora Startup Pirates, integrou a lista das mais jovens estrelas portuguesas nos negócios (“40 abaixo de 40”, da revista *Exame*) e trabalhou em várias *startups*. “Sempre existiram *startups* em Portugal. O sapo.pt foi, a determinado momento, uma *startup*”, salienta

a economista acerca do portal português que foi criado em 1995 pela Universidade de Aveiro. Na mesma altura, Silicon Valley assumia-se como a meca da inovação tecnológica e do empreendedorismo. Sobreviveu à sua “bolha da Internet”, no início da década de 2000 e, anos mais tarde, dava a conhecer alguns dos gigantes da tecnologia que mudaram a face do mundo: Apple, Google e Facebook são só três exemplos.

Em Portugal, “começámos a ouvir falar das primeiras startups por volta

A geração Milénio (na casa dos 20, 30 anos) e a geração X (30 a 40 anos) “tiveram a possibilidade de viajar pelo mundo, de estudar fora e têm hoje um conjunto de competências e visões que lhes permitem lançar-se nesta área do empreendedorismo”.

Norte vs. Lisboa

Desde que se realizou a Web Summit, em novembro de 2016, a imprensa estrangeira não poupa elogios a Lisboa. O jornal londrino *Evening Standard*, por exemplo, é categórico: “Não há na Europa outra cidade tão estimulante em termos criativos como Lisboa.” No britânico *The Guardian*, Paddy Cosgrave, fundador e presidente da Web Summit, assim como dezenas de participan-

Med, empresa de Braga que criou um sistema inovador de planeamento pré-cirúrgico 3D para ortopedia. “Portugal sempre foi empreendedor e inovador, tem gente com muita qualidade e não deve ser conhecido ‘apenas’ pelos vinhos, praias e cortiça. A Web Summit foi excelente para o país porque, por um lado, trabalhou a nossa autoestima e amor-próprio e, por outro, colocou os holofotes apontados a Portugal, o que pode ter efeitos positivos na captação de investimento.”

A norte, porém, o presidente da Câmara do Porto, Rui Moreira, lamentou recentemente a “obsessão” dos decisores políticos por Lisboa, quando “o Norte é que anda a carregar o país”. Os números, de certa forma, dão ra-

IDEIAS QUE BRILHAM

As startups portuguesas são responsáveis por 18% do novo emprego criado anualmente



de 2010 e hoje o país está no mapa do empreendedorismo como nunca esteve antes”, assegura Inês. O fenómeno português é resultado de várias dinâmicas. “Nos últimos sete ou oito anos houve em Portugal e no mundo uma maior globalização de conceitos, de ferramentas e formas de trabalhar. De repente, passou a ser mais barato criar uma startup porque os servidores passaram a estar na cloud e não em casa. O iPhone apareceu em 2007, surgiram plataformas como a App Store e tornou-se exequível a qualquer pessoa criar uma aplicação.”

Para Miguel Fontes, diretor executivo da Startup Lisboa, o ecossistema português “é o resultado de mais de 20 anos de políticas públicas que apostaram na qualificação dos portugueses e em instituições superiores de excelência”.

tes do evento, aclamaram a cerveja a 1 euro e o café a 80 cêntimos, o sol e as temperaturas amenas, as rendas baratas, a comida e as belas praias que permitem praticar *surf* todo o ano.

Os atrativos de Portugal são inegáveis e, no que diz respeito a negócios, os indicadores também são promissores. O país ocupa a 25ª posição no *ranking* do Banco Mundial que mede a facilidade de se fazerem negócios, à frente da Holanda, França ou Suíça. Para o Fórum Económico Mundial, Lisboa foi a cidade que mais gerou *tech buzz* no último ano, aparecendo na 5ª posição no *ranking* de “cidades startup” de 2016.

“Não me parece que esta atenção seja só uma moda. Parece-me que veio para ficar”, diz João Pedro Ribeiro, CEO e um dos fundadores da Peek-

zão ao autarca da Invicta. A partir de 2008, o Norte assume-se como a região mais empreendedora. Em 2015, 34% das jovens empresas eram nortenhas, de acordo com a Informa D&B. E não é de menosprezar que a única empresa unicórnio portuguesa, a Farfetch, seja uma *scaleup* da StartupBraga. “Percebo a abordagem política e económica a apontar para Lisboa. Faz sentido para um conjunto de serviços mais ligados ao *e-commerce*, mas é injusto que se esqueça o resto do país”, observa João Pedro Ribeiro. “Braga e Porto têm um ecossistema empreendedor muito desenvolvido em áreas como a nanotecnologia e deveria dividir-se o tempo de antena entre os diferentes polos”.

Carlos Oliveira, presidente da InvestBraga e da Startup Braga, defende que “Braga é um exemplo claro de

potencial para o aparecimento de novas empresas globais devido à investigação e às estruturas que garantem o apoio necessário à concretização dos projetos”. Destaca o papel da Universidade do Minho, do Laboratório Ibérico Internacional de Nanotecnologia e do Hospital de Braga na materialização de inúmeros projetos de investigação com *startups*.

Apesar de só ter sido criada em 2014, a incubadora da cidade orgulha-se de ter várias *scaleups* nas suas fileiras. Uma delas é a iMobileMagic, uma empresa que cria aplicações para *smartphones* e *tablets* e que acabou de ser comprada pela norte-americana Smith Micro por 520 mil euros e 1,5 milhões de euros em ações.



Incubar ou não incubar, eis a questão

Gonçalo Simões e Rafic Daud são de Lisboa e conheceram-se na escola primária. Há dois anos, nascia a ideia de customizar sapatos para homem. “Não existia no mercado esta oferta e se havia era a preços elevados e com um tempo de espera superior a quatro ou seis semanas”, salienta Gonçalo Simões. Depois de muitas visitas a fornecedores e “de não sei quantas viagens a fábricas de calçado em São João Madeira”, os dois empresários conseguiram finalmente um “sim”. A Undandy nasce em setembro de 2015, com sede em Lisboa, fabricando sapatos *hand-made* no Norte do país e com comercialização exclusivamente *online*. “Tivemos uma batalha com os fornecedores. A indústria tem ainda um modelo



P&R

Miguel Fontes

Diretor executivo da Startup Lisboa

O que significa, na prática, a parceria entre a Associação Mutualista Montepio e a Startup Lisboa?

A Startup Lisboa é uma associação privada, sem fins lucrativos, criada em 2011. Nasceu da vontade dos municípios de Lisboa, que através do orçamento participativo votaram maioritariamente na ideia de criar uma incubadora de empresas na capital. Na altura, a autarquia lançou um desafio às instituições financeiras portuguesas para se tornarem parceiras e o Montepio, através da Associação Mutualista, respondeu positivamente, tornando-se, juntamente com a Câmara de Lisboa e o IAPMEI, um dos fundadores históricos e, até hoje, únicos associados da Startup Lisboa. Um dos compromissos que aportou muito valor ao projeto foi a cedência integral do edifício principal da Startup Lisboa e que é pertença do Montepio. Como se tratava de um edifício degradado, o Montepio também suportou o custo da reabilitação, por isso teve, desde logo, um papel muito relevante na origem da associação. A Associação Mutualista é também um membro ativo e participa nas sessões de júri em que escolhemos os projetos a incubar na Startup Lisboa. Tem ainda uma série de pacotes de vantagens comerciais para as *startups* cá alojadas.

Lisboa está a viver um momento único e entrou no mapa das principais cidades europeias para criar startups. A Web Summit foi decisiva?

É inegável que a Web Summit foi e continuará a ser um evento da máxima importância, não só para o ecossistema empreendedor como para o país. Mas o mais interessante é o efeito que perdura no tempo: a possibilidade de posicionar a imagem de Portugal como um país que está na linha da frente da inovação e da tecnologia. Nós só seremos competitivos nesta economia global se tivermos bens e serviços com alto valor acrescentado. E não basta que nós saibamos disso – é preciso que os outros o saibam. Não é a associação mais óbvia para uma empresa tecnológica que quer vender em mercados maduros como o norte-americano dizer que é uma empresa portuguesa e de Lisboa. Só por esse facto tem a vida mais dificultada, ou tinha, porque essa perceção está a mudar rapidamente. Desde a Web Summit temos tido imensa procura de *startups* internacionais que querem vir para Lisboa, de investidores para os quais Portugal estava fora do radar e que, agora, andam à procura de bons projetos para apostar. Isto é importante para uma economia com fraca capitalização como a nossa.

muito tradicional, tornando-se difícil encontrar alguém com visão que aposte numa empresa jovem”, refere. Para os empreendedores que não estejam a terminar um mestrado ou inseridos num projeto de investigação, as incubadoras podem não ser a opção mais natural para abrir um negócio. Além disso, é preciso candidatar-se aos programas de apoio e nem todos querem esperar meses por financiamento ou por uma vaga nas incubadoras. Os criadores da Undandy decidiram voar sozinhos, investindo com capitais próprios. Agora que entra no seu segundo ano de vida, a empresa depara-se com desafios como o recrutamento de novos funcionários. “Não tem sido fácil encontrar os profissionais certos em áreas como o *marketing* digital e programação.

A incubadora, como o próprio nome diz, é um suporte de vida para os empresários, dando-lhes folga para se ocuparem do mais importante: criar. Muitos dos problemas enfrentados pelos fundadores da Undandy não foram

sentidos, pelo menos com o mesmo peso, na PeekMed: “A StartupBraga foi fundamental para nós. Como parceira da Microsoft deu-nos acesso a ferramentas, parceiros e mentores, que têm elevada experiência. Tenho a certeza que demoraríamos mais tempo a atingir os objetivos se não estivéssemos na incubadora”, refere João Pedro Ribeiro.

Ricardo Santos da Heptasense, alojada à Startup Lisboa, não teve dúvidas antes de criar a sua *startup*. “A primeira coisa que fizemos foi procurar uma incubadora. Abriu-nos as portas a uma boa rede de *networking*, quer a nível nacional como internacional. Pôs-nos em contacto com a Apple, ajudou-nos a procurar concursos e fomos selecionados para a Road to Web Summit.” Na semana do maior encontro de tecnologia os dois sócios conheceram mais de cem empresas, muitas delas potenciais clientes, e reuniram-se com investidores com os quais estão agora a fechar novos financiamentos. “Como somos apenas dois já não temos capacidade de responder a tanta procura e vamos aumentar a equipa. Mas até nisso a StartUp Lisboa nos ajuda, graças à rede de contactos que possui.”

glossário

- Startup

É uma empresa recém-criada ou em fase de arranque. Normalmente é do setor digital ou tem uma base tecnológica, mas não obrigatoriamente. Algumas organizações consideram *startups* todas as empresas com menos de um ano. Outras apenas aquelas com crescimento rápido e projetos inovadores com elevado grau de incerteza. A Rede Nacional de Incubadoras, criada em junho de 2016, está a preparar um estudo sobre as *startups* portuguesas e apenas inclui nesta categorização as empresas alojadas em incubadoras.

- Incubadora

É uma associação, empresa ou organismo que apoia as *startups* nos seus primeiros passos. A incubadora providencia acesso a investidores, clientes e a uma vasta rede de *networking* que inclui mentores e potenciais funcionários. Organiza ações de formação e muitas disponibilizam espaços de *coworking*. Existem incubadoras afiliadas ao Estado, a empresas, autarquias e universidades.

- Scaleups

São *startups* que conseguiram um financiamento superior a um milhão de euros. Spotify, Blockchain ou Deliveroo são algumas das *scaleups* mais valiosas na Europa.

- Unicórnio

É uma *startup* de crescimento rápido, com um valor superior a mil milhões de dólares. A Farfetch, criada por José Neves em 2008, é a única unicórnio portuguesa. É o segundo maior portal do mundo de venda online de moda de luxo. Em 2016 a empresa teve um volume de vendas de cerca de 800 mil dólares.

- Pré-aceleração e aceleração

São fases do ciclo de vida das *startups*. A Startup Braga explica no seu *site* que a pré-aceleração serve para identificar tecnologias inovadoras e ideias de negócio resultantes de processos de investigação. A aceleração é uma fase posterior, concebida para apoiar as *startups* a construírem, executarem e a validarem o seu modelo de negócio, acederm a mercados internacionais e atraírem financiamento.

- Business Angel

É um investidor individual de alto risco que financia projetos de *startups*.

Universo Startup

Startup Lisboa

3 500

Candidaturas

500

Empreendedores
e 250 *startups*
apoiadas

+ 30

Startups com
presença
internacional
e cerca de 30%
empreendedores
estrangeiros

+ de 1 000

Postos de
trabalho criados



Startup Braga

80

Startups alojadas

29

Apoiadas
nos programas
de aceleração -
- 65% fecharam
investimento

250

Empreendedores
apoiados

200

Postos de trabalho
criados

O Ei mudou. Mas vai continuar a olhar pelo seu dinheiro.



O seu dinheiro

Todos os dias toma dezenas de decisões que influenciam o dinheiro que entra e sai da sua carteira. No novo portal Ei, agora integrado no *site* **montepio.org**, vamos partilhar conselhos e informação económica relevantes para o seu dinheiro, das finanças pessoais aos impostos, reforma e gestão do dia a dia. Sem esquecer a economia social, que é o coração e o cérebro da sua Associação Mutualista Montepio.



DENGAZ ESTE HOMEM TEM UM PLANO

A HISTÓRIA DE VIDA DE LUÍS MENDES, OU DENGAZ, É A PROVA DE QUE QUEM CORRE POR GOSTO, ATRÁS DE UM SONHO, CHEGA ONDE QUER. DENGAZ E A SUA AHYA BAND ENCHERAM OS COLISEUS DE LISBOA E DO PORTO EM MARÇO, DOIS CONCERTOS APOIADOS PELA ASSOCIAÇÃO MUTUALISTA MONTEPIO

POR MIGUEL FERREIRA DA SILVA
FOTOGRAFIA SONY MUSIC

Desde que se lembra que ouve música de todos os géneros, apesar de nunca ter escondido uma especial inclinação pelo *hip hop* e pelas histórias nele contidas. Aos 14 anos começou a rimar por conta própria e a partir daí nunca mais lhe faltaram palavras. Nessa altura fundou, juntamente com três amigos, o projeto Dinastia, gravando temas em cassete e MiniDisc. Era um novo som que despontava diretamente de São Pedro do Estoril, das Marianas e de Alcoitão, e que teve eco no éter da Marginal. Olhando para trás, pouco mudou naquele “cadengue”, palavra que significa “rapaz pequeno” e que depois derivou em Dengaz, nome artístico de Luís Mendes.



Muitos anos passaram desde aqueles dias, mas o prazer que retira da música “é o mesmo desde sempre. A única diferença é que agora posso pagar as contas a fazer aquilo que sempre sonhei”.

Mais tarde levou o *hip hop* ao *reggae*, com os Innastereo, banda com a qual assumiu o papel de “mestre de cerimónias” e tomou o gosto pelos palcos, chegando a atuar em festivais como o Sudoeste. Esse projeto fica em suspenso, mas a sua música não podia ser calada e lança-se a solo. Sem nunca desistir, lança em 2010 *Skill Respeito & Humildade*. Afinal, essa trilogia de valores acompanhava-o desde sempre como um mantra: a capacidade de fazer bem, o respeito pelo trabalho de quem o antecedeu e a humildade para aceitar as coisas boas que aí virão. O álbum é lançado de forma clássica, em formato CD, para as estantes das lojas, mas em 2012 aplica uma técnica de um dos seus ídolos, Chance The Rapper, e cria a *mixtape* AHYA, que conta com a participação de NGA (ex-parceiro dos Dinastia), Richie Campbell e Agir, entre outros, e coloca-a em *download* gratuito na Internet.

O sucesso foi imediato e tinha um gosto especial, uma vez que foi um trabalho completamente independente. A sua visibilidade ganha ainda mais força com milhões de visualizações dos vídeos no canal YouTube. Dengaz está ciente desta dinâmica e reconhece que “as redes sociais tiveram um papel determinante” na sua carreira. “Foi através delas que a minha música chegou a tanta gente”, conclui. Mesmo assim, afirma que “em Portugal ainda é importante conciliar [as redes sociais] com os meios tradicionais, até porque esses meios utilizam também as redes sociais”.

Em 2015 edita *Para Sempre*, o álbum que fica na memória coletiva e que consagra Dengaz, com temas co-



“...[ser pai] transformou-me e muito. Dou muito mais valor às coisas verdadeiramente importantes. A nível musical tornou-me mais verdadeiro e a minha escrita mais autobiográfica”.

(Dengaz)

mo “Dizer que Não”, “Nada Errado”, “Em Casa” ou “Rainha”. A “verdade” contida nas letras é a sua marca de água, é como se apresenta ao mundo.

Entretanto, ser pai foi um dos grandes momentos da sua vida, um ponto de viragem. “Transformou-me e muito. Dou muito mais valor às coisas verdadeiramente importantes. A nível musical tornou-me mais verdadeiro e a minha escrita mais autobiográfica.” A sua história de vida reflete-se na música “quase a 100%, principalmente se considerarmos a história dos meus amigos como parte da minha”, confessa. Escreve sobre a mulher, as filhas, os amigos, o que é ser um homem com responsabilidades ou sobre os seus heróis, que “são os que venceram quando o sol não brilhava”.

No final de 2016 revisitou em acústico o último álbum com *Para Sempre - Unplugged*, um disco “sem truques, *live on tape*”, como se pode ler nos créditos do CD. Com arranjos e produção de TWINS, que assume também a direção musical dos concertos nos coliseus, conta com a cola-

aboração de músicos como Seu Jorge, António Zambujo, Tatanka, Matay, Plutónio, TC e D Noise. “Já quase todos eram amigos e os que não eram ficaram. Foi muito bom fazer música pela música. Aprendi muito com esta experiência”, confessa.

Os espetáculos nos coliseus do Porto e em Lisboa, realizados a 17 e 18 de março, são para Dengaz “um momento muito importante na carreira”. Afirmando-se “agradecido” pelo apoio da Associação Mutualista a estes eventos, para o artista é também “um reconhecimento que [a sua música] chega a muito mais gente”. Olhando para trás, o plano funcionou. “Consegui concretizar o meu maior sonho: ser músico, ser *rapper* e viver disso.”

“Tamojuntos”

Para Sempre - Unplugged

*Quando começámos éramos loucos
Os que estavam comigo ainda eram poucos
Os verdadeiros eu sei quem são
E para os que são... tamojuntos!*

APOIO MONTEPIO

No palco em família

Em março, Dengaz apresentou-se nos coliseus do Porto e Lisboa com a AHYA Band. Esta é uma palavra que, para o artista, significa “família”: “AHYA Family são todos os que gostam da música que faço, se identificam

e vão aos concertos. É normal muita gente só me conhecer desde o “Dizer que Não” (e esses também poderão ser AHYA Family), mas tenho muita gente que me acompanha desde os primeiros dias. Foi a família que

eu escolhi e que me escolheu a mim.” Os espetáculos contaram com a direção musical de TWINS, produtor e teclista nos últimos dois discos de Dengaz, e tiveram o apoio da Associação Mutualista Montepio.

ADRIANO MOREIRA

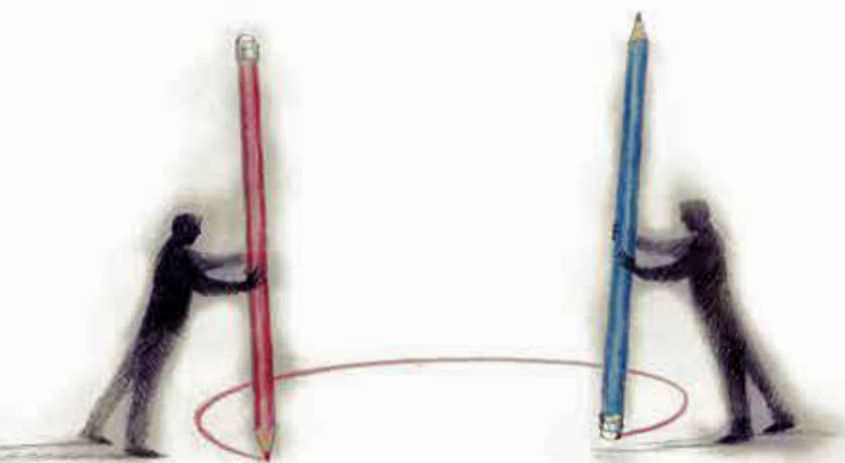
A ERRADICAÇÃO DA MISÉRIA

Foi em 1996 que a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) advertiu que a estimativa de pessoas que sofriam de subalimentação apontava para os 825 milhões. Aconteceu que, depois de um curto período de melhoria, o número não deixou de aumentar, de tal modo que, na última informação colhida, em 2009, a FAO avaliava em 1,02 mil milhões as pessoas que eram vítimas da fome, destacando uma centena de milhões de vítimas recenseadas num só ano, na sequência da explosão dos preços agrícolas internacionais que se verificou entre 2007-2008 (Stéphane Parmentier, *L'État du Monde*, 2011).

A variação da origem das vítimas de fome evidencia sobretudo que estas pessoas são rurais, 20 a 30%, tudo conduzindo à conclusão de que são poucos os sinais de melhoria desta situação. É disso consequência a insegurança causada pelo descontrolo das migrações que se agrava escandalosamente, clamando por “reforçar as medidas e programas de proteção social”, de modo a que a erradicação da fome não seja mais do que “um voto piedoso”. Esta situação, da qual referimos apenas algumas indicações alarmantes, chamou a atenção da Mensagem da Quaresma de 2014 do Papa Francisco, que distinguiu a miséria moral,

a miséria espiritual e a miséria material. Mas o gravíssimo é que, na desordem global em que o mundo se encontra, as categorias distinguem-se mas somam-se, de tal modo que a miséria é o resultado que alastra, bem diferente da pobreza a que São Francisco se referia quando falava na Senhora Pobreza, ferverosamente recomendando que não buscassem os bens materiais sem pensar na exigência de não esquecer os valores que politicamente inspiram o Estado Social em crise. Por isso, o cardeal africano Robert Sarah, devoto de Francisco, proclamou recentemente que “a humanidade nunca foi tão rica, mas atinge cumes de miséria moral e espiritual espantosos, por causa da pobreza das nossas relações interpessoais e da globalização da indiferença”. Naturalmente, a desordem mundial, o predomínio do credo do mercado sem atender ao credo dos valores, a importância económica dos “complexos militares-industriais” que enriquecem os mais poderosos países industriais fornecedores de armamentos para combates imorais e alimentam a privatização dos contingentes que combatem, contribuem poderosamente para que as formas de miséria moral, miséria espiritual e miséria material sejam interdependentes. Assim, a miséria aumenta e incentiva o esmagador alargamento a que Charles Derber chamou “a maioria deserdada”. E, por vezes, parece impossível concluir qual das parcelas das três principais formas de miséria é a mais dolorosa.

Por isso, a reforma do Estado aparece reclamada por tão diferentes formações civis que perderam a esperança na ação das indistiguíveis estruturas que assumem o real poder de decidir, como é evidente com muitas das vastas burocracias em que aparentes governantes delegam as competências de que perdem a orientação e fiscalização. Aumentam, assim, as urgentes reações que esperam das organizações supranacionais que despertem para uma intervenção reformadora ativa, com destaque para a ONU, na qual as vítimas de duas guerras mundiais colocaram as esperanças, que perderam. Talvez não deva ser omitida a Declaração Universal dos Deveres Humanos proposta, mas esquecida, pelo Inter Action Council, já em 1 de setembro de 1997.



A MINHA CIDADE

CAMINHOS A PERCORRER EM
MOBILIDADE, URBANISMO,
SOLIDARIEDADE



página 40

MIGRAÇÕES

Sobretudo por motivos profissionais, muitos são os portugueses que trocam a terra natal pela metrópole. Conheça três histórias de vida que encontraram nas cidades novos rumos para o futuro

página 46


CULTURA

Chaves, Guimarães, Santo Tirso e Ponta Delgada. Quatro cidades que estão a mudar o paradigma e são a prova viva de que investir na cultura é uma aposta ganha em vários setores

MIGRAÇÕES CRÓNICAS DA CIDADE GRANDE

TODOS OS ANOS, MILHARES DE PESSOAS TROCAM O INTERIOR DO PAÍS PELOS GRANDES CENTROS URBANOS. VAMOS CONHECER HISTÓRIAS DE QUEM TROCOU O CONFORTO DOS FAMILIARES PARA SER MAIS UM ENTRE A MULTIDÃO

40
POR **SUSANA TORRÃO**
FOTOGRAFIA **ARTUR**



Sandra saiu de Mirandela, Trás-os-Montes, para estudar no Porto, mas aos poucos a vida profissional trouxe-a para o Sul e hoje vive no Seixal. Gostava de regressar ao Norte, mas não à cidade que a viu nascer. Alexandre saiu de Linhacreira, perto de Tomar, para estudar em Lisboa. Hoje vive na Mouraria mas sonha um dia regressar à aldeia. Paulo esperou até aos 36 anos para rumar de Bragança a Lisboa, onde tem mais tempo para investir na música, o *hobby* que arrisca transformar-se em atividade principal. O seu futuro é incerto: tanto pode ser em Lisboa como Nova Iorque ou Bragança.

Sandra, Paulo e Alexandre têm em comum o facto de terem abandonado as regiões de origem para viver num grande centro urbano. Histórias que se repetem todos os anos e que deixam o interior do país cada vez mais despovoado.

Os números revelados pelos últimos Censos são claros: dos 10,6 milhões de habitantes contabilizados em 2010, mais de 80% concentrava-se em três regiões: Norte (34,9%), Lisboa (26,7%) e Centro (22%). Na primeira década deste século a desertificação do interior aumentou, com 50% da população a concentrar-se em 33 dos 308 municípios portugueses – a maioria situados no litoral. Os três municípios que perderam mais população entre o ano 2000 e 2010 ficam todos encostados à fronteira: Alcoutim (-22,6%), Mourão (-17,6%) e Montalegre (-17,4%). Este não é, porém, um fenómeno novo. De acordo com dados publicados no livro *A Demografia e o País, Previsões Cristalinas sem Bola de Cristal*, de Eduardo Anselmo Castro, José Manuel Martins e Carlos Jorge Silva, investigadores do Departamento de Ciências Sociais, Políticas e do Território da Universidade de Aveiro, a população portuguesa multiplicou-se por um fator de 2,5 nos últimos 150 anos, mas o interior do território tem perdido peso demográfico e está em declínio desde 1950 (ver quadro, *pág. 42*).

Hoje, tal como na altura, são as ofertas de trabalho e o ensino superior que levam à procura dos centros urbanos no litoral. Dados revelados pelo estudo *Causas Prováveis das Migrações Internas em Portugal na Década de 90*, realizado por duas investigadoras da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa, apontam a mudança de habitação como principal causa da migração inter-municipal, estando o desemprego mais ligado à emigração. “A análise que fiz nessa altura foi algo surpreendente, uma vez que estávamos à espera que fossem as questões do emprego e do desemprego a estar na origem da migração, e isso não se verificou”, afirma Maria Dulce Pimentel, do Depar-

tamento de Geografia e Planeamento Regional da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa e uma das autoras do estudo. A investigadora sublinha ainda a importância que a construção e a mobilidade residencial assumiu nos anos 90 em Portugal.

“Ao analisar os dados dos Censos 2011, e se compararmos com os dados de 2005, vemos que 23,7% das famílias portuguesas mudou de residência e, do total de famílias, 8,5% mudou de município”, afirma Maria Cristina Sousa Gomes, do Departamento de Ciências Sociais, Jurídicas e Políticas da Universidade de Aveiro e uma das autoras do artigo *Movimentos Migratório Internos em Portugal (1995-2011)* publicado em Janeiro na revista *Sociologia, Problemas e Práticas*. O artigo destaca o facto de o



Paulo Vicente MÚSICO E DJ

Trocou Bragança por Lisboa
aos 36 anos e sente-se
100% integrado

fenómeno migratório estar associado, em grande parte, à entrada na idade ativa: 43% dos migrantes tinha entre 25 e 39 anos.

As vantagens da cidade

Paulo Vicente, 47 anos, não tem dúvidas: à exceção do alto custo de vida, a vinda para Lisboa só lhe trouxe vantagens. O engenheiro florestal, natural de Bragança, aproveitou uma oportunidade de emprego na confederação de agricultores onde já trabalhava para concretizar um projeto antigo. “Sempre

2 a minha cidade

REPORTAGEM

crónicas da cidade grande

tive interesse na componente cultural, que é mais dinâmica nas grandes cidades. A vinda para Lisboa era o caminho natural”, afirma.

Ao contrário da maioria, que sai da cidade de origem no início da idade adulta, Paulo saiu de Bragança quando já tinha 36 anos. “Fui para Lisboa numa idade em que se procura um ambiente mais calmo. Mas foi nesta idade que tive a maturidade de vir para uma grande cidade e aproveitar ao máximo. E Lisboa dá-me um ambiente cosmopolita e de criatividade muito grande”, assegura. Depois de uma experiência de vários anos como DJ, Paulo dedica-se hoje à música ambiental eletrónica. Além de uma editora, de que é coproprietário, faz parte do movimento Desterrónix e sente-se perfeitamente integrado na vida da capital. “As únicas dificuldades que senti foram do foro económico, já que Lisboa é uma cidade muito mais cara do que Bragança. De resto, só ganhei”, diz.

Quanto ao futuro, não faz projetos: “Hoje estou em Lisboa, amanhã posso estar em Nova Iorque, depois em Tóquio e daqui a uma semana em Bragança. Não há um sonho de voltar, poderá acontecer ou não. A vida o dirá”.



Custo de vida incomparável

“Sempre tive como objetivo ir estudar para o Porto”. Natural de Mirandela, Sandra Coelho nunca escondeu o desejo de fazer a faculdade na Invicta. Aos 18 anos, a licenciatura em História concretizou-lhe o desejo, colocando-lhe alguns desafios. “Senti diferenças, nunca tinha vivido fora de Mirandela.

Sandra Coelho

Professora

Nasceu em Mirandela, estudou no Porto e atualmente vive no Seixal

ANÁLISE

Uma tendência com mais de um século

EVOLUÇÃO DA POPULAÇÃO PORTUGUESA

ANO	INTERIOR	LITORAL	ILHAS (em milhares)	TOTAL (em milhões)
1864	1,7 (42%)	2 (50%)	359 (9%)	4,1
1911	2,2 (38%)	3,2 (55%)	412 (7%)	5,9
1950	2,8 (34%)	4,9 (59%)	584 (7%)	8,4
1981	2,2 (23%)	6,9 (72%)	496 (5%)	9,6
2011	1,9 (18%)	8,1 (77%)	515 (5%)	10,5

FONTE: “A DEMOGRAFIA E O PAÍS, PREVISÕES CRISTALINAS SEM BOLA DE CRISTAL”

Foi uma grande mudança de hábitos em tudo: aos *shoppings*, aos transportes e a toda a agitação de uma grande cidade”, recorda a professora, hoje com 33 anos. Outra das diferenças que sentiu prendeu-se com a vivência social. “Apesar de eu costumar dizer que o Porto é uma aldeia grande, em Mirandela, um meio muito mais pequeno, as pessoas acabam por ser muito mais dadas e há uma maior convivência. Concluída a licenciatura, Sandra ainda trabalhou três anos no Porto. Durante esse tempo perdeu o médico de família em Mirandela e viu-se confrontada com a dificuldade de encontrar outro. “No Porto, toda a questão da saúde era mais complicada”, assume. As colocações como docente no ensino público levaram-na depois para o Montijo e Setúbal. Hoje vive no Seixal e dá aulas num colégio privado.

No Seixal, Sandra sentiu ainda mais a mudança. “Ao vir para a margem Sul acabei por notar que as pessoas são mais fechadas, têm uma vida que se resume ao circuito casa-trabalho-casa”, conta. No que toca ao custo de vida, no Seixal é mais alto do que no Porto e Mirandela. “Na habitação, o Seixal é muito mais caro do que Mirandela. Mesmo o Porto acaba por ser mais em conta. Talvez por estar perto de Lisboa, o Seixal tem os preços mais inflacionados”, diz.

Sandra não se importaria de viver em Lisboa, mas o que a faria feliz era o regresso à cidade Invicta. “Neste momento é praticamente impossível, porque a oferta de colégios privados é muito menor e também não há colocações no ensino público”, explica.

As idas a Mirandela resumem-se às férias. Não se imagina a regressar, consciente de que cidades como o Porto ou os arredores de Lisboa lhe garantem acesso a uma série de serviços a que se habituou. “Aqui temos acesso a determinados serviços, à cultura... Em Mirandela, se quiser ir ao *shopping* tenho de ir a outra cidade, se quiser ir ao cinema ou ao teatro tenho de ir a Vila Real, que fica a 50 quilómetros, ou a Bragança”, refere.



P&R

Dulce Pimentel e Maria Cristina Sousa Gomes,

autoras do estudo *Causas Prováveis das Migrações Internas em Portugal na Década de 90*

A partir de 2011 houve alterações significativas no movimento migratório?

DP – Temos consciência da importância que as migrações internas têm na dinâmica populacional, mas não existem muitos instrumentos para seguir em continuidade esses fenómenos. Os dados que usamos vêm de duas perguntas que são colocadas nos recenseamentos: onde residiam os inquiridos no final de 2005 e de 2009. Os anos que refere correspondem ao que chamamos “período de crise”, já depois dos Censos 2011. Mas nós trabalhámos a taxa de crescimento migratório a partir de dados fornecidos pelo INE e fizemos os mapas para o Continente, Açores e Madeira, que dão uma ideia das taxas de crescimento dos municípios.

E o que mostra o mapa migratório de 2015?

DP – Um país com taxas de crescimento negativas – dois terços do território apresenta valores negativos.

Há municípios a ficar vazios?

MCG – É uma leitura correta. Um saldo negativo traduz uma situação de repulsão de população e esvaziamento. Ao olhar para os mapas podemos ver que há uma estruturação dos fluxos em redor dos principais eixos viários. Os territórios mais exógenos perdem população mas há alguns fatores que pareciam sobressair neste último ano de 2015.

DP – Não se verifica tanto uma dinâmica norte-sul ou litoral interior. É claro que as perdas são mais fortes no interior, mas todo o Norte também sofreu perdas significativas. À exceção de um ou dois municípios, todo o Alentejo tem valores negativos. O Alentejo e a região norte – incluindo a região metropolitana do Porto –, são as áreas que apresentam menor capacidade de atração e maior perda de população. A rede viária e o papel representado pelas cidades de média dimensão podem ter ditado algumas alterações que verificamos, mas ainda são dados por confirmar.

É possível saber que gerações migram mais?

MCG – Os dados dos Censos mostram que este é um fenómeno transversal, embora haja uma grande concentração na idade ativa. Depois voltamos a ter uma nova mobilidade em idades mais avançadas, apesar de não se comprovar se poderá ser um retorno ao local de origem.

DP – Os dados também mostram a influência do nível de escolaridade. Por regra, os migrantes têm um nível de escolaridade superior aos não migrantes. No caso, um português superior à média da população da região. A migração é seletiva: normalmente são aqueles que estão mais apetrechados – quer ao nível das suas competências académicas como profissionais – que empreendem uma migração, seja ela de centenas ou de milhares de quilómetros.



Alexandre Cotovio

Trabalhador
numa empresa de estudos
de mercado

Apesar de se sentir bem em Lisboa vai regressar à aldeia da Linhaceira, Tomar

Lisboeta mas não muito

Alexandre Cotovio, 41 anos, a trabalhar numa empresa de estudos de mercado, vive na Mouraria mas não esconde a vontade de regressar a Linhaceira, a aldeia do concelho de Tomar de onde é natural. Por agora, este é um sonho adiado, devido aos projetos que prendem a namorada a Lisboa, mas

Alexandre não tem dúvidas: é na Linhaceira que gostaria de passar a reforma. Isto se não conseguir mudar-se mais cedo.

Nos tempos em que vivia na Linhaceira, a aldeia tinha cafés e algumas lojas. Hoje a realidade da aldeia, com 1 200 habitantes mudou – há menos cafés e comércio e a maioria dos habitantes trabalha nas cidades mais próximas. Ainda assim, a Linhaceira continua a ser aliciante para Alexandre. “O ritmo de vida é diferente, há menos exigência. Tem a vantagem de se poder sair de casa para ir dar um passeio no meio do pinhal, ou dar uma volta de bicicleta... Não há tanta gente, não há tanta pressão. Gostava de arranjar um cantinho por lá para ter uma vida mais simples”, diz. A viver na Mouraria há mais de uma década, reconhece que Lisboa lhe proporciona maior oferta cultural, mas o ritmo de vida acaba por pesar negativamente na balança.

Alexandre chegou a Lisboa depois de concluir o ensino secundário em Tomar. O mais velho de quatro irmãos, em miúdo não tinha noção do que queria fazer. “Era relativamente bom aluno, mas na verdade não pensei muito se alguma vez teria de sair dali”, conta. Depois, matriculou-se em Economia no ISEG. Durante o primeiro ano fez todos os dias o trajeto Linhaceira-Lisboa-Linhaceira, o que não facilitou a adaptação. Nos cinco anos seguintes ficou numa residência universitária.

Alexandre recorda a estranheza com que viveu os primeiros tempos. “Era um rapaz pacato. Tinha de vir e vim. Era tudo muito diferente”, diz.

Acabou por não concluir o curso mas, como rapidamente encontrou trabalho na empresa em que se mantém até hoje, foi ficando. “Acabei por me adaptar e hoje considero-me lisboeta”, diz. A vinda da namorada para Lisboa ajudou a criar raízes. Do bairro onde vive destaca a proximidade entre vizinhos. “É como uma aldeia dentro da cidade, com tudo o que isso tem de bom e de mau. Mas é algo que aceitamos”, conclui.

ANÁLISE

Municípios com mais população

Segundo os Censos 2011, mais de 80% da população residente concentra-se em 3 regiões do país: Norte (34,9%), Lisboa (26,7%) e Centro (22,0%).



1 LISBOA	547 733
2 SINTRA	377 835
3 VILA NOVA DE GAIA	302 295
4 PORTO	237 591
5 CASCAIS	206 479
6 LOURES	205 054
7 BRAGA	181 494
8 MATOSINHOS	175 478
9 AMADORA	175 136
10 ALMADA	174 030

FRANCISCO MOITA FLORES

A Minha PÁTRIA

Há muitos anos, a investigação de um homicídio levou-me ao Canadá. Foram vários meses de trabalho com a polícia de investigação canadiana, a RCPM, adaptando-me aos seus horários e hábitos gastronómicos. Tão longe dos nossos, como o Diabo está da Cruz. Invariavelmente, salsichas e hambúrgueres, servidos em sandes gigantes. Entre outras saudades, havia uma que roía no estômago. Um petisco português.

Num domingo morno, a passear por uma avenida de Toronto, leio ao longe um letreiro que afirmava peremptoriamente: “Restaurante Português.” O coração deu um salto. E se, por milagre, houvesse um bacalhau com grão? Ou um cozido à portuguesa? Não foi preciso entrar. Quando nos aproximámos, um grande papel colado no vidro anunciava: “Prato do Dia: Bacalhau com Grão!” Não vale a pena descrever a emoção em torno do acepipe e da maior emoção que foi o encontro com a comunidade portuguesa.



Anos depois, abandonada a investigação criminal, dedicado à investigação científica, estava no outro lado do mundo, em Xangai, num congresso. Saí por uns instantes à procura de cigarros e qual não foi o meu espanto quando escuto uma cantiga que conhecia, embora cantada em mandarim. Era o hino do Benfica! Fiquei atordoado. Embora seja sportinguista, soube a mel perceber que, por via do futebol, o nosso país era cantado nessa tão longínqua e estranha língua. Não resisti. Comprei o CD e ofereci-o ao meu querido amigo, o actor Henrique Viana, benfiquista dos quatro costados e que, infelizmente, já nos deixou. Joanesburgo. Chego ao aeroporto e dirijo-me a um táxi. Ia fazer uma palestra a convite de uma universidade daquela cidade. Num inglês “aflamengado” digo para onde quero ir e do volante responde uma voz: É português, não é? O meu taxista era dos arredores de Coimbra.

Passados meses, estava em Nova Iorque. Com alguns amigos, fomos almoçar a New Jersey. Ao sairmos da viatura, apercebo-me de um casal de polícias, em patrulha apeada, que se dirigia a nós. A senhora, ainda jovem, sorria para mim. Estendeu-me a mão e perguntou afável, num português escorreito: “O que faz por aqui, professor?” Era uma antiga aluna. Emigrara à procura de um outro destino e ali estava, ao serviço da polícia e em estreita ligação com a comunidade portuguesa que ali reside.

Podia continuar a contar histórias semelhantes a estas. Quando se chega aos sessenta anos e nos tornámos andarilhos pelo mundo, estudando ou trabalhando, este encontro com a diáspora torna-se uma rotina alegre. Não existirá um único fuso horário onde não se fale português e onde Portugal não seja referência. Pelos mais diferentes motivos. Muitas vezes, pelo sofrimento. Outras tantas vezes, pelo reconhecimento da capacidade que temos de nos entregar ao trabalho e à vida. Não espanta, pois, que Fernando Pessoa se tenha identificado como uma Pátria sem fronteira, que ela própria é infinito e universalidade, o útero fecundo de identidade a Portugal e aos portugueses. Uma imensa Pátria que é a Língua Portuguesa.

NOTA: O autor continua a escrever segundo a chamada norma antiga.

SOCIEDADE DESCENTRALIZAR A CULTURA

A CULTURA TEM INVADIDO O INTERIOR, DANDO RESPOSTA ÀS NECESSIDADES CULTURAIS DO PÚBLICO E DINAMIZANDO A ECONOMIA LOCAL. EM QUATRO CIDADES, QUATRO PROJETOS CULTURAIS DÃO PROVAS DE QUE É POSSÍVEL MUDAR O PARADIGMA CULTURAL DO PAÍS

POR **ELSA GARCIA**

FOTOGRAFIA **LEONARDO FINOTTI, VASCO CÉLIO**



Museus, centros culturais e fundações estão a tornar as cidades do interior do país mais interessantes, apelando à formação de novos públicos culturais e estimulando a economia local, através do aumento de dormidas e das refeições nos restaurantes. Chaves, Guimarães, Santo Tirso e Ponta Delgada são algumas das cidades que concorrem com Lisboa e Porto na projeção cultural. Conheça a ligação de cada uma delas às diferentes artes.

Nadir Afonso nasceu em Chaves. Deste modo, não é de estranhar que a cidade transmontana tenha sido a eleita para acolher a sua vasta obra. Tudo começou com a ideia de Nadir Afonso em reunir a sua obra num espaço que fosse acessível ao público e, paralelamente, constituísse uma mais-valia para Chaves. “Apesar de ser uma pessoa cosmopolita, gostava de ir a Chaves. Sentia-se bem, gostava de percorrer as ruas e as margens do rio. Até aos 87 anos ia ao jardim

público da sua infância e pulava os bancos exatamente da mesma forma como fazia enquanto pequeno”, conta Laura Afonso, viúva de Nadir Afonso e presidente da fundação com o nome do pintor flaviense.

Nadir Afonso, um dos grandes artistas portugueses do século XX, estudou arquitetura antes de se decidir pela pintura, tendo chegado a trabalhar nos gabinetes de Le Corbusier e Oscar Niemeyer. A escolha de Siza Vieira para realizar o projeto partiu de uma



conversa entre a Câmara Municipal e o artista, ao que o arquiteto acedeu prontamente, privilegiando a localização à beira-rio. O Museu de Arte Contemporânea que tem o seu nome foi construído junto ao Tâmega, como era desejo do artista. “É o melhor edifício do Siza em Portugal”, comentou o arquiteto Souto Moura acerca do museu, um projeto que demorou 11 anos a ser concluído. O edifício é composto por quatro salas de exposição, um auditório, livraria e cafetaria.



○ O MUSEU DE ARTE CONTEMPORÂNEA NADIR AFONSO

concentra cerca de 12 000 estudos do pintor flaviense, material fértil para a criação de um centro de estudo

A exposição inaugural – “Chaves para Uma Obra”, uma retrospectiva da obra de Nadir Afonso desde a sua juventude até 1976 – teve a curadoria de Bernardo Pinto de Almeida. A fundação prevê uma exposição permanente, constituída pela obra de Nadir Afonso, assim como exposições temporárias, existindo ainda a ambição de formar um centro de estudos para a sua obra. A Câmara de Chaves estabeleceu entretanto uma parceria com o Museu de Serralves no sentido de realizarem uma exposição conjunta todos os anos.

Inaugurado há menos de um ano, o Museu de Arte Contemporânea Nadir Afonso já atrai a Chaves visitantes que, de outra forma, teriam ficado pelos museus e centro de arte contemporânea do Porto ou Lisboa. A fundação já é uma referência no panorama da arte. “Quando se fala de Chaves, o nome da fundação é abordado. Já não é apenas a cidade romana”, conta Laura Afonso. “Nadir assistiu apenas ao início da obra e penso que, se fosse vivo, iria ficar muito contente e orgulhoso”,

continua. Para Laura, a localização do museu é uma boa notícia, uma vez que perante um cenário de desertificação das cidades do interior torna-se necessário criar polos de atração. “Há 40 anos era muito difícil chegar ao interior”, confessa. Hoje, porém, existe uma boa rede viária e os 500 quilómetros de autoestrada entre Lisboa e Chaves já não amedrontam. E o turismo cultural tem um papel muito importante no desenvolvimento das cidades, envolvendo a restauração e a hotelaria. “É mais um café que se toma e não podemos deixar morrer as nossas cidades”, conclui.

Com uma população de 15 mil habitantes, são poucos os flavienses que já visitaram a fundação, uma vez que 90% dos visitantes chegam de fora. “Já recebemos o diretor do Chicago Art Center e o embaixador de França”, conta Laura, acrescentando que, em 2016, o museu recebeu 8 500 visitantes, na sua maioria portugueses e estudantes universitários. A ambição de Laura Afonso é tornar o museu um



espaço de referência do estudo da arte. Para tal conta com um acervo de 12 mil estudos do artista flaviense. “O Nadir sempre teve uma visão da arte diferente da que é normalmente transmitida. Para ele, o que conta se relacionam entre si, não importando se a obra é contemporânea, clássica, impressionista ou surrealista. Sempre teve um pensamento filosófico e sempre tentou compreender os mecanismos da criação artística. É na morfometria, matemática intuitiva, que reside toda a essência”, conclui.

Guimarães, polo cultural

Alguns quilómetros para sul, Guimarães fervilha com uma intensa atividade cultural, tornando-se um exemplo nacional da descentralização cultural.

Na cidade minhota, salta à vista a fusão da arquitetura contemporânea do Centro Cultural Vila Flor com o recentemente recuperado Palácio Vila Flor, edificado no século XVIII. Com dois auditórios, o centro cultural oferece uma programação regular e eclética, com música, teatro, dança, novo circo e cinema. “A Câmara Municipal quis tornar Guimarães uma cidade cultural. Queria que isso contribuisse como fator de desenvolvimento social. Além da música, que



○ **O CENTRO CULTURAL VILA FLOR** foi inaugurado em setembro de 2005 e está equipado com dois auditórios, um café-concerto, jardins e salas de exposições

GUIA PARA UMA ROTA CULTURAL

A não perder, até ao fim do ano

○ **Centro Cultural Vila Flor, Guimarães**

Festival Manta, música (a confirmar)
Festival Gil Vicente, teatro (junho)
Guimarães Jazz (novembro)

○ **Centro Internacional das Artes José de Guimarães (CIAJG)***

Exposição Permanente e outras obras - Cosmic, Sonic, Animistic (Christine Henry, António Bolota, José de Guimarães, Vasco Araújo, Rui Toscano, Stefano Serafin, Franklin Vilas Boas, Rosa Ramalho, Ernesto de Sousa, Tomás Cunha Ferreira, Musa Paradisiaca, Jaroslaw Flicinski)
Rui Moreira - Os Pirómanos
Edgar Martins - Destinerrância

*até 4 de junho

○ **Museu Internacional de Escultura Contemporânea de Santo Tirso (MIECST)**

15 escultores (até final de maio)
Robert Schad, escultura (junho a agosto)
Jorge Molder, fotografia (setembro)
Ângela Ferreira e José Pereira (final do ano)

○ **Museu de Arte Contemporânea Nadir Afonso, Chaves**

Nadir Afonso - Chaves para uma Obra (permanente)



atrai público em massa, o grande investimento da nossa programação é na dança contemporânea. O festival GUIDance, que vai na sétima edição, é um dos nossos eventos âncora”, conta Frederico Queiroz, diretor da cooperativa A Oficina, entidade que gere o projeto em parceria com o Centro Internacional das Artes José de Guimarães (CIAJG), o Centro de Criação de Cadoso, dedicado a residências artísticas, o Espaço Oficina, onde funciona a companhia Teatro Oficina, a Casa da Memória e o Palácio Vila Flor, que acolhe exposições temporárias.

O serviço educativo faz a ligação entre os espaços e com os programadores, sendo fundamental para a formação de públicos. “Pensamos a programação de uma forma articulada entre os vários espaços”, conta Frederico Queiroz. O centro encontra-se inserido na Plataforma das Artes e da Criatividade, um projeto de transformação do antigo mercado de Guima-

rães. “Não é por acaso que Guimarães foi Capital Europeia da Cultura. Existiam já provas dadas de que a cidade tinha uma grande dinâmica em termos culturais”, justifica o responsável.

A meca da escultura

A pouco mais de 20 quilómetros de Guimarães encontra-se uma cidade onde confluem várias artes, da escultura ao património e arquitetura. Ao longo das suas ruas descobrem-se várias esculturas pertencentes ao Museu Internacional de Escultura Contemporânea de Santo Tirso (MIECST).

A ideia para um museu dedicado à escultura começou a ser moldada quando Joaquim Couto, presidente da Câmara Municipal de Santo Tirso, convidou o artista Alberto Carneiro a instalar uma escultura na Praça Camilo Castelo Branco. “Água sobre a Terra” foi inaugurada em 1990 e, pouco tempo depois, “O Barco, a Lua e a Montanha” surgiu para equilibrar



○ O CENTRO INTERNACIONAL DAS ARTES JOSÉ DE GUIMARÃES

acolhe uma área de exposições, gabinetes de apoio à indústria criativa e ateliês de apoio à criatividade

os espaços da mesma praça. “A partir daí, Alberto Carneiro sugeriu à Câmara a realização de um conjunto de dez simpósios, de forma a constituir

uma coleção de escultura pública com 50 peças de vários escultores implantadas no perímetro da cidade”, refere Álvaro Moreira, diretor do museu. A ideia foi acolhida e, concluída a 10ª edição, entendeu-se necessária a criação de um espaço dedicado à arte contemporânea e à escultura. O local escolhido foi o Museu Municipal Abade Pedrosa, equipamento que carecia de remodelação. “Convidámos o arquiteto Souto Moura para a intervenção no antigo museu e Siza Vieira para a criação do novo espaço”, conta Álvaro Pedrosa. Com programas e conteúdos distintos, os dois museus acabam por formar um só, partilhando a receção, loja, biblioteca, cafetaria e auditório.

A programação divide-se numa exposição semipermanente, no Museu Municipal, alusiva à história da cidade, ficando as exposições temporárias, dedicadas à arte contemporânea, destinadas ao novo museu. “Trata-se de um museu singular no país e o único com esta dimensão e participação de escultores de renome internacional”, observa Álvaro Pedrosa. O fluxo de turismo no Porto também se faz sentir em Santo Tirso. “Para a semana já temos marcadas 400 pessoas para várias visitas programadas”, acrescenta.

O espaço tem um protocolo com o Museu de Serralves, possui um serviço educativo e oficinas e ateliês dedicados ao público mais jovem, o que permite a ligação do espaço aos cidadãos. O próximo passo é a criação de residências artísticas. “Ontem estive cá o José Pedro Croft, para instalarmos a sua peça, e voltei a sentir que os artistas gostam deste museu, cujas esculturas se encontram em excelente estado de conservação. Os artistas são os embaixadores do projeto do museu”, conclui Álvaro Moreira.

◉ **EM SANTO TIRSO,**
o Museu Internacional
de Escultura Contemporânea
coabita com o Museu
Abade Pedrosa



◉ **O TEATRO
MICALENSE,**
em Ponta Delgada,
é a sala de
espetáculos
de referência
dos Açores

PARCERIA

A grande montra dos Açores

Construído em 1951 como réplica do antigo Monumental, em Lisboa, o Teatro Micaelense é a sala de espetáculos de referência dos Açores. “É muitas vezes pequena para a procura”, conta Alexandre Pascoal, diretor do teatro de Ponta Delgada. Projetado por Raul Rodrigues de Lima e reabilitado por Manuel Salgado, em 2004, o espaço alberga um centro cultural e de

congressos, com uma programação eclética das várias artes. Com 172 eventos e 30 500 espetadores em 2016, o Teatro Micaelense é apoiado pela Associação Mutualista Montepio. “Este apoio viabiliza diversos espetáculos, do teatro à dança. Apesar de ser um chavão, existem custos de insularidade e a atividade artística nos Açores tem sempre um custo acrescido. O apoio possibilita o acesso a uma série de propostas”, conta

Alexandre Pascoal. “Ode Marítima”, um monólogo de Diogo Infante dedicado a Fernando Pessoa, foi um dos espetáculos apoiados pela Associação. Em contrapartida, os associados Montepio têm desconto de 20% na aquisição de bilhetes para espetáculos e na participação em *workshops* e ateliês promovidos pelo Teatro Micaelense, assim como nos materiais de *merchandising* e aluguer dos espaços.

A MINHA ECONOMIA

PRODUTOS FINANCEIROS,
SUGESTÕES E
EMPREENDEDORISMO



página 52

FINANÇAS PESSOAIS

Casa de pais, escola de filhos.
A relação que temos com o dinheiro influencia não só o dia a dia como o futuro dos mais jovens. Saiba como

página 56

TECNOLOGIA

Estão sempre disponíveis e ajudam-no a poupar.
São 12 apps que lhe permitem controlar o orçamento e encontrar descontos, produtos e serviços *low cost*

página 62

IMPOSTOS

Até ao final de maio está aberta a época de entrega do IRS. Conheça as novidades e saiba de onde podem vir as maiores fatias do reembolso

página 64

DESCODIFICADOR

É uma das fontes de energia mais polémicas, mas não existe em Portugal. Traçamos um RX à energia nuclear e damos-lhe conta de todos os números e estatísticas

LITERACIA FINANCEIRA O DINHEIRO É TABU?

O DINHEIRO NEM SEMPRE É UM ASSUNTO PARTILHADO COM OS MAIS JOVENS. EM MUITAS FAMÍLIAS ESTE É AINDA UM TEMA TABU, ABORDAGEM QUE, SEGUNDO OS ESPECIALISTAS, NÃO É A CORRETA. QUANTO MAIS CEDO AS CRIANÇAS PERCEBEREM O VALOR DO DINHEIRO E AS SUAS LIMITAÇÕES, MELHORES GESTORES DAS SUAS FINANÇAS SERÃO NO FUTURO

POR **MARIA PEREIRA**
FOTOGRAFIA **ARTUR**

Maria e Francisco Coroado Santos tinham 10 anos quando começaram a receber mesada.

Mês após mês recebiam o mesmo valor, que tinham de gerir para pagar as despesas de alimentação e fazer face a outros gastos pessoais. Mas havia um pequeno senão: um terço da quantia que recebiam não era para gastar, mas para encaminhar para o chamado “envelope da poupança”.

Uma forma de inculcar nos jovens a responsabilidade de poupar e de dar valor ao seu dinheiro.

Na casa de Sofia Coroado Santos, mãe de Maria e Francisco e Associação Montepio, o dinheiro nunca foi um tema tabu, mas tal não acontece com todas as famílias. Quanto mais cedo os mais jovens forem envolvidos nos temas dos mais crescidos, melhor saberão lidar com o dinheiro e estabelecer prioridades. A semanada ou a mesada é a forma ideal para que as crianças comecem, desde cedo, a gerir e a tomar decisões financeiras, naquele que é o primeiro teste para a forma como se relacionarão com o dinheiro no futuro. E no caso de Sofia Coroado Santos, hoje com dois filhos adultos, o resultado não poderia ser mais satisfatório.

“A parte da mesada colocada mensalmente no ‘envelope da poupança’ era para ser depositada posteriormente na sua conta bancária. Adoravam aquele momento”, explica a professora do ensino secundário, mãe de Francisco e Maria, hoje com 20 e 18 anos. “A minha filha mais nova ia sempre ver quanto dinheiro já tinha juntado e gostava de ver sempre os juros que recebia. Era um momento encarado

EM FOCO

Quando dar semanada?

De acordo com os especialistas, os pais devem começar a dar semanada aos filhos quando estes entram na escola primária, por volta dos 6 anos. É a idade em que já têm responsabilidade para reconhecer e gerir a sua pequena poupança. Mais tarde, entre os 10 e os 12 anos, é

o momento para passar a dar uma mesada. Os valores dependerão sempre dos encargos que tiver em mente e que devem ser abrangidos pela mesada. O dinheiro não deve ser inferior ao que necessita, mas também não deve exceder em grande medida a estimativa de gastos.

com grande expectativa, alegria e de grande responsabilidade.” Eram os próprios que levavam num envelope o seu dinheiro e o entregavam ao gestor de conta para depositar.

Anos mais tarde, quando saiu de casa para frequentar um curso universitário noutra cidade, Francisco ficou, pela primeira vez, com a responsabilidade de gerir na íntegra o seu orçamento. E, tal como acontecia quando era mais pequeno, a preocupação da poupança foi prioritária. “No final do primeiro mês perguntou-me se podia ter uma conta, só para depositar as suas poupanças. Está no 3º ano e sempre colocou o que lhe sobra naquela conta”, revela a professora. Para Sofia, “no momento em que, por sua iniciativa, me pediu para abrir a tal conta para guardar as suas poupanças, senti que todas as conversas e a gestão da mesada tinham surtido algum efeito”.

De pequenino...

Mas convencer uma criança a poupar, em vez de comprar um doce ou aquele brinquedo especial, nem sempre é fácil. Os caprichos e as vontades debatem-se com os limites impostos pelos pais. É por isso que os mais jovens devem aprender, desde tenra idade, de onde vem o dinheiro e como é que se ganha. Questões como o orçamento familiar devem ser tratadas normalmente no seio da família e as crianças devem ser incluídas nestes temas, percebendo o que é prioridade e o que não é.

Num país onde a literacia financeira é ainda muito baixa, é fundamental começar a trabalhar neste tema desde cedo. Ensinar a poupar e a gerir o orçamento são aspetos fundamentais para que os mais jovens consigam criar hábitos de poupança. Além dos valores transmitidos pelos pais, é também importante dar o exemplo. As crianças tendem a espelhar as suas atitudes. Por isso, uma família mais poupada tenderá a passar esses valores de poupança aos seus descendentes.

10º

LUGAR foi a posição alcançada por Portugal num inquérito a 30 países da OCDE sobre literacia financeira

Semanada e mealheiro ajudam

Mas, por mais valores de poupança que sejam transmitidos à criança, esta apenas poderá poupar se, de facto, tiver o seu dinheiro para gerir. “A semanada ou a mesada são o melhor instrumento para ensinar os seus filhos a fazer e gerir um orçamento e a aprender o resultado das suas escolhas financeiras”, defende a ASFAC – Associação de Instituições de Crédito Especializado. Numa *newsletter*, Susana Albuquerque, secretária-geral da instituição, defende que “a partir da altura em que começam a escola primária, 5 ou 6 anos, será benéfico dar aos mais jovens uma semanada”. O valor pode ser de um euro por semana, dividido em dez moedas de dez cêntimos, que a criança pode destinar a vários objetivos: poupar, gastar ou doar. Desta forma, diz a ASFAC, os mais pequenos começarão a ter desde cedo o poder de decisão sobre o seu dinheiro.

Após este primeiro teste, no qual as crianças aprendem a gerir as suas semanadas, por volta dos 10 anos os pais podem estipular um valor para dar uma mesada. Os especialistas recomendam que os pais calculem o valor necessário para cobrir um conjunto de despesas (compra de refeições, lanches, material escolar, etc.), dando uma ligeira folga face a este valor. O objetivo? Que as crianças disponham de margem para deixar parte da mesada de lado para poupar. E é aqui que entra o mealheiro.

O mealheiro é fundamental para que possam guardar as suas economias. Além disso, o prazer de ver o “porquinho” a encher poderá ser um incentivo para a criança continuar a engordar a sua poupança.

3 a minha economia

FINANÇAS PESSOAIS

o dinheiro é tabu?

UM TERÇO DA SEMANADA PARA POUPANÇA

Em casa da Associada Sofia Coroado os filhos aprenderam a poupar desde tenra idade

Caso os mais jovens desejem comprar, por exemplo, uma bicicleta ou uma consola, pode incentivá-los a poupar com esse objetivo dizendo que se conseguirem amealhar metade do valor necessário, financiam o resto. Um exemplo para mostrar que o esforço é recompensado.

Dê o exemplo

Mais do que as crianças, devem ser os pais os primeiros a poupar e a estabelecer objetivos financeiros claros. “Ter o hábito de colocar alguns euros de parte é importantíssimo. Hoje em dia as contas-poupança podem ser abertas com poucas dezenas de euros, pelo que estão acessíveis a todos os consumidores”, explica Sérgio Pereira, diretor-geral e fundador do ComparaJá.pt. Para o mesmo especialista, apesar das baixas rendibilidades dos depósitos, devido ao ambiente de taxas de juro zero, estes devem ser considerados produtos “para iniciar a construção de um pé-de-meia” e “amealhar todos os meses, nem que sejam apenas dez euros, que poderão fazer a diferença caso surja alguma emergência”.

“E para quem não é tão rigoroso na gestão dos seus gastos, existem cada vez mais aplicações para *smartphones* que são de grande utilidade ao facilitar o controlo diário do dinheiro que se gasta”, conclui Sérgio Pereira. No caso das crianças, a mesada ou a semanada podem ser um bom teste para o futuro. Só assim terão oportunidade de ensaiar o seu papel como gestores das suas finanças.



ANÁLISE

Literacia financeira dos portugueses acima da média

Ainda que os níveis de literacia financeira a nível mundial continuem a ser relativamente baixos, na generalidade dos países desenvolvidos Portugal não ficou mal na fotografia do último estudo divulgado pela Organização para Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE)

sobre este assunto. Num universo de 29 países, a pontuação média foi de apenas 13,2, de um total possível de 21, o que “revela a existência de um espaço significativo para melhoria” da literacia financeira. Quando se avaliou, de forma combinada, os conhecimentos, as atitudes e os

comportamentos face à gestão do dinheiro que se tem e o que se pede emprestado, Portugal ficou na 10ª posição, com 14 pontos. França, seguida pela Noruega e Finlândia, lideram o *ranking*. Para saber mais sobre literacia financeira consulte a página do Ei no novo *site* da Associação Mutualista em montepio.org/ei

Cinco dicas que vão ajudar a ensiná-los a poupar

Se acha que está na altura ideal para os seus filhos aprenderem o valor do dinheiro mas não sabe por onde começar, aqui estão cinco passos que vão permitir-lhe esquematizar o discurso. No final, as palavras "orçamento", "poupança" ou "gestão" vão passar a fazer parte do seu vocabulário.

1

INCENTIVE A GERIR UM ORÇAMENTO

Para que aprendam a fazer a gestão do seu dinheiro, as crianças precisam de um

pequeno orçamento para gerir. É aí que entra a semanada ou mesada. Por mais pequeno que seja o valor do "salário", as crianças aprenderão a dar valor ao dinheiro e tenderão a ganhar consciência dos custos e possibilidades que têm com o seu orçamento, bem como o valor que têm de economizar caso queiram guardar uma parte do seu dinheiro para comprar um brinquedo ou um jogo para o computador.

2

ENSINE-LHES O VALOR DO DINHEIRO

Saber quanto custa o dinheiro é fundamental. Quanto mais cedo os seus filhos aprenderem

a dar valor às suas poupanças, melhor. Mostrar a diferença entre o que é caro e barato, ou o que é necessário ou supérfluo, são alguns passos para ensinar o valor do dinheiro aos seus filhos. Também as semanadas ou mesadas são um modo de lhes transmitir responsabilidade. Ao terem nas mãos o seu dinheiro para gastar, os mais novos podem escolher entre poupar, investir ou planejar gastos maiores a longo prazo.

3

CRIE HÁBITOS DE POUPANÇA

Certamente, na altura em que era criança, já tinha o seu mealheiro, onde juntava o dinheiro

que tios e avós lhe ofereciam nos aniversários ou nas festas. Embora possa parecer antiquado, é uma das formas mais eficazes de incentivar hábitos de poupança. Nos casos em que dê uma semanada ou mesada aos seus filhos para gastos como o lanche da escola, deve contemplar um montante um pouco mais elevado do que calcula que ele/a vá precisar. Assim, as crianças poderão utilizar a quantia remanescente para iniciarem um pé-de-meia.

4

FAZ COMO EU FAÇO

Nunca se esqueça que você é o maior exemplo para os seus filhos. Faça o que fizer, vão ser os pais a servir

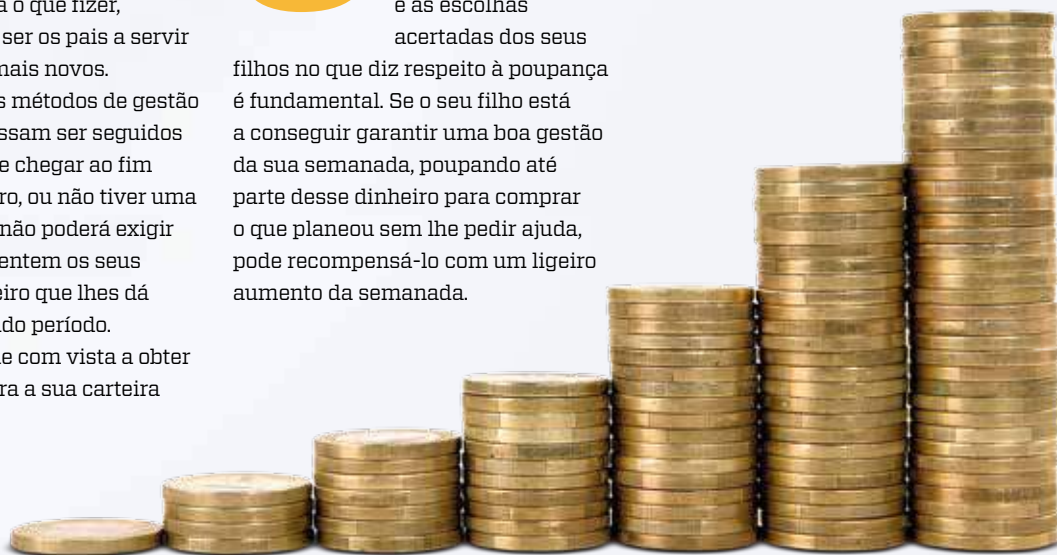
de inspiração aos mais novos. Por isso, adote bons métodos de gestão e poupança que possam ser seguidos pelos seus filhos. Se chegar ao fim do mês sem dinheiro, ou não tiver uma base de poupança, não poderá exigir às crianças que orientem os seus gastos com o dinheiro que lhes dá para um determinado período. Eduque-se e eduque com vista a obter bons resultados para a sua carteira (e para a deles).

5

VALORIZE BONS MÉTODOS DE GESTÃO

Premiar os bons hábitos de gestão e as escolhas acertadas dos seus

filhos no que diz respeito à poupança é fundamental. Se o seu filho está a conseguir garantir uma boa gestão da sua semanada, poupando até parte desse dinheiro para comprar o que planeou sem lhe pedir ajuda, pode recompensá-lo com um ligeiro aumento da semanada.



12

TECNOLOGIA APPS QUE NOS AJUDAM A POUPAR DINHEIRO

NÃO PRECISA DA AJUDA DE UM *GADGET* OU QUALQUER OUTRA FERRAMENTA DIGITAL PARA COMEÇAR - OU CONTINUAR - A POUPAR. MAS NÃO HÁ DÚVIDA QUE A INVASÃO DIGITAL DA ÚLTIMA DÉCADA - BLOGUES, *SITES* E *APPS* - VEIO FACILITAR E TORNAR MAIS EFICIENTE A PROCURA PELO MELHOR PREÇO OU DESCONTO. COM UM BÔNUS: PODE, AGORA, FAZÊ-LO EM QUALQUER LUGAR, A QUALQUER HORA. BASTA UM *TABLET* OU *SMARTPHONE*

POR CARLOS MARTINHO
ILUSTRAÇÃO VERA MOTA



Dez anos depois do lançamento do iPhone, os *smartphones* tornaram-se indispensáveis na gestão do nosso dia a dia. Monitorizam o que se passa no mundo, através da ligação às redes sociais e meios de comunicação social, avisam-nos dos compromissos, dão-nos indicações de trânsito e entretêm-nos nos tempos mortos. As aplicações móveis - *apps* - não só facilitam o dia a dia como são po-

derosas armas de informação a que podemos recorrer para melhorarmos não só a cultura geral como a literacia financeira. As *apps* podem, inclusive, ajudar-nos a poupar dinheiro no final do mês. É o caso das 12 *apps* que lhe trazemos nestas páginas. Escolha os seus objetivos - gerir o orçamento, procurar uma poupança imediata ou comparar preços - e comece imediatamente a poupar.

O QUE PROCURA?



Gerir de forma meticulosa o seu orçamento é a melhor forma de começar a poupar.

Ao identificar para onde vai o seu dinheiro – todos os dias, semanas e meses – pode cortar em gastos que, bem vistas as coisas, são desnecessários.

Criar um orçamento e executá-lo de forma rigorosa pode não ter uma poupança imediata significativa mas irá permitir-lhe um saldo bem mais agradável no final do ano.



O Meu Orçamento Google Play

Permite-lhe definir objetivos para o seu dinheiro, qualquer que seja o critério e período temporal. Pode criar um limite mensal para as suas compras e gastos, por área temática – alimentação, roupa ou cultura, por exemplo –, mas também colocar aqui todas as suas transações financeiras para perceber em que áreas ou períodos do mês teve mais gastos. Ao fim de alguns dias e semanas, a *app* dá-lhe os dados necessários para tomar uma decisão: cortar numa despesa desnecessária.



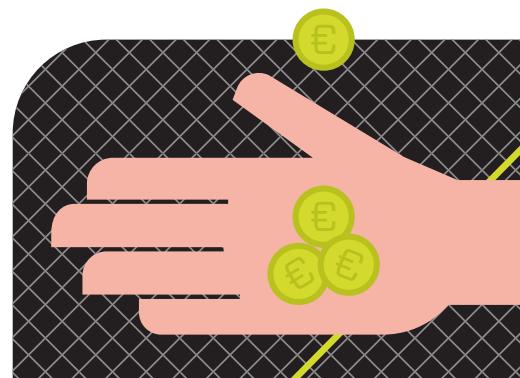
Boonzi App Store, Google Play

Sabe quanto gastou, em 2016, em transportes? E em restaurantes? O projeto português Boonzi permite perceber as suas despesas a longo prazo, de forma imediata e intuitiva. Mais do que uma *app*, o Boonzi é um *software* de gestão de finanças pessoais que conta com a ajuda do *smartphone* ou *tablet* para garantir uma gestão do seu dia a dia ao pormenor. Tem de comprar o *software* para poder utilizar a *app* e, a partir daí, pode importar automaticamente e de forma não invasiva os seus extratos bancários, tendo acesso aos seus hábitos de consumo, assim como aos da sua família.



Moneywiz App Store, Google Play

Disponível apenas em inglês, simplifica a vida financeira dos utilizadores criando um único local para aceder a todas as suas contas, orçamentos e faturas. Permite-lhe obter uma visão completa das suas finanças, estabelecendo caminhos para reduzir as despesas. Além de avisar sobre todas as contas para pagar, o Moneywiz ajuda a construir cenários de gestão financeira, contribuindo para um futuro com menos sobressaltos.



Yuppee App Store, Google Play

A Yuppee é uma aplicação que o ajuda a organizar as finanças pessoais. Além de dar a possibilidade de consultar os seus extratos, permite a elaboração de relatórios sobre as suas finanças. Uma das novidades é a ferramenta Sonhos, que define metas e planeamento financeiro a curto e médio prazo para alcançar, lá está, os seus “sonhos” pessoais, dizendo-lhe quanto é necessário economizar mensalmente para realizar um determinado objetivo.



eFatura App Store, Google Play

Os consumidores são obrigados a exigir sempre a fatura com número de contribuinte, mas também têm de consultar e validar, no Portal das Finanças, todas as faturas que foram acumulando ao longo do ano. Uma vez que é um processo demorado e monótono, muitos preferem acumular várias faturas nesta segunda fase. Mas se se esquecerem de o fazer, perdem o direito ao reembolso. Com esta *app*, os consumidores podem aproveitar qualquer momento, em qualquer local, para validar as suas faturas, evitando esquecimentos desnecessários.



3 a minha economia

POUPANÇA

apps que ajudam a poupar



O QUE PROCURA?



A literacia financeira é meio caminho andado para poupar. Porém, existem momentos específicos em que um produto ou serviço pode ser adquirido com desconto, e aí o ato de poupar torna-se mais palpável e tangível. E a verdade é que existem cada vez mais apps que proporcionam descontos diretos aos utilizadores - seja uma marca, serviço ou agregadores que juntam vários descontos num único local.



Freebee

App Store, Google Play

Esta app, que na verdade é um programa de fidelização, abrange dezenas de lojas de norte a sul de Portugal e oferece vários descontos aos utilizadores, normalmente entre 10 a 20% em refeições. E os próprios comerciantes ficam a ganhar: além de atraírem novos consumidores, os aderentes beneficiam de ferramentas que lhes permitem acompanhar de perto o desempenho dos seus negócios.



Apps Gone Free

App Store

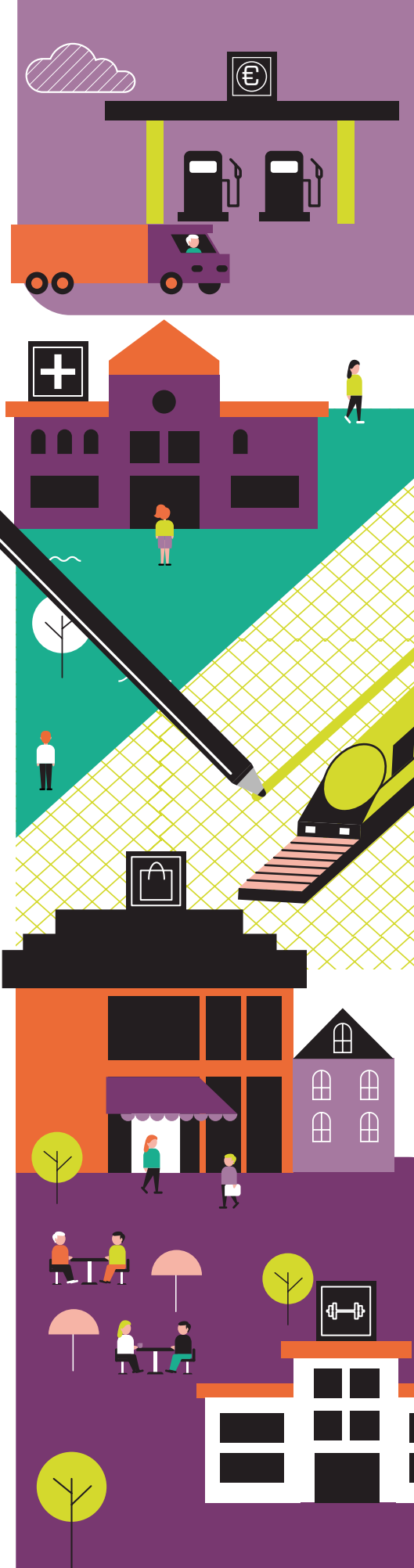
A Apps Gone Free é uma aplicação que pode fazê-lo poupar muito dinheiro... em apps. Este agregador disponibiliza, diariamente, apps que estão temporariamente gratuitas, possibilitando o seu download sem gastar um cêntimo. A maioria destas apps só é gratuita durante 24 horas, pelo que, se gostar de uma aplicação referenciada, faça o seu download imediato, antes que o fabricante decida fazer regressar o preço antigo da app.



WhatsApp

AppStore, Google Play, Windows App Store

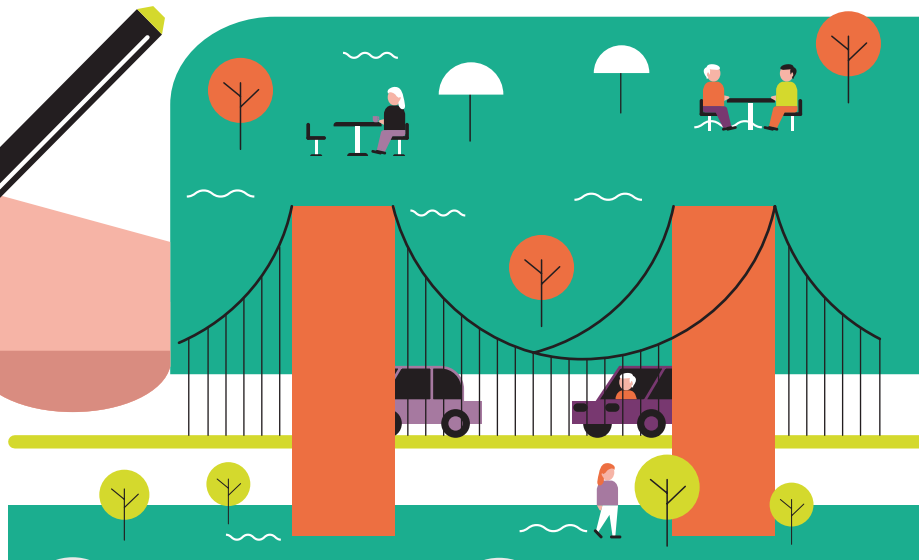
Uma das apps mais apreciadas do globo é também uma das que maior poupança garante aos seus utilizadores. O Whatsapp revolucionou a forma como as pessoas passaram a comunicar - e de forma gratuita ou tendencialmente gratuita, uma vez que a aplicação gasta dados - e levou inclusive à redefinição da oferta das operadoras de telecomunicações, o que permitiu aos consumidores pouparem, também, indiretamente.



O QUE PROCURA?



Todos querem poupar, mas atingir o objetivo é um caminho sinuoso e cada vez mais complexo dada a multiplicidade de marcas, serviços e empresas concorrentes. As apps vieram simplificar a sua procura pelo melhor preço, o mais barato. E se há poucos anos a maioria destas aplicações estavam centradas no mercado anglo-saxónico, hoje já existem ferramentas específicas para o mercado português e a pensar nos seus consumidores - nós.



Mais Gasolina Google Play

Um dos projetos mais conhecidos de comparação de preços em Portugal, o Mais Gasolina permite descobrir os postos de combustível mais baratos de Portugal e ordená-los por distância ou preço, por distrito, concelho, nome do posto ou localidade. A app publica ainda as estatísticas com o preço médio dos combustíveis e promove alertas de subida e descida dos preços. E o próprio leitor pode contribuir com o projeto, caso se dê ao trabalho de fornecer regularmente os preços que encontra nos postos onde vai abastecer o carro.



VivaGas GooglePlay, AppStore

Parecida com o Mais Gasolina, mas com uma versão para IOS, esta app permite-lhe saber qual o posto de abastecimento mais perto da sua localização, assim como os respetivos preços e marca, tendo em conta a informação publicada na Direção-Geral de Energia e Geologia (DGEG). Permite-lhe, ainda, filtrar a pesquisa por serviços adicionais: assistência automóvel, loja de conveniência, cafetaria, restaurante ou multibanco. E perceber quais os descontos que o posto aceita.



Price Guru App Store

Os consumidores passaram a ter de fazer mais contas para perceberem se as promoções valem realmente a pena. Até porque nem sempre as embalagens com maior quantidade oferecem o melhor preço por unidade de medida. A app Price Guru permite comparar preços de produtos com diferentes tamanhos e quantidades, e perceber qual a melhor relação entre quantidade e preço. A aplicação calcula ainda a percentagem e o valor economizado em cada compra.



Kuantokusta App Store

Se está à procura de um produto, numa loja ou em casa, mas não sabe se consegue encontrar um melhor preço nouro estabelecimento comercial, a app do Kuantokusta é perfeita. Através do código de barras do produto, a app dá-lhe uma lista de todas as lojas que vendem esse artigo e qual o melhor preço. Pode optar, inclusive, por receber um alerta de mudança de preço, que o avisa das promoções. Permite ainda uma pesquisa pelo nome do produto, se preferir esta opção, evitando longas pesquisa online.

NEGÓCIOS A PLATAFORMA SEMPRE NA BOA

TEM MENOS DE UM ANO MAS JÁ AJUDOU A DAR VIDA A VÁRIOS PROJETOS. A BOABOA É A PRIMEIRA PLATAFORMA DE FINANCIAMENTO COLABORATIVO LOCAL DA EUROPA E PROMETE DAR QUE FALAR NA CAPITAL PORTUGUESA. MAS SÓ PARA QUEM TIVER BOAS IDEIAS

POR MARIA PEREIRA



Sobre a Alma e o Pó Dela, o Triciclo de Santo António ou o restauro do mural "Brilho do Sol". Dizem-lhe alguma coisa? O primeiro é um livro de uma nova autora, o segundo um meio de transporte que facilita a venda de memorabilia do padroeiro de Lisboa e o último é um mural na capital. Mas o que têm estes projetos em comum? Todos eles foram financiados através da Boaboa, a primeira plataforma da Europa de financiamento colaborativo de cariz territorial. Uma iniciativa que pretende ajudar a tirar da gaveta ideias empreendedoras em Lisboa.

Criada em maio de 2016, a Boaboa nasceu para ajudar empreendedores com projetos na capital portuguesa. "Ao ambiente empreendedor de Lisboa faltava uma alternativa ao financiamento de projetos, além das formas convencionais já existentes. Essa alternativa corporizou uma pla-

● IDEIAS QUE SE DESTACAM

A plataforma de *crowdfunding* Boaboa já apoiou sete projetos, entre os quais o mural "Brilho do Sol", a Orquestra Geração e o Técnico Solar Boat, projeto de 33 estudantes do Instituto Superior Técnico

taforma de *crowdfunding*, a Boaboa", explica Paulo Carvalho, do gabinete de Inovação da Câmara Municipal de Lisboa. A iniciativa resulta da parceria entre a Startup Lisboa, a PPL, a primeira plataforma de *crowdfunding* do país, Fundação Calouste Gulbenkian, Câmara Municipal de Lisboa e Associação Mutualista Montepio.

Através desta plataforma de *crowdfunding* os empreendedores, além de ganharem acesso a formas complementares de levantamento de capital, podem ainda testar os seus projetos e potencial aceitação junto do público. Mas quem pode, afinal, recorrer a



boa boa

CROWDFUNDING - LISBOA

esta solução? Projetos com impacto, visibilidade e benefícios para a cidade de Lisboa. Assim, ganha o município mas também os promotores da ideia. Paulo Carvalho explica que “a mais-valia é visível pelo conjunto de parceiros fundadores que aportam um conjunto de competências às campanhas, assim como o facto de a Boaboa procurar ser um local onde se concentram ideias e projetos de Lisboa e para Lisboa e onde todas as pessoas que se interessam pela cidade os podem submeter ou apoiar”.

“A nossa intenção é construir uma comunidade mais ‘local’”, acrescenta Pedro Domingos, um dos fundado-

res da PPL. “O que pretendemos é que a comunidade de empreendedores e inovadores de Lisboa alimente esta plataforma com cada vez mais projetos e campanhas e que essas campanhas beneficiem do crescente envolvimento do ecossistema empreendedor de Lisboa”, remata Paulo Carvalho.

E a Boaboa chega a Lisboa numa altura determinante. Com a cidade no radar dos investidores, Paulo Carvalho adianta que, “se por um lado em Lisboa o *cluster* turístico apresenta vitalidade, e este é o momento propício para os empreendedores iniciarem negócios, por outro foi o facto de haver empreendedores que anteciparam o sucesso de Lisboa que proporcionou que o crescimento exponencial do turismo pudesse ser absorvido”. Já Pedro Domingos explica que “a ideia é também aproveitar a marca *Lisboa*, que tem cada vez mais força dentro e fora do país”.

Sete projetos financiados

Oito meses depois do seu lançamento, a Boaboa conta já com sete projetos financiados e 13 466 euros levantados, em iniciativas o mais variadas possíveis. O livro *Sobre a Alma e o Pó Dela* foi a primeira iniciativa que conseguiu financiamento na plataforma. A aposta numa nova autora, Soraia Ribeiro, valeu mais de 700 euros a este projeto. O festival Muvi, o triciclo de Santo António ou o apoio à Orquestra Geração são outros exemplos de sucesso. Com um mecanismo de doação e recompensa, o objetivo é tornar a Boaboa cada vez mais conhecida, colocando-a no radar dos empreendedores na capital portuguesa. “O grande desafio para 2017 é fazer com que a Boaboa tenha cada vez mais visibilidade e notoriedade. Isto é, dar a conhecer aos empreendedores e a qualquer pessoa de Lisboa, ou que tenha interesse por Lisboa, esta forma alternativa de apresentarem, testarem e financiarem os seus projetos, produtos ou serviços”, conclui Paulo Carvalho. Só assim se poderá dar vida às boas ideias.

PROJETOS

Três casos de sucesso

○ MUVI, O FESTIVAL QUE NASCEU DO CROWDFUNDING

É um dos eventos culturais de Lisboa. Nascido do financiamento colaborativo, o Muvi Lisboa continua a ir buscar verbas a este tipo de financiamento. A Boaboa foi a plataforma a que recorreu para a terceira edição, realizada no final de 2016. O objetivo da campanha era angariar 1 500 euros, montante que foi superado. “O nosso objetivo é propiciar e alcançar a sinergia perfeita para a exibição da melhor produção mundial de cinema sobre música, garantindo o máximo de envolvimento por parte do público e da própria indústria da música e do cinema”, pode ler-se na apresentação do projeto.

○ O SANTO ANTÓNIO DE TRICICLO

Nascido na capital portuguesa há oito séculos, este santo “casamenteiro” é o tema central do projeto My Santo António, lançado por Clara, Olivier e Bernardo. Determinados a “levar o Santo António pelas ruas, praças, jardins e feiras de Lisboa”, os promotores deste negócio lançaram, no ano passado, uma campanha para angariar capital para comprar o triciclo de Santo António, “um veículo que permita a venda de artigos alusivos ao santo e à sua ligação ao folclore lisboeta”. O objetivo era chegar aos 4 450 euros, mas o projeto angariou 4 945 euros.

○ VESTIDOS COM COR DE ÁFRICA

Com o objetivo de, através da confecção de vestidos e outras peças de roupa, ajudar crianças em situação de carência em países desfavorecidos, o Little Dresses For Africa Portugal (LDFA) recorreu à Boaboa para obter financiamento. Esta campanha obteve 2 434 euros, 122% do valor que pretendia captar. Na apresentação, os promotores explicam que “a delegação LDFA Portugal nasceu em janeiro de 2016 e em apenas três meses elaborou e enviou mais de 500 peças para vários países, incluindo Quênia, Mauritânia, Guiné-Bissau e Moçambique”. Este projeto contou com 88 apoiantes.

Juntar papéis, ordenar faturas, separar declarações por membro do agregado familiar, fazer contas, reconfirmar despesas. É o roteiro de muitos portugueses nesta altura do ano, com a entrega do IRS referente a 2016. Este ano, o prazo limite para validar faturas no e-fatura foi 15 de fevereiro. Resta agora fazer a entrega. E em 2017 há novidades. Ao contrário do que acontecia nos anos anteriores, em que primeiro eram os pensionistas e os trabalhadores dependentes a entregar o IRS e só depois os trabalhadores independentes ou contribuintes com outros rendimentos, agora só há um prazo para enviar a declaração ao Fisco.

Todos os contribuintes têm de entregar o seu IRS entre 1 de abril e 31 de maio, quer o façam em papel ou através da Internet. Este será um ano de adaptação, uma vez que grande parte da informação já é automaticamente preenchida pelo Fisco, com base na informação recebida ao longo do ano. Mas, atenção: apesar de ter validado todas as faturas no e-fatura convém mantê-las arquivadas caso o Fisco exija verificar estes recibos ou exista alguma divergência na sua fatura fiscal. Quanto à entrega propriamente dita, e se escolher a entrega eletrónica, saiba que, além de maior comodidade

IMPOSTOS NOVO FÔLEGO PARA O SEU ORÇAMENTO

A ENTREGA DO IRS É FEITA,
ESTE ANO, NUM SÓ PRAZO PARA
TODOS OS TRABALHADORES.
FIQUE A CONHECER O VALOR DAS
DEDUÇÕES QUE VÃO PERMITIR-LHE
BAIXAR A FATURA DO IRS

POR **MARIA PEREIRA**

e facilidade de preenchimento – a declaração já vem pré-preenchida –, estará entre os primeiros a receber, caso haja direito a reembolso.

Para uma “conta” mais leve

Para o reembolso são determinantes todos os valores de dedução que conseguirmos acumular. Faturas de saúde, educação, casa ou o investimento em produtos de poupança para a reforma são alguns dos encargos que vão servir para abater nos impostos. Mas há mais. Desde logo as despesas gerais familiares. Nesta categoria inscrevem-se as despesas de supermercado, compra de roupa e calçado ou qualquer outro gasto que não esteja incluído noutras deduções. E bastam 750 euros destas despesas para conseguir um abatimento máximo de 250 euros em sede de IRS. Custos com reparações automóveis, cabeleireiros, restauração e hotelaria podem abater até 15% do IVA no IRS, desde que esta dedução não ultrapasse os 250 euros.

No ano em que o Fisco deixa cair o quociente familiar e regressa ao quociente conjugal, esta eliminação é compensada pelo aumento da dedução por dependente e por ascendente. No caso dos filhos, será possível obter uma dedução à colecta de 550 euros, enquanto nos ascendentes este valor é de

525 euros.

A saúde continua a ser a área que dá mais benefícios. O Fisco delimita um máximo de 15% aos valores a deduzir em despesas de saúde, ou 1 000 euros por beneficiário. Incluem-se aqui os encargos com produtos e serviços de saúde isentos de IVA ou à taxa de 6%. Produtos de saúde com taxas de 23% também podem ser abatidos, desde que haja receita médica.

15%

OS CONTRIBUINTEs podem deduzir até 15% dos valores gastos em despesas de saúde, com um montante máximo de 1 000 euros

30%

NA EDUCAÇÃO, o montante máximo de dedução é de 800 euros, sendo que cada contribuinte pode deduzir até 30% destas despesas

400€

O INVESTIMENTO em fundos de pensões ou planos poupança-reforma tem benefício fiscal. É possível deduzir até 20% ou um máximo de 400 euros na fatura dos impostos

200€

AS DESPESAS GERAIS também dão dedução na fatura fiscal. Basta um gasto anual de 750 euros em faturas de supermercado ou outras compras para reduzir 250 euros no IRS

A educação é outra das principais deduções, ainda que o governo se tenha comprometido a resolver eventuais distorções no sistema atual, nomeadamente nas despesas com refeições escolares. No IRS entregue no ano passado foram excluídos os serviços de cantina que sejam declarados fora das mensalidades dos colégios, abrindo uma discriminação entre quem contrata estes serviços na escola e as situações em que as refeições sejam disponibilizadas por entidades externas à escola. Este ano voltou a não ser possível declarar estes custos, situação que só deverá ser corrigida no próximo ano. Sobraram despesas como mensalidades, livros, ATL e explicações, propinas ou transportes escolares, encargos que as famílias vão poder deduzir até 30% destes montantes, com um tecto máximo de 800 euros.

Rendas e juros pagos no crédito à habitação também vão permitir aba-

ter nos impostos, com deduções até 502 euros. Para tal, foi fundamental garantir que todos os recibos eletrónicos do ano foram emitidos pelo senhorio, algo que pode confirmar no Portal das Finanças. Para quem tem empréstimo da casa, só quem fez o crédito até ao final de 2011 é que pode beneficiar de uma dedução de 15% dos juros, com um teto de 296 euros. Mas com a Euribor em valores negativos, esta dedução é cada vez mais reduzida: o grosso das prestações já abate ao capital em dívida.

Despesas com lares ou investimentos em fundos de pensões e PPR também dão desconto na fatura fiscal. Nas despesas com lares, cada agregado pode amortizar até 25% dos gastos, com um limite de 403,75 euros. Já nos produtos para a reforma, e se no último ano fez alguma aplicação, pode deduzir até 400 euros desse investimento, isto para pessoas com menos de 35 anos. Para idades entre os 35 e os 50 anos pode deduzir até 350 euros e, para quem tenha mais de 50 anos, a dedução máxima será de 300 euros. A percentagem máxima de dedução é de 20% do valor investido.

Fundamental é não falhar os prazos de entrega da sua declaração de IRS e guardar os recibos referentes a estes gastos. Assim, garante que entregará as informações corretas ao Fisco, evitando divergências nas declarações, bem como maximizará as deduções à coleta disponíveis. E se ainda não começou a pensar no IRS de 2017, o melhor é organizar desde já um dossier e separar as faturas deste ano, para poupar dores de cabeça na entrega do próximo ano.

Apoie a Fundação Montepio

Ao preencher a sua declaração de IRS destine 0,5% do imposto liquidado à Fundação Montepio. Inscreva o NIPC 503 802 808 no espaço reservado à “Consignação Fiscal” e ajude-nos a ajudar.

MUNDO NUCLEAR

DESDIFFICADDER

NÃO EXISTE, EM PORTUGAL, UM REATOR NUCLEAR PARA COMERCIALIZAÇÃO DE ENERGIA ELÉTRICA. NO ENTANTO, MUITOS SÃO OS PAÍSES NO MUNDO, INCLUINDO ESPANHA, QUE DEPENDEM DESTA FONTE DE ENERGIA. CONHEÇA A TECNOLOGIA, OS NÚMEROS E OS RISCOS E VANTAGENS QUE O NUCLEAR APRESENTA

300°C

TEMPERATURA

GERADA PELO

NÚCLEO DE UM

REATOR NUCLEAR

U-235

ISÓTOPO DE

URÂNIO FÍSSIL.

Utilizado como

combustível nuclear.

Representa 0,72%

do urânio encontrado

na natureza.

PWR

REATOR DE ÁGUA

PRESSURIZADA

É o tipo de reator

mais comum

no mundo (64%

dos reatores em

funcionamento,

incluindo os dois

de Almaraz).

FISSÃO NUCLEAR

Consiste na divisão de um núcleo

de um átomo instável em dois átomos

menores, originada pelo bombardeamento

de nêutrons. A energia liberada pela

fiissão gera calor que aquece o líquido

pressurizado.

COMO FUNCIONA

É bombeada água a alta pressão para

dentro do núcleo do reator nuclear.

Esta água é aquecida pela energia

liberada pela fissão e conduzida para

um sistema de geração de vapor. A partir

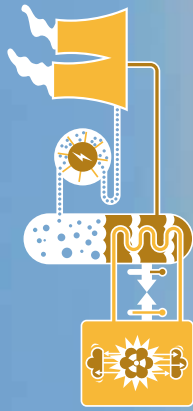
daqui a energia térmica é transferida

para um sistema secundário através de

permutadores de calor, provocando um

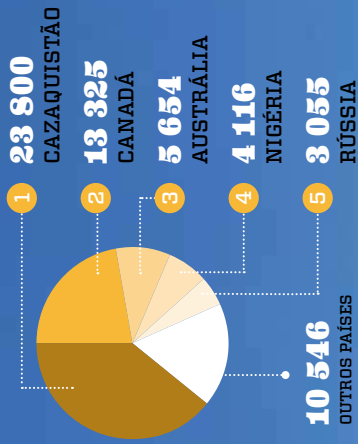
fluxo de vapor que faz girar um conjunto

de turbinas, gerando eletricidade.



EXTRAÇÃO DE URÂNIO

EM 2015 (TONELADAS)



FONTE: WORLD NUCLEAR ASSOCIATION

2 441,3 TW/H

Eletricidade fornecida

através de energia

nuclear em 2015



11,2%

do total da

energia mundial

(24 097,7 TW/h)



441

REATORES NUCLEARES EM 2015

6

EM CONSTRUÇÃO

88

PLANEADOS

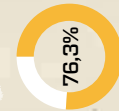
TOP 5

ENERGIA NUCLEAR

% do total da eletricidade

fornecida através

de energia nuclear



FRANÇA



UCRÂNIA



ESLOVÁQUIA



HUNGRIA



ESLOVÊNIA

FONTE: INTERNATIONAL ATOMIC ENERGY AGENCY

SETOR NUCLEAR

CAPACIDADE GERADORA

Estimativa da evolução (média GW/h)



FONTE: INTERNATIONAL ATOMIC ENERGY AGENCY

PREÇO

LCOE

(LEVELIZED COST OF ELECTRICITY)

medida utilizada para comparar o custo de várias fontes de geração de energia.

Energia	MW/h (média)	Custo (\$USD/kWh)
CCGT ¹	551	1 021
Termoelétrica	1 131	2 090
Nuclear	1 434	4 249
Solar	135	5 964
Eólica terrestre	38	1 911
Eólica marítima	275	4 985
Hídrica (>10MW/h)	1 093	3 492
Geotermal	62	4 898
Biomassa e biogás	154	4 447

1. CICLO COMBINADO A GÁS NATURAL

FONTE: *IN-PRO-PECTED COSTS OF GENERATING ELECTRICITY*, EDIÇÃO DE 2015, AGENCIA INTERNACIONAL DE ENERGIA, AGENCIA DE ENERGIA NUCLEAR E ORGANIZAÇÃO PARA A COOPERAÇÃO E DESENVOLVIMENTO ECONÓMICO

54,8 TW/h

CAPACIDADE DE DISTRIBUIÇÃO DOS SETE REATORES NUCLEARES ESPANHÓIS

EM 2015. No mesmo ano, a EDP distribuiu em Portugal

um total de 42,2 TW/h, proveniente de unidades hídricas, térmicas, CCGT e de outras fontes renováveis.

45 a 55

MILHÕES DE TONELADAS DE EMISSÃO CO₂

para a atmosfera que Espanha evitou, em 2016, com a energia nuclear.

16 705,12 GW/h

PRODUÇÃO BRUTA DAS DUAS UNIDADES DE ALMARAZ EM 2015

FONTE: FORO NUCLEAR COM DADOS DA AGENCIA INTERNACIONAL DE ENERGIA ATÓMICA E REDE ELECTRICA ESPAÑA

ALMARAZ

OS DOIS REATORES MAIS PRÓXIMOS DE PORTUGAL SÃO OS DA CENTRAL DE ALMARAZ

2 KM

DO RIO TEJO

140 KM

DE VILA VELHA DE RÓDÃO

360 KM

DE LISBOA

PROPRIEDADE ALMARAZ

53%

IBERDROLA

36%

ENDESA

11%

GÁS NATURAL FENOSA



1983

Ano de entrada em funcionamento do reator Almaraz I. Almaraz II entrou em funcionamento em 1984.

2020

Ano em que termina a licença de funcionamento da central de Almaraz.

2023

ANO EM QUE A PISCINA DE ALMARAZ I ATINGIRÁ O LIMITE DE ARMAZENAMENTO DE RESÍDUOS

NUCLEARES. A construção do ATI (Armazém Temporário Individualizado) anexo à central de Almaraz tem data de ativação prevista para 2018. O Ministério do Ambiente português formalizou uma queixa na Comissão Europeia por não ter existido um estudo de impacto ambiental transfronteiriço na construção do ATI. O ATI poderá prolongar o período de funcionamento da central de Almaraz.

Juntos pela cultura.

A Associação Mutualista Montepio garante apoios relevantes a projetos artísticos nacionais, fortalecendo a língua e cultura portuguesas.

Os nossos cerca de 630 mil associados beneficiam também de vantagens nas áreas da música e do espetáculo.

Na arte como na vida estamos juntos por um, juntos por todos.

montepio.org

Montepio Geral Associação Mutualista · IPSS · DGSS n.º 3/81
NIPC 500766681 · Sede: Rua Áurea, 219 a 241, 1100-062 Lisboa
Apartado 22882 · E.C. Socorro Lisboa, 1147-501 Lisboa

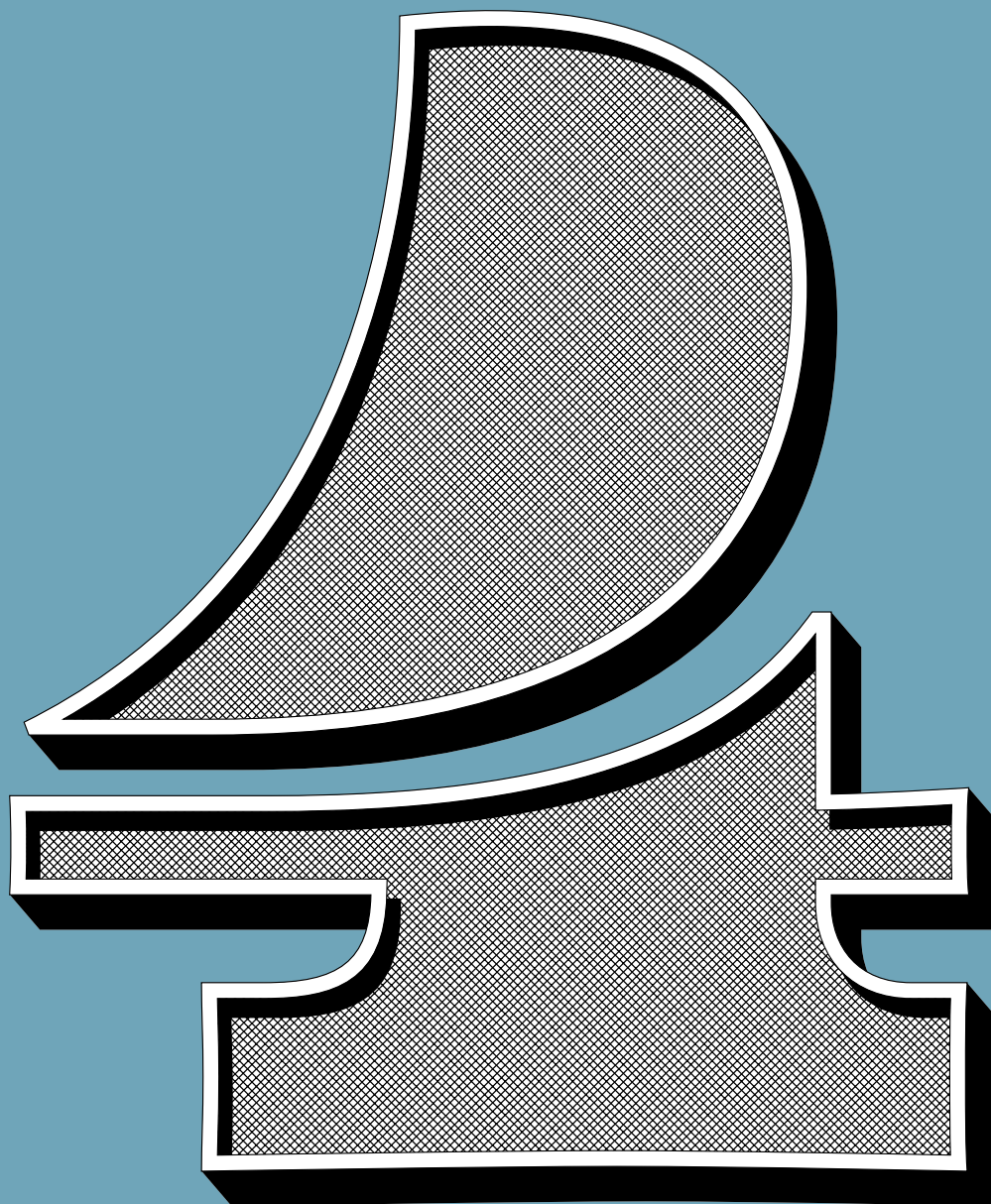


Associação
Mutualista
Montepio

Juntos por todos.

A MINHA VIDA

IDEIAS E DESCOBERTAS EM
**LAZER, FAMÍLIA,
SAÚDE, CULTURA**



página 68

SAÚDE E BEM-ESTAR

Os dias são maiores e mais luminosos. Aproveite para retemperar energias ao ritmo da primavera e conheça os melhores locais para ficar em forma

página 74

EDUCAÇÃO

Quando o saber não ocupa lugar, enchem-se as salas de aula das universidades sênior. Conheça os projetos e as histórias de quem vive para aprender

página 78

PASSEIOS COM HISTÓRIA

O Zoo de Lagos é um espaço dedicado à conservação da vida selvagem. Visite-o e descubra um mundo diferente

página 82

TESTEMUNHO

Gostava de conseguir acordar mais cedo e de explorar os limites do planeta. Celina da Piedade, acordeonista, cantora e compositora responde ao nosso questionário

SAÚDE E BEM-ESTAR NINGUÉM O PÁRA AGORA!

“DON'T STOP ME NOW”, MÚSICA ELETRIZANTE DOS INESQUECÍVEIS QUEEN, FOI ELEITA NUM ESTUDO BRITÂNICO A MÚSICA MAIS FELIZ DA HISTÓRIA. APROVEITE OS DIAS MAIORES, O BOM TEMPO E A ENERGIA QUE A PRIMAVERA TRAZ PARA ENTRAR NO RITMO DA ESTAÇÃO.

Se é daquelas pessoas que teve a sensação de que o inverno nunca mais acabava, este artigo é para si. Estamos solidários com a sua necessidade de se rodear de mantas, chás, fontes de calor em geral. Durante o inverno, o corpo adotava facilmente uma posição fetal e sair dos lençóis de manhã chegou a ter contornos dolorosos. Sem esquecer que o consumo de doces e refeições mais pesadas, sobretudo nas semanas entre o Natal e o Ano Novo, deixaram as suas sequelas. Mas tudo isso é passado. Saia do “casulo” e comece por sair de casa mais cedo. As manhãs podem ainda estar um pouco frescas mas o sol está mais quente e vai começar a recarregar baterias – e a libertar endorfinas – rapidamente.

Aventure-se num passeio. Onde? Até onde os seus pés o levarem. Comece por incorporar as caminhadas nos seus hábitos diários. Opte, sempre que possível, por fazer compras a pé. Utilize mais frequentemente os transportes públicos e comece a subir escadas. O essencial é que a nova estação traga também uma nova atitude. O outro lado da moeda chama-se alimentação, que deve começar a conjugar com o exercício. Mas atenção: “Sentir-se na sua melhor forma física poderá demorar. Não há milagres a curto prazo”, alerta Rui Miguel Pereira, *personal trainer* (PT) e proprietário do ginásio VivaFit em Alcoitão. Para este especialista, são as alterações pequenas e sistemáticas de hábitos e comportamentos que ajudarão a concretizar os objetivos definidos. Não adianta seguir um plano de treino intensivo e uma alimentação restritiva durante um mês se depois volta a um estilo de vida sem exercício físico e com uma dieta desregulada. “A perda de peso e a manutenção do



• **SEGUIR
UM PLANO**

Treinar entre duas a quatro vezes por semana durante 30 minutos é suficiente para obter resultados

peso perdido implicam uma alteração profunda de hábitos alimentares e estilos de vida”, sublinha Rui Miguel Pereira.

A força do grupo

Se precisa do incentivo de um grupo, fique a saber que só ficará sozinho se quiser. Para quem gosta de pedalar existem várias empresas e grupos espontâneos que organizam passeios, na sua maioria a custo zero. É o caso do Clube Natura e dos seus passeios noturnos pela cidade de Lisboa. O convite é feito *online*, através das redes sociais, e para participar basta aparecer no ponto de encontro à hora marcada. Nos jardins do Palácio de Cristal, no Porto, a Porto Lazer organiza todos os sábados, entre as nove e o meio-dia, aulas gratuitas de pilates, ioga e *tai chi* junto à Concha Atlântica. Se o tempo estiver mais cinzento o encontro é no ginásio do pavilhão Rosa Mota. Para quem mora na Invicta, esteja atento a mais atividades a custo zero que deverão ocorrer no Parque da Cidade aos domingos de manhã

EVENTO

**Inscrições
na Corrida Pelicas**



Com a assinatura "Crianças saudáveis para um futuro risonho", o Clube Pelicas e a Associação Mutualista Montepio vão realizar, no dia 7 de maio, no Estádio 1º de Maio, a terceira Corrida Pelicas.

Como nas duas edições anteriores, são esperadas centenas de crianças e respetivas famílias que aproveitarão este dia de convívio, diversão e celebração dos valores do desporto para responder afirmativamente

a uma causa maior. Na última edição a Corrida Pelicas angariou um total de 6 000 euros para a associação Crescenser. Este ano, o valor das inscrições vai reverter para a Associação Sanfilippo Portugal. As provas de corrida compreendem quatro escalões etários. A saber, os Bambis, com idades compreendidas entre os 5 e os 6 anos (200 metros), os Benjamins, entre os 7 e os 9 anos (300 metros),

os Benjamins B, dos 10 aos 11 anos (600 metros) e os Infantis, dos 12 aos 13 anos (1 000 metros). Além das provas de atletismo os participantes vão poder contar com várias atividades como ginástica, demonstrações de judo, rãguebi e jogos tradicionais. Para os mais novos também não faltarão os habituais insufláveis, teatrinhos, pinturas faciais e outras brincadeiras. Inscreva-se em corridapelicas.pt

a partir de maio. Se preferir uma atividade mais original, poderá sempre optar por um dos pacotes de aulas de dança, adrenalina ou aventura do *site* Odisseias. Como é Associado/a Montepio tem direito a 10% de desconto em todas as compras efetuadas *online*, exceto nas promoções.

Mas se a ideia for investir em atividade física a longo prazo, o melhor será consultar um especialista. O serviço de excelência é o treino personalizado. Neste caso, um profissional (PT) estará totalmente dedicado a um indivíduo durante uma sessão de 30 a 45 minutos, com um plano de treino especificamente concebido para ele. Esta é, no entanto, uma opção com custos mais elevados que nem sempre são suportáveis. Se for esse o caso, Rui Miguel Pereira recomenda: “Procure fazer aulas de grupo. Sentir-se-á mais acompanhado e será mais fácil manter os níveis motivacionais a longo prazo.” É importante variar os exercícios e a intensidade, pois o corpo adapta-se muito rapidamente aos estímulos a que é sujeito e, ao fim de algum tempo, deixará de ver resul-



tados. “Aponte para conseguir treinar entre duas e quatro vezes por semana, 30 minutos efetivos de treino por sessão serão suficientes para ter resultados.”

Alimentação equilibrada

É crucial que defina um plano que consiga manter a longo prazo. Não só no que diz respeito à atividade física, mas também à alimentação. Rui Miguel Pereira dá algumas orientações neste sentido, salientando como é importante estar informado, saber escolher e não ser radical (ver caixa “Alimentação Equilibrada”). Em alimentacaosaudavel.dgs.pt também é possível encontrar receitas e recomendações de médicos e nutricionistas do

DICAS

Uma alimentação equilibrada

- Não siga as “dietas da moda”
- Não procure o milagre que nunca existiu
- Procure um nutricionista e não se prenda a planos alimentares padronizados
- Não se limite a contar calorias, cada alimento que ingere é muito mais do que apenas o seu valor energético
- Não radicalize a sua dieta, a solução está no equilíbrio
- Não se culpabilize por uma escolha menos boa. Fazemos mais de 100 refeições por mês, uma não fará a diferença. Agora mantenha-se no caminho certo
- Hidrate-se ao longo do dia. Beba água e chá
- Escolha alimentos completos em detrimento de produtos altamente processados, normalmente muito ricos em açúcares, sal e gorduras menos saudáveis
- Aprenda mais sobre os alimentos, leia os rótulos, tire dúvidas com quem sabe e faça as suas próprias escolhas. Assim sentirá que controla a sua própria alimentação e o sucesso será garantido e mais duradouro



“A perda de peso e a manutenção do peso perdido implicam uma alteração profunda de hábitos alimentares e estilos de vida”

Rui Miguel Pereira, Personal Trainer



Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, da Direção-Geral de Saúde (DGS). As ferramentas estão à disposição de todos os que quiserem e conseguirem utilizá-las. Sim, porque fazer uma dieta de restrição calórica para perder peso não é o mais difícil. O verdadeiro desafio é manter. É conseguir não voltar a ganhar tudo o que se perdeu – ou mais ainda. Neste ponto, entra também em



• **ECOPISTA DO DÃO** foi inaugurada em 2011 e acompanha as margens do Dão e do Paiva, ao longo da extinta linha ferroviária do Dão

ESCAPADA

A maior ecopista de Portugal

Partida: Santa Comba Dão

Destino: Viseu

Distância: 49 km

A paisagem é deslumbrante e o percurso fácil, quer o faça a pé ou de bicicleta. A antiga linha ferroviária do Dão – desativada em 1988 – é, desde 2011, a Ecopista do Dão: uma ciclovia que serpenteia ao longo do rio Dão e do seu afluente, o Paiva, para depois se embrenhar

na serra, repleta de sobreiros, castanheiros, carvalhos, e salpicada, aqui e ali, por aldeias e vinhas. Ao longe, a vista sobre a serra do Caramulo, a norte, e sobre a serra da Estrela, a sul. Os Montebelo Hotels, parceiros da Associação Mutualista Montepio, oferecem descontos aos associados de **20%** sobre a tarifa de balcão em alojamento ou **10%** sobre a tarifa por noite disponível no *site* do hotel.

Saiba mais em montebelohotels.pt ou confira os descontos em montepio.org

PUB

MULTIOPTICAS

Areiro | Guerra Junqueiro | Parede | Mafra | Mem Martins

Associação Mutualista
Montepio
Juntos por todos

VER O MUNDO

Se é Associado Montepio conheça os descontos que temos à sua espera e melhore a sua visão. Veja o mundo com outros olhos e aproveite os exames gratuitos de optometria e contactologia.

**MARQUE HOJE MESMO
A SUA CONSULTA DE OFTALMOLOGIA.**

Onde nos pode encontrar

Areiro

Guerra Junqueiro

Paredes

Mafra

Mem Martins

Av. João XXI, 12 A/B – Lisboa

Av. Guerra Junqueiro, 5-c – Lisboa

Rua Miguel Bombarda, 393B – Paredes

Terreiro D. João V, 39 – R/C – Mafra

Estrada Mem Martins, 279 – Mem Martins

Tel. 218 485 610 | Fax. 218 478 369

Tel. 218 032 924 | Fax. 218 046 622

Tel. 214 587 235 | Fax. 214 572 652

Tel. 261 813 232 | Fax. 261 811 394

Tel. 219 202 121

DESCONTOS AOS ASSOCIADOS

desconto
20% Armações e Lentes Oftálmicas

desconto
15% Óculos de Sol

desconto
10% Lentes de Contacto e Líquidos



● MATA DO BUÇACO

Aproveite para descobrir os trilhos da mata, percursos pedestres que vão colocá-lo em contacto direto com a natureza e o património da região

linha de conta o bem-estar e a autoestima. Ao sentir-se feliz e realizado, será certamente mais fácil manter-se no caminho certo. Assim, aproveite a primavera para cuidar de si.

Tratamentos de corpo e mente

Já correu, suou e penou atrás do corpo que sempre quis. Agora relaxe e aproveite o melhor que a vida tem para oferecer. Delicie-se com um tratamento numa Clínica Persona, visite o Luso e explore as propriedades curativas da sua água termal, sob a orientação de uma equipa médica especializada da Malo Clinic, e aproveite para fazer uma caminhada até à Cruz Alta atravessando a romântica e belíssima Mata do Buçaco. Em montepio.org encontra estes e outros parceiros que certamente o desafiarão a ficar em forma e a levar um estilo de vida mais saudável.

Há também muitos programas que poderá fazer sem necessitar de marcação antecipada ou sequer de efetuar qualquer tipo de pagamento. Em 2017, a entrada nos museus será gratuita aos domingos e feriados de manhã. Sugestão: convide a família a fazer um *tour* pelos grandes museus da cidade de Lisboa, deslocando-se sempre a pé. Para comer, escolha um relvado à beira-rio e delicie-se com um saudável piquenique.

De 20 de março a 21 de junho, deixe-se contagiar pela primavera. Use e abuse de atividades ao ar livre, de preferência em boa companhia. Se preferir uma abordagem mais intensiva,

desafie um amigo para treinar para a próxima Corrida Montepio. Comece devagar e vá aumentando progressivamente o ritmo e a intensidade do treino. Verá que ao fim de pouco tempo já se sentirá um verdadeiro atleta! “As modalidades que cada um pratica devem ser escolhidas em função dos

objetivos, gostos pessoais, condição física no momento e eventuais limitações que possa ter”, aconselha Rui Miguel Pereira. Só assim conseguirá manter um plano a longo prazo.

Objetivo: definido. Estratégia: definida. Motivação: encontrada. Companhia: em aquisição. 3, 2, 1... Partida!

DESCONTOS PARA ASSOCIADOS

Qualidade de vida

A Clínica do Tempo, parceiro da Associação Mutualista Montepio, é um projeto do nutricionista Humberto Barbosa, hoje em parceria com o filho Tomás Barbosa, que tem como objetivo proporcionar serviços de saúde e bem-estar com vista a atrasar o relógio biológico e a aumentar a longevidade. A Clínica do Tempo disponibiliza vários tratamentos faciais e corporais não evasivos, dos quais se destacam o Liposhaper® e o

Eternus®, um tratamento de tonificação muscular Biotime® e o programa Detox®, que inclui consultas de reeducação alimentar, comportamental, *fitness* funcional, avaliação e controlo de *stress* e hidroterapia do cólon. Além destes tratamentos e programas a Clínica do Tempo tem ainda um Centro de Investigação Nutrigenética. A idade biológica do nosso corpo é um reflexo do nosso estilo de vida, da nossa genética e do

historial clínico. Este serviço realiza um *check-up* ortomolecular que inclui um mineralograma, perfil vitamínico e pesquisa de metais tóxicos. O exame fica completo com uma videomicroscopia ótica de medição dos radicais livres, um perfil alérgico-alimentar adequado a cada indivíduo e uma avaliação da idade biológica em função do estado do organismo e do equilíbrio metabólico do corpo.



Descontos de 20% nas consultas e nos tratamentos de corpo, 15% nos tratamentos de rosto e 10% em produtos e suplementos. Estes descontos são aplicáveis nas sucursais Clínica do Tempo da Parede (Av. Marginal) e de Lisboa (Ed. Monumental).

O seu IRS põe a solidariedade em movimento

E se o seu IRS pudesse ajudar quem mais necessita?

Sabia que desde que o projeto Frota Solidária foi criado, em 2008, já foram oferecidas 162 viaturas a um igual número de instituições de solidariedade, devolvendo 3,45 milhões de euros à sociedade civil? É verdade.

E para tornar este projeto possível basta que, ao preencher a sua Declaração de IRS, inscreva o NIPC 503 802 808 no Quadro 11 do Modelo 3, garantindo que 0,5% do IRS liquidado é dedicado à Fundação Montepio. Um gesto simples que nos permitirá superar obstáculos e transformar o seu apoio em viaturas oferecidas a instituições de natureza social com atividade por todo o País.



fundacaomontepio.pt





EDUCAÇÃO REGRESSAR À ESCOLA EM ADULTO

HÁ MAIS DE 45 MIL ALUNOS INSCRITOS EM UNIVERSIDADES SENIORES PORTUGUESAS. PROJETOS COMO O DA RUTIS, QUE TEM UMA UNIVERSIDADE NO ESPAÇO *ATMOSFERA M* PORTO, CONTINUAM A CRESCER. SÃO QUASE SEMPRE AS MULHERES A DAR O PRIMEIRO PASSO DA INSCRIÇÃO. ELES CHEGAM DEPOIS, POR ARRASTO, MAS O ENTUSIASMO É IGUAL

POR HELENA VIEGAS
FOTOGRAFIA ARTUR

Todos os dias, Maria Margarida Mendes apanha o metro na Maia, onde vive, para chegar ao Porto mesmo a tempo do início das aulas na universidade, no espaço *atmosfera m*, um projeto da Associação Mutualista Montepio aberto aos associados e à sociedade civil. O carro fica em casa. A vida da professora do ensino básico reformada, de 71 anos, está organizada de modo a cumprir as rotinas de estudante. Este ano inscreveu-se nas aulas de História de Arte, Fotografia, Informática, Espanhol, Psicologia, Cidadania, História do Porto, Cavaquinho e Ioga. Com o horário cheio, ainda lhe sobra tempo para participar nas visitas de estudo e combinar programas com “o grupinho” de amigas que entretanto ali formou – o último foi uma ida ao espetáculo do Cirque du Soleil.



Viúva há 13 anos e ainda sem netos, “é sobretudo o convívio” que a move. Mas Maria Margarida sempre gostou de aprender e não é propriamente novata nestas andanças. Ao curso do Magistério Primário somou, mais tarde, uma licenciatura em Línguas Românicas. E já depois da reforma frequentou várias universidades seniores. Até que, em 2014, decidiu experimentar a Rutis Porto, onde se mantém e pagando, na qualidade de Associada Montepio, 15 euros mensais. “Aprende-se sempre, até morrer...”, gosta de repetir, dando como exemplo de utilidade prática a informática. “Agora resolvo questões do condomínio, da ADSE... tudo por *email*”, explica. Foi um desafio, como aquele a que se propôs, em setembro, quando decidiu aventurar-se a tocar cavaquinho (ver caixa).



● **MARLENE PIRES**, diretora da Rutis Porto, orgulha-se da diversidade etária dos alunos que frequentam as aulas no espaço *atmosfera m*. Embora a maioria dos alunos ronde os 60 a 70 anos, outros há que já ultrapassaram a fasquia dos 90 e, nem por isso, faltam a uma aula

“Aprender algo novo, seja o que for, é algo que deve ser mantido toda a vida”, concorda Joana de São João Rodrigues, psicóloga clínica. Não só porque o estímulo mental é tão importante como o exercício físico, mas também porque “à medida que vamos envelhecendo, perdemos algumas capacidades, incluindo de memória e de concentração. Por outro lado, aprender é uma atividade que “estimula determinadas partes do cérebro, mais adormecidas”, alerta a especialista. E contribui para o bem-estar geral do indivíduo. “Uma pessoa mais ativa intelectualmente vai conseguindo gerir melhor as dificuldades que lhe vão surgindo, encontrando mais facilmente soluções através de outras capacidades que entretanto pode desenvolver. Deste modo vai sentindo-se capaz e essa auto-perceção influencia o bem-estar e a autoestima, diminuindo a possibilidade de surgirem sintomas depressivos e o isolamento social”, explica.

A Rutis Porto, a “segunda casa” de Maria Margarida, nasceu de uma parceria entre a Associação Mutualista Montepio e a Associação Rede

de Universidades da Terceira Idade (Rutis), que gere o espaço diretamente. Mas não é um caso raro no panorama nacional. De norte a sul do país, muitas outras universidades seniores têm sido criadas, pela mão das juntas de freguesia, câmaras municipais, universidades, associações ou empresas. “Neste momento já existe uma cobertura nacional bastante razoável”, garante Luís Jacob, presidente da Rutis. A rede integra 298 universidades seniores, com 5 500 professoras e 45 mil alunos inscritos, e o país tem exemplos de excelência na cobertura geográfica que merecem destaque: “Em Santarém, todos os 22 concelhos têm a sua universidade”, avança o responsável.

Aprender, praticar, evoluir

A residir em Mem Martins, António Pereira da Costa, 69 anos, está reformado há quatro e não demorou muito a inscrever-se na Actis – Universidade Senior de Sintra. Militar com a patente de coronel, antigo diretor da biblioteca do Exército, continuou a dedicar-se à investigação, à história militar, tendo vários livros editados

A Rutis em números

A Associação Rede de Universidades da Terceira Idade (Rutis) foi criada em 2005

298

UNIVERSIDADES SENIORES

5 500

PROFESSORES

45 000

ALUNOS

nessa área. Mas todos os anos, em setembro, volta a olhar para a lista das 90 disciplinas disponibilizadas pela Actis para fazer as suas escolhas. Já fez Alemão, Inglês Avançado, Encadernação, Matemática e atualmente dedica-se a três cadeiras: História Mítica Universal, Literatura e Teatro. Também já foi à Irlanda com um grupo de colegas, faz parte do grupo de teatro e até já levou a palco encenações de autores como Jaime Salazar Sampaio e Sttau Monteiro, em diferentes escolas e auditórios. “Tem sido a experiência mais marcante. Quando era capitão encenei um grupo de teatro dos Pupilos do Exército, mas não tinha experiência como ator. Estou ali para aprender, para praticar, evoluir”, explica.

É na exigência que reconhece o desafio, e por isso até gostava que houvesse níveis mais avançados para algumas disciplinas. Mas, para António Pereira da Costa, todas as motivações são válidas para voltar aos bancos de escola. “Há pessoas que se dedicam mais, outras menos, há quem ali esteja para aprender ou

mais para conviver, para se divertir”, explica. Em qualquer dos casos, existem vantagens óbvias ao nível da manutenção das capacidades intelectuais e da rapidez do raciocínio cerebral. “É o uso que faz o órgão. Aprender faz-nos progredir”, reconhece.

A Actis comemorou este ano o 25º aniversário, com dois polos a funcionar em Algueirão e na Portela de Sintra e mais de 600 estudantes agrupados por 127 turmas. “O aluno mais velho tem 92 anos. Temos algumas pessoas com 55 anos mas o grosso dos alunos está entre os 60 e os 70 anos”, explica o atual presidente da direção da associação, Fernando Figueira. Pessoas com diferentes níveis de ensino – a Alfabetização é uma das disciplinas ministradas – e interesses variados, que vão das artes e manualidades à História, passando pela ginástica e pelo *tai chi*, mas com algo em comum. “A questão da socialização é um traço transversal”, garante o responsável. Procuram com quem conversar, manter-se ocupadas, ter um horário.



Aprender é o verdadeiro elixir

Direta e indiretamente, o regresso aos bancos da escola acaba por permitir retardar os efeitos do envelhecimento. “O ato de explorar, procurar, desenvolver e aprender ativa

TESTEMUNHO

Professores que também são alunos

Fernando Tavares chegou à Rutis Porto por convite e entrou como professor, a fazer jus ao *hobby* da música a que se dedicou depois da reforma, quando decidiu retomar os estudos realizados no conservatório e começar a aprender cavaquinho. Mas não demorou muito a tornar-se aluno também.

Aos professores, que são voluntários, é dada

a oportunidade de frequentar outras aulas, e Fernando inscreveu-se em História do Porto e Inglês Avançado. Uma experiência positiva, que veio a somar-se à surpreendente estreia como professor. “Começámos do zero, com oito alunos, pessoas sem formação musical e que nem sequer sabiam como funcionava o cavaquinho”, começa por explicar. O receio

inicial esbateu-se rapidamente. O entusiasmo dos estudantes, que pediram à diretora um espaço para poder ensaiar uma vez por semana além das aulas, contagiou o professor e a regularidade da prática deu os seus frutos. “Na festa de Natal, após pouquíssimas aulas, fizemos já uma pequena apresentação”, recorda com entusiasmo.



● **ANTÓNIO PEREIRA DA COSTA**, antigo diretor da biblioteca do Exército, continua a cultivar o interesse pelo saber



os nossos circuitos de recompensa e estimula a produção de dopamina, o neurotransmissor responsável pelas sensações de prazer que, quando se encontra em falta, pode contribuir para problemas de saúde”, explica a psicóloga Joana de São João Rodrigues. E há outra boa notícia: esses benefícios conseguem-se seja com aulas de cozinha, manualidades ou a discutir temas históricos e políticos. “Qualquer tipo de aprendizagem, desde que realizada com genuíno interesse, será uma ótima forma de praticar um envelhecimento ativo”, garante a especialista.

Em Portugal existe em várias universidades a oferta de estudos pós-graduados em regime livre, e alguns destes projetos até fazem parte

da Rutis, apesar de reterem o estatuto de “membros observadores”. Na realidade, e apesar de se chamarem universidades, a maioria dos projetos pensados para seniores não se destina apenas a pessoas com formação superior e oferecem quase sempre um leque variado de opções curriculares pensado de acordo com os interesses da população a quem se dirige e acessível a todos. “São pessoas que têm em comum a coragem de decidir voltar a aprender. O grosso dos alunos rondará os 60, 70 anos, mas temos alunos de todas as idades. A aluna mais velha que alguma vez conheci tinha 104 anos...”, explica Luís Jacob, presidente da Rutis.

No espaço *atmosfera m*, no Porto, os dados gerais que Luís Jacob

cita a partir da experiência e de estudos feitos com base na realidade portuguesa encontram também correspondência. Entre os 110 alunos, “a maioria possuiu o 12º ano ou bacharelato e está na casa dos 60 anos”, conta Marlene Pires, diretora da Rutis Porto. Mas a diversidade é grande e a aluna mais velha tem 93 anos, explica a responsável com orgulho. Esta universidade vive do dinamismo, de que é exemplo a grande adesão que iniciativas extra, como as visitas de estudo, têm. E há outro dado curioso, revela Marlene Pires. Há mais mulheres do que homens a inscreverem-se. “São normalmente elas quem toma a iniciativa e eles vêm por arrasto”, brinca, por sua vez, Luís Jacob. No fim, o resultado é o mesmo: “O entusiasmo é igual.”



ZOO DE LAGOS

A ARCA DOS SONHOS

É A CONCRETIZAÇÃO DO SONHO DE UM HOMEM QUE DECIDIU DEDICAR A SUA VIDA AOS ANIMAIS. PAULO FIGUEIRAS É O MENTOR DO ZOO DE LAGOS, UM PARQUE DIFERENTE QUE TODOS OS ANOS PARTILHA A VISÃO DE UM MUNDO MELHOR COM 70 MIL PESSOAS. VISITE E FAÇA PARTE DA MUDANÇA

POR **MIGUEL FERREIRA DA SILVA**
FOTOGRAFIA **ZOO DE LAGOS**

Muitas são as pessoas que têm uma opinião negativa dos jardins zoológicos. É a ideia do cativado, que prende o ser selvagem, que é opressora. Mas basta uma visita ao Zoo de Lagos para desmistificar esta conceção. Ao invés de jaulas, o projeto

de Paulo Figueiras oferece soluções que replicam o *habitat* natural das várias espécies. Por isso, a percepção que temos é que os animais estão soltos, num espaço arborizado, com muita água e que convida a um dia em família bem passado.

Paulo Figueiras abriu as portas do Zoo de Lagos há 17 anos. Naquela que era a propriedade da família ergueu um santuário para animais em vias de extinção, alguns vítimas do tráfico ilegal, outros abandonados e até animais do circo. O caminho foi difícil, mas a sua perseverança deu frutos e, hoje, o Zoo de Lagos recebe, anualmente, cerca de 70 mil visitantes, emprega 15 pessoas e é referência em projetos de conservação e investigação de várias espécies em vias de extinção. Para tal muito contribui a parceria com a rede EAZA (European Association of Zoos and Aquariums), organização internacional cuja missão é promover a cooperação de zoológicos e aquários em todo o mundo. A EAZA estipula qual a unidade da rede que funcionará como local de custódia de uma determinada espécie, unidade essa que será responsável pelos programas de reprodução em



● ESTRELAS DA COMPANHIA

O Zoo de Lagos alberga mais de 150 espécies de animais e 200 botânicas

toda a Europa. Depois, através de um *software* que monitoriza todos os animais e controla a tabela genética, traça-se o projeto de reprodução em cativeiro dessa espécie, com o objetivo final de libertar animais na natureza. Um exemplo de como funciona a rede: o Zoo de Lagos é responsável pela conservação do calau-de-face-prateada em todos os zoológicos da rede. Segundo Paulo Figueiras, “é como fazer parte de uma grande família”. Um dos programas com maior sucesso é o saguim-cabeça-de-algodão colombiano, um dos primatas mais raros do mundo. A fêmea está agora grávida e o coordenador da espécie irá decidir para que zoológico serão enviadas as crias, de modo a expandir a população noutras unidades. O Zoo de Lagos tem ainda parcerias com o Ministério da Educação, no sentido de promover junto dos jovens a necessidade de conservação de espécies selvagens e dos seus *habitats*.

Nova temporada

Flory e Luna, as hipopótamo-pigmeu, serão duas grandes estrelas desta *season*. Com a chegada de um macho promete-se muito drama nos próximos capítulos, uma vez que esta espécie é solitária. Quem será a escolhida?

Neste verão, os fãs de pinguins vão ficar felizes com a nova piscina, mesmo ao lado do tanque destas aves. Mas há muito mais para ver. Aqui encontramos mais de 150 espécies de animais e 200 botânicas, com especial destaque para o linco-ibérico, o lémure-de-cauda-anelada, os *wallabies*, suricatas, ocelotes, raposa-voadora, crocodilo-anão, entre outros.

Os associados Montepio usufruem de 15% de desconto nas entradas. Por isso, aproveite e venha conhecer um zoo diferente.

Visita especial Montepio

● 3 DE JUNHO - 15H

Gratuito < 3 anos (inclusive)
6€ dos 4 aos 11 anos (inclusive),
8€ dos > 11 anos | 7€ > 65 anos
(Desconto 50% sobre o preço de bilheteira)

Inscrições: iniciativas@montepio.pt

INFORMAÇÕES

montepio.org/vantagens-montepio/agenda/

SAIBA MAIS

zoolagos.com

Não fique em
Baixo
quando pensa
que tem de **Subir**



Cadeira-Elevador de Escada
Melhora a qualidade de vida na sua família

Segurança Total.
Fabrico Alemão (aprovação CE)
Garantia: 2 anos

Instalação Rápida.
Aplicável em qualquer escada,
com fixação nos degraus.

Rebatível.
Para acesso total da escada

Orçamento Grátis.
Estudamos a viabilidade caso a caso

escadafácil[®] **23**
anos
vencemos os degraus consigo

Tel. 214 406 600

Temos outras soluções...

www.escadafacil.pt

BAPTISTA-BASTOS

UM HOMEM SÓ

Agora, só agora é que começou a sentir-se um pouco só. Os filhos estavam longe, raramente o visitavam, e o trabalho de revisor de provas de livro era pungentemente doloroso: o texto era mau e a história perdia-se na inexistência. De vez em quando olha o retrato da mulher, pousado mesmo ao cimo da secretária. A mulher morreu há meio ano, já se não davam muito bem, com indiferença, digamos, mas o hábito faz o monge, e ambos tinham envelhecido quase sem darem por isso. Cinquenta anos de vida em comum, o que quer que isto signifique para si e para os outros.

Tinham-se conhecido num baile de bairro, com música de cordas e um violinista cego, todos a tocar velhos temas. Há que tempos! Às sextas-feiras, durante anos, ia almoçar com os amigos, para restaurantes da outra banda, e, ocasionalmente, bebiam todos um pouco em excesso. Conheceu uma rapariga de bom porte e boa pinta, e manteve, durante anos, uma relação extremosa. A mulher nunca desconfiara, a não ser quando uma evidência a colocou frente ao caso. Ele almoçara e bebera em demasia, e tivera um ataque que o levou ao hospital. Avisada do assunto, a mulher, sem saber, rigorosamente, o que se passara, tomou como certa a notícia dos amigos dele: congestão estomacal, causada por excesso de comida e de bebida. Mas as coisas nunca ficaram para ela, a Aurora, tradutora de livros para crianças, muito claras e a sombra das suspeitas nunca mais a abandonou.

As coisas passaram em silêncio, mas as esquivas da Aurora alertaram-no para o silêncio e para o resguardo. Ela sabia que o marido, nos encontros semanais com os amigos, chegava-lhe nos copos, tinto, sobretudo, e um ou dois bagaços para digerir. Ele chamava-se Rodolfo e era muito estimado na profissão pelo cuidado extremo,

quase religioso, que atribuía ao seu trabalho. Não é preciso acrescentar que ele nascera para aquela profissão, a que designava por «ofício.»

Quando a mulher morreu, de enfarte, ele, nos primeiros dias, sentiu-se um pouco livre, tantos e tantos anos de casado, com chatices pelo meio, os filhos fora, eram quatro, dois deles no estrangeiro, em Inglaterra e na Bulgária, mas passado o tempo do espanto e da surpresa regressara à sua vida melancólica e vazia.

Continuava a fazer revisões de livros, e o que recebia, com a reforma, dava-lhe muito bem para viver. Porém, começou a sentir a solidão. Comia numa casa de pasto, só uma refeição por dia, à noite um copo de leite, televisão e leitura de alguns jornais, o *Correio da Manhã*, sobretudo, que lhe fornecia o bem e o mal que passava no país e no mundo.

Os jornais tinham-se alterado muito e quase todos eram compostos de pequenas notícias, destinadas a quem não desejava saber bem o que se passava à sua volta. O mundo alterava-se a passo acelerado, as televisões informavam o que interessava a quem mandava, e deixara de haver nomes como os de Artur Portela ou Urbano Carrasco ou João Coito, os quais, independentemente das suas opções ideológicas, tinham do jornalismo uma noção de “dizer as coisas.” Dizer as coisas, ah!. Isso era mais complicado. A censura vigiava, e o país não admitia outras noções senão aquelas ordenadas e sossegadas. Não havia crimes, nem burlas, nem zaragatas, nem atoardas. As noções de felicidade e de liberdade eram outras ou não eram.

Esteve a almoçar com o Zé Gadanho, o último que resta da geração a que pertence. O Gadanho era um falador incansável, e vinha sempre aos almoços com novas histórias e outras opiniões. Falava quase sempre do Benfica e do Bloco de Esquerda com o alvoroço jovem de quem não desejava mais nada do mundo. Rodolfo não o seguia nas conversas. Gastara-se com a liberdade do 25 de Abril e, lenta mas persistentemente, os anos também o iam devastando.

Ergue-se da cadeira, mas já não pensa na mulher morta. Sente-lhe a falta.

NOTA: O autor escreve segundo a chamada norma antiga.



10

perguntas a...

Esta entrevista foi realizada seguindo as premissas do famoso Questionário de Proust, que pretende refletir a personalidade do entrevistado. O nome e popularidade deste questionário estão relacionados com as respostas dadas pelo escritor francês Marcel Proust.

Qual a figura histórica com que mais se identifica?

O bardo. Formei-me em História e tenho mais estima por tipos e épocas históricas do que por figuras reconhecidas.

Qual o seu maior medo?

É dizer que tenho medo! E é preciso muita coragem para assumir a nossa fragilidade e ansiedades.

Qual a sua ideia de felicidade perfeita?

A melhor companhia. Já dizia Goethe: "Para mim, o maior dos suplícios seria estar sozinho no Paraíso."

Qual o seu maior feito?

O conservatório, a universidade e os meus discos a solo. Mas os créditos devo-os aos meus pais, aos meus professores, às pessoas com quem tenho trabalhado e ao meu marido.

CELINA DA PIEDADE

Acordeonista, cantora e compositora, começou a estudar música aos 5 anos. Já colaborou com músicos como Rodrigo Leão, Mayra Andrade, Gaiteiros de Lisboa e António Chainho, entre outros. O último disco, *Sol*, o terceiro, conta com o apoio da Associação Mutualista Montepio e combina originais com temas tradicionais, incluindo músicas de João Gil, Gilberto Gil e do argentino Atahualpa Yupanqui. Celina da Piedade é pós-graduada em Estudos da Música Popular e presidente honorária da associação PédeXumbo.

Sem eles nada disso teria sido possível.

Se morresse e ressuscitasse como uma pessoa ou animal, quem escolheria ser?

Nunca pensei em ser outra coisa que não eu... Mas se pudesse experimentar seria uma águia ou um golfinho, para explorar outros limites deste planeta.

Quem são os seus heróis na vida real?

Os lutadores que vou conhecendo. Os que contra todas as probabilidades ainda assim sorriem e continuam a lutar.

O que aprecia mais nos seus amigos e família?

Sem dúvida a paciência que têm para me aturar! O que amo profundamente na minha "família moderna", e à qual me sinto orgulhosa de pertencer, é o

facto de todos nos darmos muito bem.

Se pudesse mudar algo em si, o que seria?

Adorava ser daquelas pessoas que madrugam com gosto, que às 9 da manhã já foram e voltaram do ginásio e já têm metade do dia organizado.

Quem é o seu autor favorito?

É difícil escolher só um. Nomeando alguns, sem dúvida a Agustina Bessa-Luís, Anxos Sumai, José Eduardo Agualusa, José Luís Peixoto, Ondjaki, Virginia Woolf e a Zadie Smith.

Qual a figura do mundo da música que mais admira?

O meu pai. Não era músico mas tudo nele vibrava como cordas simpáticas. Era o meu fã número um e o principal incentivador. Por causa dele dei o meu primeiro concerto aos 6 anos e a partir daí fui crescendo como artista.

O MEU MONTEPIO

NOTÍCIAS INSTITUCIONAIS,
INICIATIVAS,
PROJETOS E COMUNICADOS



página 84

TALENTOS MONTEPIO

António Oliveira e Maria Venes, associados Montepio, dão a conhecer o seu trabalho na música e na literatura

página 86

DESCONTOS

Invista em si e na sua família e beneficie de descontos junto de uma extensa rede de parceiros

página 88

AGENDA

Não perca todas as atividades e iniciativas que preparámos, este trimestre, para os associados Montepio

ARTES QUANDO O TALENTO NOS BATE À PORTA

OS MAIS DE 630 MIL ASSOCIADOS DA ASSOCIAÇÃO MUTUALISTA MONTEPIO GARANTEM UMA HETEROGENEIDADE DE FACETAS, EXPERIÊNCIAS E TALENTOS. PARA ANTÓNIO OLIVEIRA E MARIA VENES, ASSOCIADOS MONTEPIO, DAR CONCERTOS OU ESCREVER LIVROS É MAIS QUE UM *HOBBY*: É PARTILHAR COM OS OUTROS UM EXERCÍCIO DE PRAZER



Foi algures “entre os 15 e os 16 anos”. António Oliveira não sabe ao certo quando decidiu dedicar-se à música, mas no 12º ano a decisão estava tomada. “Já tinha concluído o curso complementar de música e estava a ter aulas particulares para as provas de acesso à Escola Superior de Música e Artes do Espectáculo do Porto”, explica. Terminado o curso, continuou a estudar. Primeiro com Laszlo Simon, em Berlim, depois com Luiz de Moura Castro, no Connecticut, Estados Unidos. Mais tarde, de regresso ao seu Porto, aprendeu a

ser pianista com Helena Sá e Costa, Pedro Burmester, Mikail Pethukov, Carla Guidici e Emanuel Ax.

Hoje, António Oliveira é professor de piano no Conservatório de Música do Porto, mas é no palco, em recitais a solo ou acompanhado, que se sente como peixe na água. “Sem o palco não me sentiria realizado”, comenta. “A docência e a atividade performativa são fundamentais na minha vida e alimentam-se mutuamente, mas o meu centro é o palco: defino-me como um pianista que dá aulas, e não o contrário.”

Não é fácil ser músico em Portugal. Quando a especialidade é a música clássica, as oportunidades rareiam. “O mercado português é muito pequeno. Apenas em Lisboa e Porto há instituições dedicadas à música [clássica]”, confirma. António sonha dedicar-se em exclusivo aos concertos mas, para tomar uma decisão dessa magnitude, tem de garantir, de antemão, uma estabilidade económica que só se consegue com uma agenda bem preenchida. E isso “não é fácil no atual contexto nacional”. Entretanto, vai continuar a dar concertos e a editar discos. Dentro de

● ANTÓNIO OLIVEIRA,

Associado Montepio, é professor de piano no Conservatório do Porto, mas é no palco que se sente em casa

10 anos, António gostaria de acumular novos registos discográficos que retratem o seu percurso durante este tempo. “Espero que daqui a 10 anos continue a fazer música com o mesmo prazer com que faço hoje. E continue a ter a oportunidade de a partilhar com as pessoas”, garante.

Associado Montepio desde a adolescência, o pianista não perdeu tempo e já incutiu os valores do mutualismo às duas filhas, também elas associadas. Afinal, ele próprio revê-se no apoio da Associação Mutualista Montepio às artes. “É um apoio inestimável”, admite. “As artes, em particular as performativas, são quase sempre economicamente deficitárias, pelo que o apoio do Montepio é fundamental para viabilizar e concretizar alguns projetos”, conclui.

Da engenharia agropecuária para a literatura

Sendo a cultura o motor da evolução da sociedade, é fundamental que a Associação Mutualista Montepio continue a defender o que é português, seja no apoio a músicos ou outros artistas, para que possam divulgar a sua arte. As palavras são de Maria Venes, Associada Montepio “desde o primeiro salário” e autora de *Desejo Incontrolável*, livro publicado em junho de 2016.

Maria estava junto à estátua de Fernando Pessoa no Chiado, em Lisboa, quando recebeu o telefonema da editora a dar conta do interesse na publicação do seu primeiro livro. “Foi um caso que deu mais significado ao momento”, confessa. Responsável pela segurança e sabor de alguns dos alimentos que chegam todos os dias às nossas mesas, uma profissão que “adora”, Maria Venes faz da literatu-

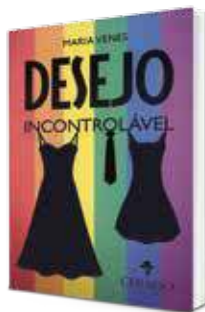
ra a sua segunda casa. “Não sei se sou escritora, toda esta aventura é curiosa. Fazer algo fora da nossa área ajuda-nos a ser mais criativos e energéticos na nossa profissão. Dou por mim a contar partes do livro para fazer analogias com situações de trabalho do dia a dia”, confessa.

Editar um livro permitiu-lhe também surpreender os amigos e família. “Gosto de diversificar e arriscar. Foi algo que fiz por mim, queria fazer algo fora da caixa”, admite.

Dedicar-se em exclusivo à escrita não está nos seus planos futuros, ainda que, se tal se verificasse, seria uma situação “absolutamente fantástica”. No seu horizonte está, ainda assim, continuar a publicar livros – “mais um ou dois” nos próximos 10 anos – e, quem sabe, um filme inspirado em *Desejo Incontrolável*. “São sonhos a longo prazo”, continua. O sucessor de *Desejo Incontrolável* já está a ganhar forma. “Ainda está numa fase muito embrionária, mas já dá para tirar o fôlego. É uma história cheia de golpes e reviravoltas, numa geração jovem e multicultural”, assegura.

LIVRO

Primeiro romance



● **DESEJO INCONTROLÁVEL**
AUTOR
Maria Venes
EDITORA
Chiado Editora
PREÇO
10€

Maria é uma estudante de Erasmus em Amesterdão. Num ambiente de liberdade, apaixonou-se por quem menos esperava. *Desejo Incontrolável* é o primeiro romance de Maria Venes, natural de Beja e Associada Montepio.

Saiba mais sobre o livro em:
chiadoeditora.com



Os resultados do Prémio Escolar Montepio 2016

Das cinco escolas premiadas, três localizam-se nas regiões autónomas dos Açores (duas) e Madeira (uma)

Três escolas das regiões autónomas dos Açores e Madeira e outras duas do continente – Bragança e Montijo – receberam o Prémio Escolar Montepio 2016, um galardão promovido pela Fundação Montepio e que reconhece, desde 2009 e todos os anos, o bom desempenho dos estabelecimentos de Ensino Público do nosso País.

Assim, e às escolas básicas integradas Mouzinho da Silveira (Corvo) e Biscoitos (ilha Terceira), ambas nos Açores, e à Escola Básica 1, 2, 3, Pré-Escolar do Curral das Freiras (Madeira), juntaram-se a Escola Básica de Izeda, em Bragança, e a Escola Básica D. Pedro Varela, no Montijo. As cinco escolas vão receber cada uma 6 000 euros, um valor estabelecido, em exclusivo, para três finalidades: aquisição de equipamento, realização de visitas de estudo e formação de docentes.

O Prémio Escolar Montepio visa contribuir para o aumento da qualidade do ensino e para a melhoria das condições de aprendizagem, promoção das boas práticas e respetiva melhoria de resultados. Nos últimos oito anos permitiu a renovação de equipamento, adoção de novas metodologias de aprendizagem, aproximação da sociedade envolvente à escola, prevenção do abandono e insucesso escolar.

DESCONTOS E BENEFÍCIOS PARA ASSOCIADOS

VANTAGENS DE SER
ASSOCIADO/A MONTEPIO



15%
DESCONTO

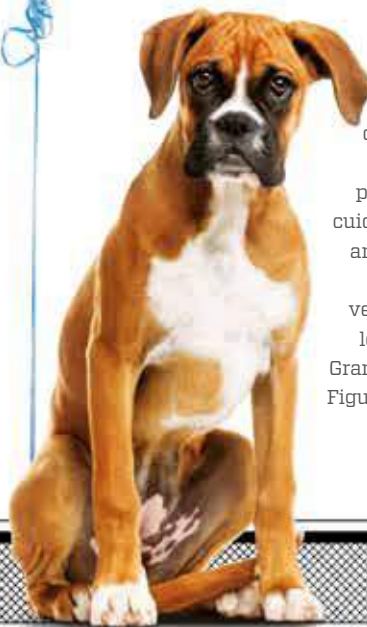
One Vet

10% em produtos e serviços e 15% em alimentação. A OneVet é uma rede nacional de hospitais e clínicas veterinárias que dispõe de um corpo clínico experiente, acesso aos meios de diagnóstico e tratamentos mais avançados e com a conveniência de dispor da informação clínica do seu animal de estimação integrada em rede, proporcionando os melhores cuidados de saúde e bem-estar animal. A rede OneVet dispõe de hospitais e clínicas veterinárias com serviço 24h localizadas no Grande Porto, Grande Lisboa, Seixal, Coimbra, Figueira da Foz, Águeda, Aveiro, Vila Nova de Famalicão, Vila Real e Peso da Régua. onevetgroup.pt

25%
DESCONTO

Dreamy World

15% em todas as compras e 25% na compra de cheques-brindes Dreamy World de valor igual ou superior a 50€. Os descontos não acumulam com outras promoções existentes nas lojas. dreamyworld.pt



DESDE
€25,49
/MÊS

MEO

A partir de 25,49€/mês! Aproveite os descontos exclusivos para associados Montepio.

Válido para novas adesões à TV do MEO até 30 de junho de 2017.

Ligue grátis 800 207 918
(dias úteis entre as 9h e as 22h)

10%
DESCONTO

Escolinha Encantada

10% nas mensalidades. Arregaça, Coimbra. escolinhaencantada.com

50%
DESCONTO

Ensanis

Acesso a tabela própria com consultas a preço fixo de 15€ (com medicação, restauração simples 1 face, extração simples e destartarização) e desconto variável entre os 35% e os 50% em tratamentos de implantologia e ortodontia. Braga e Porto. ensanis.com



10%
DESCONTO

Royal College

10% nas mensalidades.

Royal College - Escola de Línguas de Vizela

20%
DESCONTO

Glassdrive

20% nos serviços de substituição e reparação de vidro em ligeiros que não possuam QIV (Seguro de Quebra Isolada de Vidros). Este desconto é válido sobre o preço praticado ao público. Se o serviço realizado consistir na substituição ou montagem de um para-brisas, o Associado terá direito ao produto Aquacontrol gratuitamente. Na substituição ou montagem de um para-brisas ao abrigo de cobertura QIV será concedido 20% de desconto na aplicação do produto Aquacontrol.

glassdrive.pt

10%
DESCONTO

Os Cartaxinhos Creche e Jardim-de-Infância

10% nas mensalidades.

Alenquer.

oscartaxinhos.pt



35%
DESCONTO

Robbialac

35% de desconto em produtos adquiridos nas lojas próprias Robbialac, exceto em artigos com preço líquido especial e não acumulável com outras promoções. Serviço de aconselhamento técnico e entrega gratuita ao domicílio para volumes acima dos 60 litros, mediante disponibilidade do serviço.

tintasrobbialac.pt

Descontos para associados Montepio Novos acordos celebrados

AUTO

ESCOLA DE CONDUÇÃO VALE DO SOUSA PENAFIEL
ESCOLA DE CONDUÇÃO AMC TONDELA

CONSUMO

DREAMY WORLD COBERTURA NACIONAL

CULTURA E LAZER ATL

MOM AND ME LISBOA

DESPORTO

ACADEMIA DE GOLFE DE LISBOA LISBOA

FORMAÇÃO ESCOLAS

COLÉGIO OS CARTAXINHOS ALENQUER

ROYAL COLLEGE VIZELA

PROTEÇÃO SOCIAL CRECHES

ESCOLINHA ENCANTADA COIMBRA

ÓTICAS

OPTIMIR MIRANDELA

ÓPTICA ALCAIDE SANTA MARIA DA FEIRA

SAÚDE

CLÍNICAS / CONSULTÓRIOS

CLINIAMARES BRAGA E AMARES

ONECLINICS - BARREIRO BARREIRO

ONECLINICS - LARANJEIRO LARANJEIRO

ONECLINICS - AV. EUA LISBOA

ONECLINICS - S. J. MADEIRA S. JOÃO DA MADEIRA

ENSANIS SAÚDE - CLÍNICA DENTÁRIA BRAGA E PORTO

MED360° CLÍNICA MÉDICA E DENTÁRIA AVEIRO

CLÍNICA DENTÁRIA LUÍS FILIPE GUIMARÃES VIZELA

CARPA - CLÍNICA DE ALERGIOLOGIA RESPIRAÇÃO E PNEUMOLOGIA COIMBRA E VISEU

BELEZA SERENA - CLÍNICA DE MEDICINA DENTÁRIA FELGUEIRAS

FISIOINTEGRAL - CENTRO TERAPÊUTICO E SERVIÇOS SAÚDE VILA NOVA DE GAIA

CLÍNICA MÉDICA CENTRAL DE GUIMARÃES GUIMARÃES

CLÍNICA DOS LOIOS BARREIRO FISIOMADEIRA FUNCHAL

SAÚDE

CENTROS DE ENFERMAGEM / REABILITAÇÃO FÍSICA

COOPCUIDAR - COOPERATIVA DE SAÚDE MENTAL VILA REAL

SAÚDE

LABORATÓRIOS / CENTROS DE DIAGNÓSTICO

GFS - MÉDICOS DO CORAÇÃO SANTARÉM

SAÚDE

VETERINÁRIOS

ONEVET GROUP COBERTURA NACIONAL

TURISMO

RESTAURAÇÃO

PASTELARIAS VASCO DA GAMA COIMBRA

ALBERGARIA DO ZÉ TUGA BRAGANÇA

RESTAURANTE PRAXIS COIMBRA

BRUNN'S COFFEE & DINER COIMBRA

TURISMO

UNIDADES HOTELEIRAS

QUINTA DOS AVIDAGOS MIRANDELA

CONHEÇA OS BENEFÍCIOS RESULTANTES DESTES E OUTROS ACORDOS EM MONTEPIO.ORG

AGENDA



atmosfera m

UM ESPAÇO PARA PENSAR E AGIR

OS ESPAÇOS ATMOSFERA M
CONSTITUEM UMA REFERÊNCIA
NA PROMOÇÃO DA CIDADANIA
E DA CULTURA JUNTO
DA SOCIEDADE CIVIL, DOS
PARCEIROS E ASSOCIADOS DO
MONTEPIO E SUAS FAMÍLIAS.

Sabia que...

Os associados Montepio podem usufruir de atividades permanentes?

- ▶ *BookCrossing*
- ▶ Clube de leitura
- ▶ Formações e cursos livres
- ▶ Iniciativas do Clube Pelicas
- ▶ Encontros GEPE
- ▶ RUTIS Porto
- ▶ Encontros *Toastmasters*
- ▶ Tertúlias e conferências
- ▶ Universidade Sénior de Santo António - Lisboa
- ▶ *Speak* - intercâmbio linguístico



EXPOSIÇÕES

MAIO

LISBOA

ENSAIOS SOBRE A ATUALIDADE

Inspirado na obra *Guernica* de Pablo Picasso, Vasco Gargalo, cartoonista português premiado internacionalmente, ganhou visibilidade mundial por retratar em *cartoon* a guerra na Síria. Em 2016 foi nomeado embaixador português na Associação The United Sketches, cartoonistas que trabalham a favor da liberdade de expressão.

4 a 30 de maio

PORTO

NOVOS OLHARES SOBRE PAISAGENS

As fotografias de Margarida Macedo de Sousa e a pintura de Margarida Costa, associadas Montepio, na busca de novos olhares sobre as paisagens que nos rodeiam e momentos que nos inspiram.

8 de maio a 9 de junho

JUNHO

LISBOA

RUIN'ARTE

Gastão Brito e Silva, Associado Montepio e autor do blogue *Ruin'Arte*, regista nesta exposição fotográfica a descaracterização arquitetónica da paisagem urbana.

1 de junho

PORTO

VISÕES DA ARQUITETURA

O ato está na oportunidade da satisfação criativa. Na arte de expor pensamentos.

Um conjunto de visões partilhado pelo Associado Joaquim Correia.

19 de junho

CURSOS LIVRES

Oferta formativa composta por cursos dedicados a diversas temáticas. A inscrição é livre e exclusiva a associados.

É emitido certificado/diploma de frequência.

LISBOA

POLÍTICA INTERNACIONAL CONTEMPORÂNEA

Formador: Bernardo Pires de Lima

Horário: Segundas-feiras, das 19h às 20h30

Duração total: 18 horas

COMUNICAÇÃO EFICAZ E BOM USO DA LÍNGUA PORTUGUESA

Formador: Sandra Duarte Tavares

Horário: Quintas-feiras, das 19h às 21h

Duração total: 20 horas

HISTÓRIA(S) DA ARTE

Formador: Rui Mateus

Horário: Sextas-feiras, das 17h às 18h30

Duração total: 8 horas

CLUBE PELICAS

Os mais jovens têm muitas atividades aos sábados.

Confira todos os horários e inscrições em montepio.org/vantagens-montepio/atmosfera-m.

CONVERSAS ENTRE PAIS

"Jovens e Tecnologias":

13 maio (Lisboa) | 27 maio (Porto)

Mais informações sobre as atividades dos *atmosfera m* em montepio.org/vantagens-montepio/atmosfera-m

ESPERAMOS POR SI

PORTO | Rua Júlio Dinis, n.º 160, 6.º piso | **CONTACTOS** T: 220 004 270 **E-MAIL** atmosfera.montepio@montepio.pt
horário Segunda a sexta-feira, das 9h00 às 19h00 | Sábados das 11h00 às 17h00 (Biblioteca das 13h00 às 19h00)
Encerrado aos domingos e feriados

LISBOA | Rua Castilho, n.º 5 | **CONTACTOS** T: 210 002 730 **E-MAIL** atmosfera.lisboa@montepio.pt **horário**
Segunda a sexta-feira, das 9h00 às 19h00 | Sábados, das 11h00 às 17h00 | Encerrado aos domingos e feriados.

POR SER ESPECIAL, A SUA AUDIÇÃO MERECE OS MELHORES ESPECIALISTAS.

A Widex tem a solução para que não deixe de ouvir tudo o que é importante na sua vida. **Venha fazer a 1ª consulta e rastreio auditivo grátis num dos nossos centros.**

Os melhores especialistas do país em reabilitação auditiva.
Aparelhos auditivos de alta definição WIDEX, com condições especiais.

Garantia de Satisfação Total.

Audiologistas licenciados e um serviço pós-venda único em 24 horas garantem que retirará o máximo proveito do seu aparelho auditivo WIDEX.

Melhoria da sua qualidade de vida.

Tome uma iniciativa pela sua audição e aproveite o que a vida tem de melhor.



NA COMPRA DE APARELHOS AUDITIVOS OFERTA ESPECIAL PARA ASSOCIADOS MONTEPIO:

1. **15% de Desconto exclusivo** em aparelhos auditivos.
2. **Pilhas grátis** durante 5 anos*
3. **Oferta seguro** para aparelhos auditivos durante 4 anos*

Não acumulável com outras campanhas, acordos e protocolos em vigor.

Nº Verde Gratuito

800 200 343

1ª CONSULTA GRÁTIS

Informações adicionais em www.widex.pt

Almada | Angra do Heroísmo | Amora | Aveiro | Braga | Caldas da Rainha | Campo Maior | Cascais
Castelo Branco | Coimbra | Covilhã | Évora | Faial | Faro | Funchal | Guarda | Guimarães | Leiria
Lisboa | Oeiras | Ourém | Penafiel | Pico | Ponta Delgada | Portalegre | Porto | Santarém | Setúbal
Sines | Tavira | Tomar | Torres Vedras | Vendas Novas | Vila do Castelo | Vila Nova de Gaia | Viseu,

WIDEX[®]
CENTROS AUDITIVOS

*A oferta de serviços varia consoante o modelo dos aparelhos auditivos

