

GUIA PARA A POUANÇA

Conheça descontos, benefícios e poupanças de que pode usufruir por ser Associado Montepio. Para utilizar todos os dias

PORTUGAL À MESA

Por que gostamos tanto de refeições demoradas? Conheça a perspetiva sociológica, diplomática e gastronómica do fenómeno

OS NOVOS ATLETAS

Correr já não é uma moda mas um negócio e desporto viciante que reúne milhões de portugueses nas ruas todos os anos

Verão 2016 Trimestral €1

Associação Mutualista
Montepio

montepio

número
21
série II



MUTUALISMO

UM RETRATO

A VIDA E AFIRMAÇÃO DA MAIOR ASSOCIAÇÃO MUTUALISTA PORTUGUESA É FEITA DE PARCERIAS DE CONFIANÇA. CONHEÇA ALGUNS DOS HOMENS E MULHERES QUE RETRATAM OS VALORES QUE NOS INSPIRAM E OS OBJETIVOS QUE NOS MOVEM

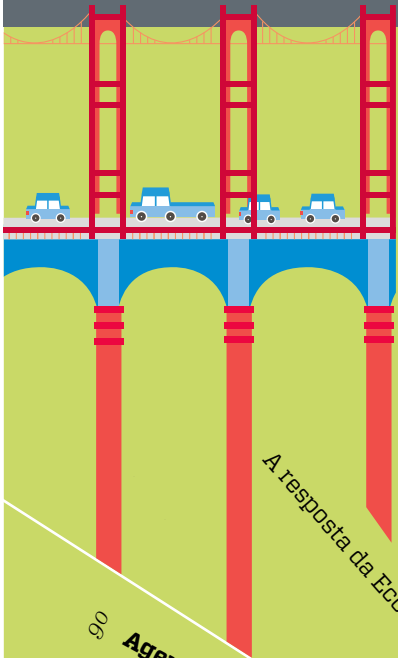
Juntos pela reforma do Manuel.

Há 175 anos que os associados do Montepio garantem o seu futuro por tempos fáceis e difíceis. Junte-se ao Manuel e às mais de 600 mil pessoas que decidiram defender os seus interesses e proteger as suas poupanças. Juntos por um, juntos por todos.

montepio.org

175^{ANOS}
**Associação
Mutualista
Montepio**

Juntos por todos



24

Entrevista

Rui Nabeiro

O sonhador inquieto conta como fez crescer o império Delta e fala-nos de uma paixão que o leva a levantar-se todos os dias às 6h00



A resposta da Economia Social

Uma associação à sua imagem
10
Tema de futuro



Observatório 30
Gastronomia: Portugal à mesa

Perfil João Caraça 36

Crónica Adriano Moreira 38

90 **Agenda** Atmosfera
88 **Agenda** Atividades da Associação
86 **Descontos** para associados
84 **Cultura** Festival TODOS

O MEU MONTEPIO

O MEU MUNDO

82 **10 perguntas** Ana Bacalhau
80 **Crónica** Baptista-Bastos

78 **Passeios com história** Farol da Ponta da Piedade

A MINHA VIDA

A MINHA CIDADE

Emigração 46
Portugal, je t'aime



68

Running

23 de outubro é o dia-chave da 4ª Corrida Montepio. Vem correr connosco?

74 **Tempos livres** Sei o que fizeram no verão passado

82 **Crónica** Francisco Moita Flores

79 **Descodificador** Os números da corrida

09 **Perfil financeiro** Quais são os seus desafios?

35 **Exclusivo o associado** Quando mais significa menos

37 **Orcamento familiar** Junte as peças do Mutualismo



40

Sociedade

Padre Cruz: o maior bairro social da Península Ibérica fica em Lisboa



COLABORADORES



PÁG.
24

Nesta edição...

Rui Nabeiro
Empresário

O empreendedor de Campo Maior é mais que um empresário. É a alma de uma vila, região e país, além de modelo para atuais e futuros gestores. "Saber fazer, acreditar, saber fazer, conquistar, atingir os fins, é mais do que um dom ou estratégia", confessa. Uma filosofia de vida que gosta de partilhar.



PÁG.
30

Francisco Seixas da Costa
Diplomata

Durante anos, Seixas da Costa aproveitou as viagens entre Lisboa e o Norte do país para experimentar iguarias de cada região. Depois, distribuía guias pelos amigos que lhe pediam sugestões. E nem Londres, Nova Iorque, Brasília ou Paris escapam à lista de restaurantes da sua coleção.



PÁG.
82

Ana Bacalhau
Música

Apaixonada por Dostoevsky e Janis Joplin, Ana Bacalhau confessa que prefere os anti-heróis aos heróis, admirando quem tenta superar as suas limitações. A cantora portuguesa e vocalista dos Deolinda revela ainda que gosta de amar e ser amada. "Dentro e fora do palco", acrescenta.

montepio
#21 série II
VERÃO 2016

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
Gabinete de Relações Públicas Institucionais

Plot.
CONTENT AGENCY

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

DIRETORA DE PROJETO
Catarina Carneiro

EDITOR CHEFE
Nuno Alexandre Silva
EDITOR EXECUTIVO
Miguel Ferreira da Silva

DIRETORA DE ARTE
Inês Reis

DESIGN
Mariana Camacho, Maria João Aires, Pedro Dias, Rita Barata Feyo, Sónia Garcia

PRODUÇÃO E ARTE FINAL
Ana Miranda e Pedro Pinguinha

COLABORAÇÕES
Adriano Moreira, Baptista-Bastos, Carla Jesus, Elsa Garcia, Francisco Moita Flores, Helena Viegas, Maria Pereira, Mariana Adam, Rita Vaz Silva, Susana Lima, Susana Torráo (texto), Agência PH, António Manuel Silva, Artur, Autoridade Marítima Nacional, Christophe de Lage, Crille Raskal, Gonçalo F. Santos, Porto Editora, Vitorino Coragem (fotografia), Natasha Hellegouarch, Vera Mota (ilustração)

PUBLICIDADE
Sónia Vigário (913 038 491)
Tel. 213 804 010 | Fax 213 804 011

IMPRESSÃO
LiderGraf 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
467 500 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

Reportagem

● LISBOA

A capital portuguesa está a pôr-se mais bonita e muitas das obras mudarão radicalmente as suas ruas e infraestruturas. Que Lisboa teremos em 2020?

Glocal

● BREXIT

Contra todas as expectativas, os britânicos votaram para deixar a União Europeia. Todos os números da polémica saída do Reino Unido do seio da Europa.

Observatório

● LONGEVIDADE

Quais as consequências para a economia, sociedade e ambiente da constante superação dos limites do nosso corpo?

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 http://www.montepio.pt/SitePublico/pt_PT/institucional/vantagens-associado/publicacoes.page

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, Gabinete de Relações Públicas Institucionais, Rua do Ouro, 241, 1º, 1100 - 062 Lisboa



Um espelho da sua vida

Em 1835, Justus von Liebig lançava o futuro do que viria a ser o espelho moderno. Cinco anos depois, em 1840, nascia o maior espelho associativo português: o Montepio. Embora a uma distância considerável, o alemão Justus e o português fundador do Montepio, Francisco Álvares Botelho, partilhavam uma data: 1803, o ano dos seus nascimentos.

Os dois nomes estão agora nesta edição. Uma edição que é sua. Que faz do espelho um retrato de cada um dos nossos associados. Que é a soma dos rostos de quem está connosco. Porque queremos cada vez mais ser o espelho da sua vida. Estar nos momentos importantes. Nas concretizações familiares. No amparo nas etapas difíceis. Nos desafios ultrapassados.

Somos hoje parceiros do que de melhor se faz no país. Na cultura, na arte, na música, nas dimensões do lazer de que é feita a espuma dos dias. Uma verdadeira rede social que já existia há mais de 165 anos quando a expressão ganhou uma nova contextualização. A maior rede social privada portuguesa feita pelos homens e mulheres que ousaram fazer a diferença, juntos.

Uma dimensão humana ímpar em Portugal que agora ganha também novos contornos. Um perfil mais próximo. Uma rede de balcões ajustados às suas necessidades. Para estar consigo. Para oferecer respostas. Para ser o espelho das suas necessidades.

É esse espelho que aqui levamos até si. O espelho de Liebig que materializa a visão dos fundadores da maior associação portuguesa. Um espelho do Montepio na opinião de quem é Montepio. De quem está connosco. De quem nos dá força. De quem nos motiva. Agora e sempre.

O reflexo

de mais de 630 mil associados está aqui. No Montepio.

Um projeto ímpar.

GLOCAL

COM AS CONDIÇÕES DE VIDA DOS PORTUGUESES AGRAVADAS DESDE O INÍCIO DA CRISE INTERNACIONAL, AS INSTITUIÇÕES DE SOLIDARIEDADE FORAM, PARA MUITAS FAMÍLIAS, UM PORTO DE ABRIGO DURANTE OS ANOS MAIS DIFÍCEIS. O AUMENTO DE SOLICITAÇÕES DE APOIO FOI UMA REALIDADE, UM DESAFIO À CRIATIVIDADE E À RESILIÊNCIA DA SOCIEDADE CIVIL E DA ECONOMIA SOCIAL

Início da Crise Internacional - 2008

Programa de Assistência Económica e Financeira a Portugal - 2011 a 2014

1 490%

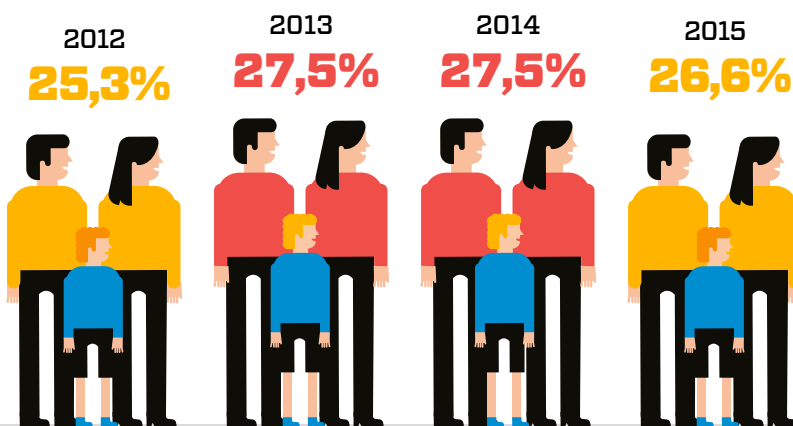
Aumento da insolvência de famílias entre 2008 e 2013

47%

dos desempregados procura emprego há mais de 2 anos (dados 2016)

FONTE: EUROSTAT

PESSOAS EM RISCO DE POBREZA OU DE EXCLUSÃO SOCIAL

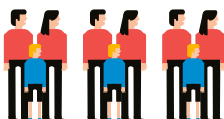


Impacto do aumento de solicitações às Instituições de Solidariedade durante a crise



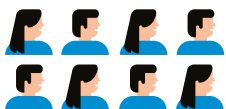
34,9%

registaram um decréscimo acentuado no rendimento global



39,9%

assumem que tiveram um aumento no número de beneficiários (pessoas que procuraram ajuda e receberam apoio)



41%

aumentaram o número de funcionários



23,4%

aumentaram o número de voluntários

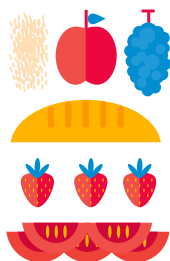
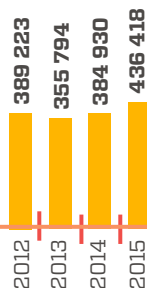
DE UMA AMOSTRA DE 341 ORGANIZAÇÕES (290 IPSS).
FONTE: EAPN (2015)

Resposta das Instituições de Solidariedade

1

BANCO ALIMENTAR

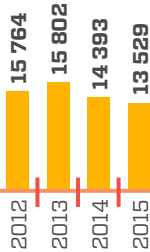
Número de pessoas assistidas



2

AMI

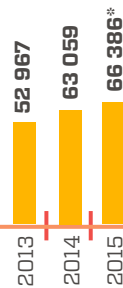
Número de pessoas que recorreram ao apoio social direto



3

CÁRITAS

Atendimentos realizados por dioceses (famílias)



* Maiores aumentos de 2014 para 2015 nas dioceses de Coimbra (501,4%), Viana do Castelo (143%) e Algarve (123,3%).

4

GEPE

O Grupo de Entajuda para a Procura de Emprego é uma iniciativa do Instituto Padre António Vieira que conta com o apoio da Fundação Montepio e do Ministério da Solidariedade, do Emprego e da Segurança Social.

O que é?

Iniciativa orientada à reinserção laboral dos desempregados, que tem como objetivos principais a procura ativa de emprego, alargamento de redes de contacto, apoio social, melhoria de competências e apoio psicológico ao desempregado.

176

Grupos GEPE criados entre 2013 e 2015

91

Parcerias concretizadas

790

Participantes no GEPE que encontraram emprego entre 2013 e 2015

37,2%

Taxa de empregabilidade do GEPE em 2014

Consignação Fiscal

(Doações de 0,5% da coleta do IRS)

Dados de 2015



13,1 milhões de euros doados pelos portugueses em 2012



Liga Portuguesa contra o Cancro recebeu 1,4 milhões de euros em 2014 e 1,6 milhões de euros em 2015



Em 2016 são 2 974 as entidades que podem receber verbas por Consignação Fiscal

Linha de crédito de apoio à Economia Social

(LCAES I & LCAES II)*

Aderiram 296 IPSS num **montante total de 62 413 186€**

* Protocolos assinados pelo MSSS, CNIS, UMP, União das Mutualidades e Caixa Económica Montepio Geral

Apoio do Estado

Apresentado em outubro de 2011, o Programa de Emergência Social (PES) lançou várias medidas destinadas às famílias, idosos, pessoas com deficiência, voluntários e instituições. Além de celebrar vários protocolos de cooperação com as IPSS, o PES garantiu a majoração em 10% do subsídio de desemprego para casais com filhos, a criação de um mercado social de arrendamento para famílias excluídas da habitação social e de uma tarifa social de transportes, gás e eletricidade, entre outras medidas.



10 KM
CORRIDA
5 KM
CAMINHADA
CRIANÇAS
CORRIDA
PELICAS



INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES
CORRIDAMONTEPIO.PT

23 OUT 10H00

**ROSSIO TERREIRO
DO PAÇO**

 LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL

HMS
SPORTS

abem:

Dignidade 

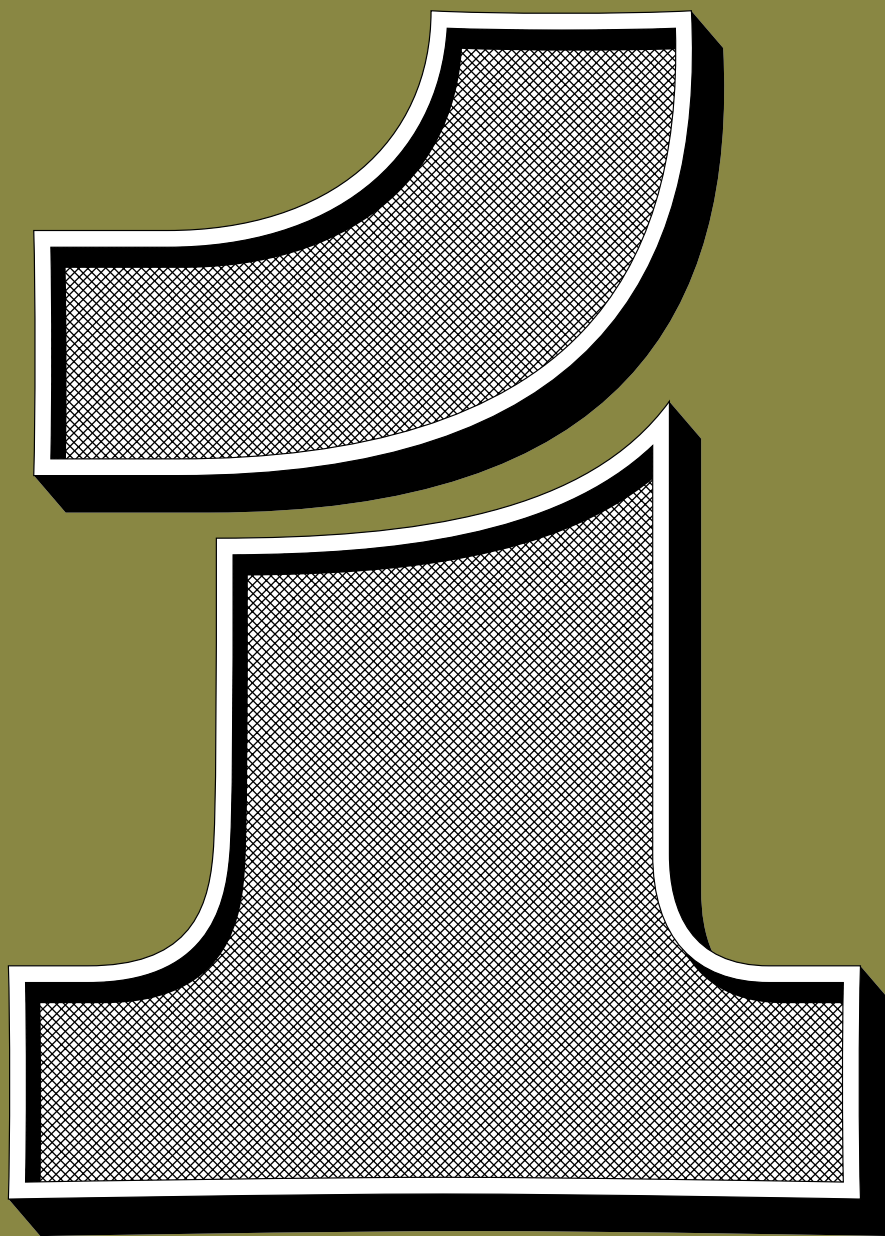


Associação Mutualista
Montepio

ACEITE O DESAFIO. JUNTE-SE A NÓS E ULTRAPASSE OS SEUS LIMITES. A CORRIDA MONTEPIO ESTÁ DE VOLTA. ABERTA A PROFISSIONAIS, AMADORES E A TODOS OS QUE GOSTAM DE CORRER E CAMINHAR. COM AS VERTENTES CORRIDA DE 10 KM, CAMINHADA DE 5 KM E A CORRIDA PELICAS PARA OS MAIS JOVENS. OS VALORES DAS INSCRIÇÕES REVERTEM A FAVOR DO PROGRAMA ABEM: DA ASSOCIAÇÃO DIGNITUDE. INSCREVA-SE E FIXE A SUA META.

O MEU MUNDO

TENDÊNCIAS NA
ECONOMIA, SOCIEDADE,
VIDA E CULTURA



página 10

TEMA DE FUNDO

Como o Montepio e o mutualismo estão presentes em todas as áreas da sociedade, sendo o espelho da vida de milhares de portugueses

página 25

ENTREVISTA

Aos 85 anos, o Comendador Rui Nabeiro fala sobre família, futebol e a sua Delta, multinacional que se confunde com a própria vila de Campo Maior

página 30

OBSERVATÓRIO

Em Portugal é raro encontrarmos pessoas a tomarem refeições sozinhas. Três especialistas de diferentes áreas explicam porquê

página 36

PERFIL

O antigo diretor de Ciência da Fundação Calouste Gulbenkian, João Caraça, recorda uma vida ligada à ciência e a sua paixão intemporal pela física

MONTEPIO UMA ASSOCIAÇÃO À SUA IMAGEM

A VIDA É MUITO MAIS QUE BIOLOGIA. É CULTURA. É SAÚDE. É FINANÇA. É FUTURO. PENSADO HOJE POR QUEM O CONHECE. PARA AS PESSOAS. PARA AS FAMÍLIAS. PARA TODOS. A MARCA DO MONTEPIO E DO MUTUALISMO SÃO O ESPELHO DA VIDA DE MILHARES DE PORTUGUESES QUE FAZEM DA PROTEÇÃO DE MILHÕES A SUA IMAGEM. A NOSSA. A DE TODOS

10
POR **SUSANA TORRÃO**





Rui e Alexandra Gama são pais de cinco raparigas e dois rapazes, com idades entre os 11 e os 25 anos. Como todos os pais, preocupam-se com o futuro dos seus filhos e com as poupanças que lhes permitem encarar o amanhã com um sorriso. A resposta encontraram-na na economia social e no Montepio Associação Mutualista.

Uma economia social que é o reflexo de um país que não se resigna à frieza dos números e que tem no Montepio um dos pilares da economia de pessoas.

Pessoas que, desde 1840, são a missão principal deste projeto solidário. Pessoas como os artistas que apoiamos e que elevam a cultura e a língua de um país; como Gisela João, que ga-

rante que todos os artistas portugueses precisam de apoio e explica como o Montepio a apoiou “desde o início”. Ou José Cid, cujo último álbum foi apoiado pelo Montepio e que admite que os patrocínios à música “funcionam como garante de liberdade de expressão”.

Existem também exemplos como o de Jéssica Augusto, uma das maiores atletas portuguesas, que vê no apoio do Montepio uma forma de proteger a saúde. Sobretudo a das próximas gerações. “A Corrida Pelicas, por exemplo, comprova que o desporto faz bem à saúde, deixa as pessoas bem-dispostas e pode reforçar amizades.”

Mas a vida e o sucesso da maior associação mutualista portuguesa é feita de parcerias. De pessoas que representam parcerias de confiança para a vida de uma larga comunidade de associados. Pessoas que dão a cara por um projeto que ganha novos associados todos os dias e que vai estar agora mais próximo de todos.

É este o espelho da maior associação portuguesa e que levamos agora até aos nossos associados. Um espelho dos seus desafios. Das diferentes dimensões quotidianas. De homens e mulheres que partilham a filosofia que nos inspira, o mutualismo. Um espelho da sua vida.

Uma vida com o Montepio

Somos uma instituição que tem no centro os associados. São eles que nos dão força para que, juntos, possamos rumar em direção a um futuro mais solidário e mais responsável. Conheça histórias de quem vive o Montepio

Rui e Alexandra Calheiros da Gama admitem que falar de mutualismo e do Montepio é-lhes particularmente grato. “Integra o nosso quotidiano desde há muito”, esclarecem. Pais de cinco raparigas e dois rapazes, entre os 11 e os 25 anos, veem aumentadas algumas das preocupações com o bem-estar e futuro dos filhos que todos os pais sentem. “Somos uma família tradicional, embora numerosa, igual a muitas outras, vivenciando acrescidas preocupações de ordem económica, entre as quais o aforro e a poupança, essenciais quanto aos encargos futuros, relacionados com a educação ou com despesas de saúde”, refere Rui. De facto, e em particular nestes últimos anos em que nenhum pai tem a garantia de que os seus filhos terão, no futuro, uma vida facilitada, as soluções mutualistas Montepio constituem mecanismos de proteção e poupança que podem ajudar a acautelar o dia de amanhã. “A poupança e rentabilidade revelam-se fundamentais nos tempos de hoje, atenta a imprevisibilidade que caracteriza o ciclo de crise económico-financeira que tem afetado, nestes últimos oito anos, todas as famílias. Assim sendo, e como forma de lhes fazer face, muito contribuíram as economias aplicadas em produtos de aforro mutualistas que, em momentos de crise, revelam o que de melhor representa a Associação Mutualista”, adianta Rui Calheiros da Gama.



Para esta família, a solução Proteção 5 em 5 tem-se revelado uma escolha acertada. “Conseguimos ultrapassar e minimizar a crise”, refere. Além disso, “a segurança que nos é facultada por este tipo de produtos de aforro, bem como todas as suas demais valências, protocolos, parcerias e benefícios, revelam-se essenciais”.

Dinamização associativa

Dar a conhecer novos locais e pessoas. Descobrir com novos olhos a

cidade onde se mora. Ganhar novas competências ou reencontrar património cultural e natural, seja à porta de casa ou no outro extremo do país, são apenas alguns dos objetivos a que se propõe a equipa de dinamização associativa do Montepio quando planeia as diferentes atividades que, na sua maioria, são a custo zero para os associados.

O esforço é recompensado pela participação de associados como Ana Paula Teixeira ou António Russo,



PERFIL

Família Montepio

A família Calheiros da Gama é uma “família Montepio” de longa data. “Somos todos associados do Montepio e eles desde que nasceram”, confessa Rui com orgulho. “Aliás, é uma tradição familiar de gerações. Lembro-me do meu avô materno falar do Montepio, com muita simpatia e agrado”, confidencia.

“passageiros frequentes” das atividades Montepio. “Todos os meses, quando recebemos o e-mail com a divulgação das atividades, é com grande entusiasmo e expectativa que selecionamos aquelas a que vamos, em função do nosso gosto, proximidade, preço e disponibilidade”, refere Ana Paula, que lamenta não conseguir participar em todos os eventos.

Para o casal, a mais-valia da agenda Montepio passa pela “possibilidade de ter visitas organizadas com acompanhamento técnico e conhecimento concreto da atividade em causa”, aliado à “responsabilidade, simpatia e profissionalismo do representante do Montepio que acompanha a visita”.

Defensores dos valores mutualistas de solidariedade social, Ana Paula e António consideram que “seria interessante ter atividades de divulgação e formação de voluntários para apoio às diversas causas que a Associação Mutualista promove.”

Ana Paula Teixeira e António Russo destacam o trabalho dos colaboradores do Montepio que os têm acompanhado: “São pessoas com um elevado valor humano que contribuem para que sintamos que temos todo o apoio e acompanhamento. Em suma, são o exemplo do que representa uma associação mutualista”, afirmam.

● TRADIÇÃO

As economias aplicadas em produtos de aforro mutualista foram fundamentais para combater o ciclo de crise, admite Rui Calheiros da Gama. Todos os seus sete filhos são associados do Montepio desde que nasceram



P&R

Mário Branco

Associado Montepio

Há quanto tempo é Associado?

Há tanto que já nem me recordo. Tenho ainda bem presente a influência do meu pai ao insistir comigo quanto às vantagens, não meramente económicas, de me constituir como Associado.

Como começou a relação com o Montepio?

No momento em que a Caixa Económica lançou a “Chave 24”. O Montepio foi pioneiro e, talvez, a instituição que de forma mais integrada e consistente colocou as novas soluções ao serviço dos clientes. Daí até abrir conta foi um pequeno passo...

Que soluções mutualistas tem subscritas e o que o levou a escolher o Montepio como parceiro de poupança?

Além de aplicações correntes decidi há alguns anos constituir uma Poupança Reforma. Tenho procurado reforçar a conta, mas isso tem sido extremamente difícil devido ao esforço fiscal exigido à maioria dos portugueses nos últimos anos.

Para si, o que diferencia o Montepio das outras instituições?

A maior diferença reside na sua matriz solidária, inscrita no âmbito da economia social. Nasceu, cresceu e consolidou-se como uma associação, pelo que persegue um fim comum, partilhado por milhares de associados – e não o benefício de um grupo restrito de acionistas.

O que gosta mais no Montepio?

A sua identidade e o seu perfil, que o posicionam no terceiro setor.

Dar música a todo o país

O apoio à cultura é uma área de atuação essencial da Associação. Através da criação de projetos próprios, como os espaços *atmosfera m* de Lisboa e Porto, ou do apoio a artistas como José Cid ou Gisela João, entre muitos outros, a instituição quer tornar a cultura acessível a todos

Apoiar a cultura não só garante trabalho e liberdade aos artistas como constitui um ato de serviço público, fomentando a educação e o acesso à música, teatro e exposições aos cidadãos nacionais. Assim o entende a Associação Mutualista Montepio, que nos últimos anos tem vindo a apoiar nomes tão diversos como Mariza, Deolinda, Diogo Infante, Ricardo Ribeiro, D.A.M.A., Gisela João ou José Cid.

“Todos os artistas em Portugal precisam de apoio. Todos! E quem achar o contrário está muito enganado. Não só na música mas o teatro, a dança e a pintura são nichos em que ainda é mais difícil trabalhar”, afirma Gisela João. A cantora teve o apoio do Montepio para lançar o seu primeiro disco, *Gisela João*, melhor álbum de 2013 e com o qual foi distinguida com um Globo de Ouro e o Prémio José Afonso.

O apoio surgiu por iniciativa da *manager*, que contactou a Associação Mutualista quando a fadista se preparava para produzir o álbum. “E eu nem sequer era conhecida! O facto de não ajudarem sempre os mesmos é algo a que dou muito valor. E o Montepio apoiou-me desde o início”, conta.

Para a fadista é essencial que estas iniciativas se multipliquem pelo país. “Tenho pena que, no nosso país, o gosto pela cultura não seja incentivado desde



a infância. Por isso acho que mais instituições deveriam ajudar a cultura”. A preparar o próximo álbum, Gisela João não tem dúvidas sobre a importância da arte para o bem-estar da população. “Por vezes brinco ao dizer que me vejo como uma doutora do coração, porque é a cultura que dá alento às pessoas no seu dia a dia. Digo muitas vezes aos meus amigos que ir a um concerto, a uma peça de teatro, a um bailado e deitar tarde dá-nos anos de vida. No dia seguinte a pessoa >>acorda para ir trabalhar mais bem-disposta, com vontade de agarrar a vida, de viver”, garante.

● GISELA JOÃO

“Todos os artistas em Portugal precisam de apoio. E quem achar o contrário está muito enganado”, garante a artista

Mais apoio e independência

Também José Cid, cujo último álbum, *Menino Prodigio*, teve o apoio do Montepio, destaca a maior independência. “Estes patrocínios funcionam como um garante de liberdade de expressão, porque os músicos libertam-se um pouco do jugo das mul-



MARIZA

Ajudou Portugal a reconciliar-se com o fado e é hoje uma das vozes portuguesas mais ouvidas lá fora

tinacionais e dos guetos que existem na música”, diz. Numa época em que “as multinacionais estão cada vez mais fechadas”, o apoio do Montepio é fulcral para os músicos. “É algo que permite aos músicos fazerem a sua própria edição que, desde que bem promovida, é hoje tão importante como um trabalho feito numa multinacional”, afirma José Cid.

Outro dos nomes apoiados pelo Montepio é Mariza, o rosto do movimento global ligado ao fado e que

atua regularmente nos maiores palcos do globo, da Ópera de Sydney ao Carnegie Hall, em Nova Iorque. Mariza foi, inclusive, a convidada da celebração dos 175 anos da Associação Mutualista Montepio, tendo atuado no Coliseu dos Recreios, em Lisboa, e no Coliseu do Porto. Foram duas noites felizes que coroaram Mariza como uma das mais belas vozes portuguesas da última década e o Montepio como um dos maiores apoiantes da cultura em Portugal.

LAZER

Na companhia do Montepio

Seja numa vista privilegiada sobre Lisboa pombalina, numa viagem pelos 20 séculos de história da capital ou numa incursão pelos segredos da vila de Sintra, ao ser Associado Montepio pode usufruir de vantagens como desconto nos

ingressos para o Arco da Rua Augusta, Lisbon Story Center e Centro Interpretativo Mitos e Lendas de Sintra. Conheça os bastidores da construção do Arco do Triunfo na Sala dos Relógios, revise a Olisipo dos tempos romanos e deixe-se

guiar por uma viagem sensorial que vai transportá-lo do poço iniciático da Quinta da Regaleira à história enigmática do “Túmulo dos Dois Irmãos”. Sempre na companhia da sua Associação. Saiba mais em montepio.pt/exposicoes



P&R

José Cid

Músico

Começou com os Babies, aos 14 anos, e em 2015 lançou o último trabalho. Qual o segredo para esta longevidade?

O segredo é estar sempre a fugir de casa. Comecei a fugir de casa e do colégio [para me juntar] aos meus amigos nas noites de Coimbra. Hoje a fuga continua. *Menino Prodígio* é uma fuga do que eu estava a fazer – álbuns de baladas – para concretizar algo que estava desejoso de fazer: um álbum mais roqueiro, mais intervencionista, mais à frente em termos poéticos.

É um trabalho mais experimental?

É um álbum no qual, musical e vocalmente, estou nos meus limites. É feito em trio e isso é muito interessante, totalmente analógico, gravado em Sintra e sem recurso a computadores.

Foi o quebrar com uma fase mais comercial...

Nos anos 80 tinha êxito atrás de êxito, nos anos 90 decidi começar a gravar álbuns que não teriam o mediatismo esperado mas que eu iria ouvir para o resto da minha vida. O sonho não vende. Quando eu gravo *Ode a Garcia Lorca* sei que não estou a fazer álbuns para o mercado mas que são álbuns que eu queria muito fazer. Tal como *Menino Prodígio* – que foi o saltar a tal janela do quarto das baladas. Estava farto de gravar baladas.

Qual o seu próximo projeto?

Vou gravar *Clube dos Corações Solitários do Capitão Cid*, que deve sair em janeiro/fevereiro de 2017.

Presente em todos os momentos

Do turismo aos serviços, passando pela saúde, cultura e lazer, os protocolos firmados pela Associação Mutualista Montepio garantem condições vantajosas aos associados em praticamente todas as áreas. Na escolha dos parceiros são tidos em conta não apenas os aspetos práticos, como a partilha de valores sociais

Sair de casa, rumar à bomba de gasolina, atestar o carro e partir de férias. Ou ficar pela cidade e comprar um livro enquanto se faz tempo para levar os filhos ao dentista. Em todos estes pequenos gestos os associados Montepio têm benefícios, fruto dos acordos firmados pela Associação Mutualista com um conjunto alargado de parceiros, como a Repsol ou o Grupo Pestana. São parcerias firmadas pela partilha de valores e que se revelam vantajosas para ambas as partes.

“Os associados Montepio são, naturalmente, um coletivo importante na estratégia de fidelização da empresa, quer do ponto de vista comercial, quer do ponto de vista da partilha de valores reputacionais e da associação entre marcas de confiança”, afirma Armando Oliveira, administrador da Repsol. O responsável destaca o trabalho feito pelas duas instituições ao longo do tempo, nomeadamente nas reduções no preço do combustível nas gasolinas Repsol. “Esses descontos podem ser complementados com outras vantagens, como o programa Repsolmove”, lembra Armando Oliveira, que destaca ainda o acesso ao *Guia Repsol*, com várias dicas na área do turismo e gastronomia que, na sua versão *on-line*, é complementado com um planeador de rotas.



Nuno Ferreira Pires, administrador do Grupo Pestana para a área de *marketing*, conta que “a parceria entre o Montepio e o Pestana Hotel Group existe há mais de uma década. Curiosamente, o Montepio era já parceiro das Pousadas de Portugal ainda antes destas integrarem o nosso portefólio e, quando se deu a junção desta marca com o universo Pestana, a parceria tornou-se ainda maior”, recorda o responsável, que destaca a flexibilidade, capacidade de adaptação e acompanhamento no terreno garantidos pelo Montepio. “A última grande campanha conjunta teve um enorme sucesso, com *feedback* excepcional dos nossos clientes do mercado doméstico que viram a marca em diversos suportes.

É para nós um orgulho ter parceiros que levam a parceria até ao fim”, diz Nuno Ferreira Pires.

Ao longo do tempo, a relação entre o Pestana Hotel Group e a Associação Mutualista tem-se moldado de forma a adequar-se cada vez mais às necessidades dos associados. “Por um lado, estes usufruem de uma comunicação cada vez mais segmentada das ofertas; por outro, a Associação beneficia de condições muito vantajosas. Atualmente, as condições ao dispor de todos os associados incluem sempre, por base, 15% de desconto sobre o melhor preço em *site* e oferta do alojamento para as crianças – no máximo de duas e partilhando o quarto com os pais – dentro da tipologia de quarto com capacidade para família”, explica o responsável.

DESCONTO

Cartão Repsol

Todos os associados Montepio, a partir dos 18 anos, têm direito ao Cartão Repsol, que permite usufruir de um desconto imediato de 6 cêntimos por litro de combustível.

Este cartão abre também a porta a outros descontos e benefícios, como pontos, em resultado das transações efetuadas, que poderão ser convertidos em vales, descontos. Solicite o seu



Cartão através do Net24, Phone24 ou em qualquer Balcão Montepio. Saiba mais em montepio.pt/descontos

BENEFÍCIOS

Uma rede de parcerias valiosa

Mais de 1 200 parceiros fazem da rede de parcerias do Montepio uma aposta ganha na melhoria de vida dos associados. A maior oferta faz-se no setor da saúde (57%), mas o consumo (13%) e o turismo (12%) são fortes pilares numa estratégia global de elevação do dia a dia de quem faz parte da Associação. Com presença em todo o país, os parceiros Montepio garantem também uma resposta às necessidades nas áreas do desporto e bem-estar (8%), na formação (5%), na cultura e lazer (3%) e na proteção social (2%). Conheça todas as entidades parceiras e benefícios em montepio.pt/vantagens associado.

AUTO

- Glassdrive
- Midas
- Turiscar
- Atlantic Ferries
- RNE - Rede Nacional de Expressos

BEM-ESTAR

- Clínica Fernando Póvoas
- Clínicas Persona

SAÚDE

- Laboratório Germano de Sousa
- Laboratório Joaquim Chaves
- Malo Clinic
- Dental Care
- Smile.Up Clínicas Dentárias
- CUF Hospitais e Clínicas
- Hospital Nossa Sra. da Arrábida
- Clínica Veterinária João XXI

TURISMO

- Agência Abreu
- Vila Vita Parc Resort & Spa
- Vila Garden Braga
- Vila Galé Hotéis

CASA

- Prosegur
- Teka
- Colchaonet.com
- LasKasas
- House Shine
- MEO

FORMAÇÃO

- Universidade Europeia - IPAM/IADE
- Universidade Lusófona
- Colégio Cesário Verde
- Colégio Saint Daniel Brottier
- Odd School
- ETIC Algarve
- Almedina
- Wall Street English
- Escola Superior de Saúde da CVP
- Escola Profissional Magestil

LAZER

- Douro Acima
- Portugal dos Pequenitos
- Aquashow
- Zoomarine
- Cinema City



P&R

Armando Oliveira

Administrador da Repsol

É importante para a Repsol ter um parceiro que tem na sua identidade valores como a solidariedade e a cidadania?

Naturalmente que sim. Faz todo o sentido e sentimos que o nosso trabalho na área social é apreciado pelos associados do Montepio. Na Repsol temos um programa de geração de emprego para pessoas com necessidades especiais, através do qual mais de 3% da operação própria de estações de serviço é feita por colegas com algum tipo de deficiência física ou cognitiva. Os clientes mutualistas reconhecem-nos pelo trabalho feito nesta área e isso é para nós um estímulo.

O que podem fazer as empresas para uma cidadania mais responsável?

Na Repsol atendemos semanalmente mais de um milhão de clientes. Sendo uma das nossas estratégias de fidelização a qualidade no atendimento, procuramos reproduzir a diversidade existente na sociedade de modo a podermos ir ao encontro das expectativas e merecer a preferência dos clientes. Temos colaboradores de cerca de 20 nacionalidades e mais de 50% são mulheres, num mercado tradicionalmente associado a "atendedores-homem". Por outro lado, temos ainda vindo a melhorar as nossas estações de serviço de modo a proporcionar acessibilidade total aos clientes com necessidade especiais.

Correr para inspirar

Associada de longa data do Montepio, Jéssica Augusto esforça-se diariamente para se autossuperar. Consciente da importância do desporto junto dos mais jovens, no futuro imagina-se a apoiar novos talentos do atletismo

Os Jogos Olímpicos de Barcelona, realizados em 1992, não contaram com atletas portugueses no pódio – a melhor marca foi o quarto lugar alcançado pela equipa de hóquei em patins –, mas em Braga uma menina de 10 anos assistia às provas pela televisão e encantava-se pelo atletismo. Animada pelo espírito combativo dos atletas, Jéssica Augusto começou pouco depois a dar nas vistas em provas de corta-mato e em meio fundo. Hoje é atleta olímpica com a segunda melhor marca nacional de sempre numa maratona feminina.

“É entusiasmante, para um jovem que deseja atingir a alta competição, acompanhar a prestação dos melhores atletas do mundo. Para mim a grande referência foi a Fernanda Ribeiro. Recordo-me de a ver e admirar a garra, a determinação e a força de vontade que demonstrava”, revela a atleta que tem consciência que hoje pode ser ela a inspirar as gerações mais novas.

Quatro anos de treino, duas horas de prova

Aos 34 anos, Jéssica recorda os objetivos que traçou aos 15 anos. Na adolescência “sonhava subir ao primeiro lugar de um Campeonato da Europa ou do Mundo. Imaginava o que iria sentir se tal acontecesse... Desejava também ser atleta olímpica e, claro, idealizava ganhar uma medalha nos Jogos”, diz a maratonista.

Medalha de bronze no Campeonato da Europa de Atletismo que se rea-



● JÉSSICA AUGUSTO

“É fundamental desenvolver uma cultura desportiva” e despertar a consciência para a atividade desportiva junto dos jovens, diz. Algo que a ação do Montepio não tem descurado

lizou em Amesterdão, na Holanda, Jéssica Augusto sublinha a importância do treino para o sucesso em alta competição. Além da determinação, força de vontade e espírito de sacrifício, o trabalho de equipa – dos treinadores ao clube, passando pelos massagistas – é essencial. “A preparação para a maratona é bastante exigente. Treino duas vezes por dia, todos os dias com exceção do domingo, dia em que fazemos um treino longo”, explica Jéssica Augusto. A atleta corre semanalmente entre 150 e 200 quilómetros. “A massagem e o reforço muscular fazem também parte da minha rotina. São aspetos importantes do meu treino, dos quais não abduco”, garante. Em Amesterdão, Jéssica garantiu o terceiro lugar na meia-maratona e ajudou, com o seu tempo, a seleção portuguesa a garantir o primeiro lugar por equipas, um feito que tão cedo não sairá da sua memória.

Família e novos talentos

Há pouco mais de um ano, Jéssica Augusto foi mãe de uma menina, a Leonor, o que alterou as suas rotinas. “A maternidade complementou a minha forma de encarar a vida, tanto pessoal como desportiva. A minha filha é a pessoa mais importante da minha vida e o que fiz foi organizar o meu dia a dia de modo a conciliar de forma eficaz os estágios, os treinos e o tempo que estou com ela. Quero treinar mas também quero acompanhar o crescimento da Leonor”, diz.

Daqui por dez anos, a maratonista imagina-se com mais dois filhos – além de Leonor – e com um trabalho mais direcionado para os jovens. “Quero continuar a praticar desporto e a trabalhar na área, cativando novos talentos para iniciarem a modalidade”, vaticina.



P&R

Jéssica Augusto

Atleta olímpica, Associada do Montepio

Qual a sua relação com o Montepio?

É uma relação de confiança de há muitos anos e estou muito satisfeita.

A ação de instituições como a Associação Mutualista Montepio é importante no desenvolvimento do gosto pelo atletismo entre os mais jovens?

A promoção do desporto é muito importante e deve abranger o maior número de pessoas. Os mais jovens são um público essencial pois são o futuro da nossa sociedade. É fundamental despertar a consciência para a atividade física e desenvolver uma cultura desportiva.

O Montepio tem apostado em diversas iniciativas que são de louvar. A Corrida Pelicas, dirigida a crianças, comprova que o desporto faz bem à saúde – desde que praticado com conta, peso e medida –, deixa as pessoas bem-dispostas e pode reforçar amizades.

De que forma este tipo de ação apoia os atletas?

Os atletas precisam de instituições que acreditem na sua modalidade e que, através das mais variadas formas, continuem a apoiá-las. A organização da Corrida Montepio é um bom exemplo: reunir mais de 11 mil pessoas para correr e praticar desporto [como aconteceu na terceira edição da prova, em outubro de 2015] tem um significado muito especial.

EM ANÁLISE

Um percurso exemplar

NOME

Jéssica de Barros Augusto

NATURALIDADE

Paris, França

IDADE

34 anos

ALTURA

1,62 m

PESO

44 Kg

TREINADORES

Elsa Amaral e António José Costa

MELHOR MARCA PESSOAL

MARATONA DE LONDRES, 2011

2h24m25seg

Velocidade média: 18 Km/h

HELSÍNQUIA, 2005

Campeonato do Mundo

● 5 000 m - Meias-Finais

BRUXELAS, 2008

Campeonato Europeu de Corta-Mato

● Medalha de Prata

PEQUIM, 2008

Jogos Olímpicos

● 5 000 m - Meias-Finais

● 3 000 m obstáculos - Meias-Finais

ALBUFEIRA, 2010

Campeonato Europeu de Corta-Mato

● Medalha de Ouro

BARCELONA, 2010

Campeonato da Europa

● 10 000 m - Medalha de Prata

● 5 000 m - Medalha de Bronze

LONDRES, 2012

Jogos Olímpicos

● Maratona - 7º lugar

ZURIQUE, 2014

Campeonato da Europa

● Maratona - Medalha de Bronze

AMSTERDÃO, 2016

Campeonato da Europa

● Meia-maratona - Medalha de Bronze

Mais próximo dos associados

Numa iniciativa pioneira em Portugal, a Associação Mutualista Montepio abriu 37 postos de atendimento exclusivamente dedicados aos associados. A sua Associação está, assim, mais próxima de si e da sua família

Era indisfarçável o orgulho de Manuel Costa Leite, um dos coordenadores do novo projeto dos postos de atendimento da Associação Mutualista (AM). Há longa data no Grupo Montepio, Manuel Costa Leite está convicto de que este projeto é a semente de um novo capítulo na história da Instituição. “Os associados, ao dirigirem-se a um destes postos de atendimento, além das modalidades e serviços que têm ao dispor na Associação Mutualista, podem contar com o apoio personalizado no planeamento, não só do seu futuro como do das suas famílias. Poderão receber aconselhamento sobre produtos de outras empresas do Grupo Montepio e informação sobre as diversas atividades de dinamização associativa ligadas à cultura, desporto, educação, visitas temáticas que ocorram na sua área de influência”, revela. Para este responsável, estes balcões funcionam como um “canal sempre disponível para escutar os associados”, garantindo um atendimento especializado. Com isso em mente, foi feita uma seleção rigorosa dos colaboradores afetos ao projeto. “Tivemos a preocupação de escolher pessoas jovens, dinâmicas e proativas, com competências relacionais orientadas para atuais e potenciais associados”, diz Manuel Costa Leite. “Queremos contribuir para



INICIATIVA

Uma rede em múltiplos espaços

Quem entrar no Espaço Mutualista da Rua do Carmo, em Lisboa, ou no *atmosfera m*, no Porto, encontra já um Posto

de Atendimento AM onde pode resolver os assuntos que se prendem com a Associação Mutualista. Este projeto-

-piloto foi lançado com a ambição calculada de, no futuro, ter postos de atendimento AM em todo o país.



● CRESCIMENTO

Paulo Magalhães, coordenador-geral do projeto, reforça a importância de um caminho que, brevemente, levará a Associação Mutualista Montepio a todo o território nacional

1840

DATA DA FUNDAÇÃO do Montepio Geral -Associação Mutualista

632 931

ASSOCIADOS MONTEPIO em 2015

37

NOVOS POSTOS EXCLUSIVOS da Associação Mutualista

21



● ORGULHO

Manuel Costa Leite, um dos coordenadores, não esconde o orgulho de fazer parte de um projeto que vai levar a Associação aos associados

a divulgação do nosso ADN, assente nos princípios da solidariedade e da entreatajuda, sempre presentes ao longo dos nossos 175 anos a unir gerações”, afirma o responsável, para quem os balcões AM devem também ser um espaço de divulgação de ações realizadas com outras associações

parceiras na área do desporto, cultura e intervenção cívica e social. Paulo Magalhães, coordenador-geral da Rede de Gestores Mutualistas da Associação Mutualista Montepio, adianta também que “a nova equipa vai permitir aos associados estarem mais perto da sua Associação”, de modo a usufruir de tudo o que foi desenvolvido a pensar nas suas necessidades.

Norte e centro acolhem lançamento

Os 37 primeiros postos de atendimento situam-se todos na região Norte e Centro. “Tratando-se de um projeto-piloto não poderia abranger todo o território nacional, e foi nossa preocupação escolher balcões com dimensão e uma forte componente associativa”, esclarece Manuel Costa Leite.

“Este projeto-piloto nasce do zero e reúne alguns condicionalismos que estão em fase de resolução”, garante Paulo Magalhães. O objetivo passará sempre por proporcionar um melhor e mais eficaz atendimento, promovendo um aconselhamento de proximidade e privilegiando a ligação dos associados à sua Associação Mutualista.

“A ambição é estender o projeto a todo o território nacional”, continuou Paulo Magalhães.

Uma coisa é certa: a implementação deste novo modelo de atendimento nunca esqueceu o lema que rege a ação da Associação Mutualista há mais de 175 anos: Juntos por todos.

NOVIDADE

Atendimento AM com visual inovador

Os novos postos de atendimento resultam de uma parceria entre a empresa-mãe, Associação Mutualista, e uma das suas empresas participadas, a Caixa Económica Montepio Geral. Assim, era importante individualizar visualmente todos estes espaços. Um dos objetivos foi criar ambientes acolhedores e com um *layout* inovador, para transmitir todos estes valores. O resultado final, garantem os responsáveis, correspondeu na íntegra a esse pioneirismo.

A imagem de um universo mutualista

A Associação Mutualista Montepio está presente em todos os momentos da sua vida. Um percurso que continuará a fazer, todos os dias, sempre inspirado no objetivo de estar cada vez mais próximo das suas necessidades e interesses

Estrutura representativa das principais empresas que constituem o Grupo Montepio





De pequenino se forma o destino

A solidariedade e o espírito cívico aprendem-se desde cedo. O Clube Pelicas alia atividades divertidas à promoção do espírito mutualista e ao trabalho junto da comunidade

Promover, desde cedo, o espírito de amizade, entreaajuda, não discriminação, proteção do meio ambiente, cidadania, solidariedade e poupança são alguns dos objetivos do Clube Pelicas. Ao integrar os associados com menos de 13 anos neste clube, a Associação Mutualista Montepio atua junto das famílias, proporcionando aos mais novos uma série de atividades inovadoras e divertidas cujo intuito é promover um desenvolvimento mais responsável e integrado.

A pertença ao Clube Pelicas torna-se efetiva a partir do momento em que a criança se torna Associada do Montepio, quando os seus representantes legais subscrevem um plano mutualista em seu nome. As vantagens de pertencer ao Pelicas vão dos descontos junto de parceiros espalha-

dos pelo país à participação em ATL, durante as férias, ou acesso a atividades e passatempos exclusivos, resultantes das parcerias estabelecidas com um leque de instituições culturais e desportivas.

Lurdes Andrade, responsável pela dinamização do Clube Pelicas, destaca os acordos estabelecidos com a AD Judo Force e Xequê Mate, assim como com a Associação Portuguesa contra a Obesidade Infantil (APCOI). As aulas de judo e os *workshops* de xadrez, disponíveis para os 65 600 associados que atualmente constituem o Clube Pelicas, resultam destas parcerias. Já com a APCOI, o trabalho desenvolvido incide, sobretudo, na educação alimentar. “Esta parceria tem permitido alertar para os cuidados alimentares fundamentais para o desenvolvimento físico saudável dos mais jovens, criando hábitos de prevenção de saúde. Através de um programa de incentivos ao consumo de fruta, realizado ao longo do ano letivo junto da comunidade escolar até os 10 anos, as crianças são sensibilizadas para os hábitos alimentares saudáveis. No final de cada ano letivo são selecionadas escolas nas quais a participação e mudança de hábitos foi mais notória”, explica Lurdes Andrade. No ano letivo de 2015/2016 este projeto envolveu cerca de 875 escolas e jardins-de-infância, abrangendo um total de 53 mil crianças.



ATIVIDADES

Mente são em corpo são

O desenvolvimento intelectual dos mais novos é outra das preocupações do Clube Pelicas, que promove ações como as “Histórias Contadas”, que tem como objetivo incentivar os hábitos de leitura. Já com os *workshops* de xadrez, música, atividades manuais e artísticas os

membros do clube divertem-se ao mesmo tempo que desenvolvem o raciocínio matemático e a criatividade. A interação com a comunidade também é importante e, com o projeto Pelicas vai à Escola, o Clube divulga os valores mutualistas e de poupança junto da comunidade educativa.



RUI NABEIRO

O SONHADOR

INQUIETO

TRANSFORMOU A VILA ONDE NASCEU E FEZ CRESCER O IMPÉRIO DELTA, EMPRESA LÍDER NOS CAFÉS. EM CAMPO MAIOR, O SENHOR COMENDADOR RUI NABEIRO TEM FÁBRICAS, UMA ESCOLA E UM MUSEU QUE É UM CENTRO DE CIÊNCIA. MAS HÁ UMA RAZÃO QUE, AOS 85 ANOS, O FAZ CONTINUAR A LEVANTAR-SE ÀS 6H00: “TUDO ISTO REPRESENTA 3 500 POSTOS DE TRABALHO. É ISSO QUE ME DÁ ALEGRIA DE VIVER”

POR HELENA VIEGAS
FOTOGRAFIA GONÇALO F. SANTOS

A vitória de Portugal no Campeonato Europeu de Futebol ainda estava bem presente e Rui Nabeiro recebeu com efusão o cumprimento que lhe foi atirado logo à chegada ao Centro de Ciência do Café, o museu que criou no polo da Delta, na zona industrial de Campo Maior. “O senhor sempre disse que íamos ganhar!”, lembrou-lhe um colaborador. “Disse sempre, sempre, sempre... que, pela forma como estávamos a trabalhar, íamos ser campeões”, confirmou. No sorriso “não alargado, mas convincente” do selecionador Fernando Santos, o empresário vislumbrava responsabilidade, liderança e a capacidade de inculcar na equipa uma genética ganhadora. “Saber fazer acreditar, saber fazer conquistar, atingir os fins...” é mais do que um dom ou estratégia – é uma “filosofia de vida”, que aplica nos negócios desde o primeiro dia.

Como era a relação com o seu tio, com quem começou por trabalhar nos cafés aos 18 anos?

A nossa amizade e relação de respeito mútuo começou na altura em que teve um acidente que custou a vida a uma pessoa. O meu tio era muito corajoso, mas nessa altura faltava-lhe a força para seguir em frente. E eu fui à procura de um advogado, em Lisboa, recomendado por um fornecedor amigo, e trouxe-o até aqui... Mantive-me ao seu lado e ele viu que o sobrinho tinha sido a pessoa mais disponível. Além disso, percebeu que, apesar da tenra idade, eu já cativava as pessoas.

Passou a vê-lo como o seu braço direito. O meu tio exigia muito de si próprio e quem andasse perto dele também tinha de ter esse perfil. Era muito rigoroso, muito exigente. Uma pessoa que realmente sonhava e fazia sonhar...

Era inquieto na sua ambição e eu chamo a isso sonhar. O meu tio criava, inventava e punha as coisas a funcionar. E era aí que estava a nossa compreensão total. Eu também tinha isso: ambicionava.

Construir o seu próprio negócio, como acabou por fazer em 1961, era um fim ou um meio para conseguir “perseguir outros sonhos”?

Tornar-me empresário era um sonho, mas um sonho com visão futura. Ouvi muitas vezes dizer, ao meu pai, ao meu tio, uma frase que me ficou na memória: “Isto não dura sempre...” A incerteza, a fronteira, a raia, legaliza-se o café, não se legaliza o café... Tudo isso fazia-me constantemente lembrar essa frase. Tínhamos o espaço ocupado com Espanha e não sonhávamos com Portugal... “Isto não dura sempre...” Então, em vez de continuar a fazer o mercado externo para Espanha, voltei-me para o mercado

interno, para Portugal. E ainda hoje acho que essa foi uma das melhores leituras que fiz. Há pessoas na fronteira que não se prepararam nunca para a mudança. Depois, veio a CEE, o euro... e ficaram de mãos cruzadas, sem meios. Nessa altura eu já tinha uma determinada liderança de mercado. Mas isso já tinha vindo depois, foi só o 25 de Abril que ma deu.

Foi o momento de viragem. Quando, na altura conturbada do pós-revolução, decidiu mandar um barco e ir a Angola buscar café...

Antes do 25 de Abril, não estávamos autorizados a importar café de outros países que não as ex-colónias. Importávamos café de Angola e vinham também grãos de Cabo Verde e São Tomé, mas em quantidades muito pequenas. Depois, veio o 25 de Abril e perguntávamo-nos: “Qual é a nossa vida agora?” A inflação a aumentar... Eu não tinha produto. Não havia divisas. Não havia informação. Não havia conhecimento dos mercados abastecedores. Não tínhamos contactos absolutamente nenhuns, tínhamos Angola e pouco mais... Previa-se que, ao fim de um ano, pudessemos começar a ter condições para poder responder à questão da importação de forma mais internacional, mas...

... Até lá, era preciso assegurar matéria-prima.

Essa é que foi a questão. Não foi chegar lá primeiro ou chegar depois. Qualquer pessoa que tivesse lá café podia ir buscá-lo, era legal fazê-lo. Mas muito pouca gente ia lá sequer antes disso... tinham os seus mercados arrumadinhos e a ambição nunca chegou a permitir-lhes isso. Eu, como já tinha ido inúmeras vezes a Angola e tinha cafés sinalizados, preparados para embarcar, pensei que a única forma de trazer aquele café era alugar um barco e ir lá buscá-lo. Através da Companhia Nacional de Navegação, aluguei um barco grego.

O barco seguiu viagem e no dia seguinte fui para lá também, de avião.

Foi na direção contrária quando muitos regressavam a Portugal.

No aeroporto encontrei algumas pessoas amigas que me disseram: “Mas onde é que você vai? Você não está bom da cabeça, você está doido...” E eu respondia: “Bom, se correr bem, muito bem, se correr mal, terei de me sujeitar...” E não há dúvida de que passei uns maus bocados, mas trouxe o que precisava de trazer, café. Umhas larguíssimas dezenas de milho de sacos, que me deram estabilidade. Ainda dispensei alguns cafés a pessoas amigas, mas nunca de modo a fazer perigar a minha liderança... era a única forma que eu tinha de me afirmar no mercado.

Quanto tempo ficou em Angola?

Foram cerca de cinco meses. Eu não largava o barco, tinha medo que ele zarpasse. Dormia no hotel e passava lá o dia, a trabalhar. Aquela companhia grega não tinha assim muito boa idoneidade e eu também via as figuras que por ali andavam.... Tinha de tratar as pessoas o melhor possível para poder tê-los comigo e ficar ali, a trabalhar com eles, para que pudessem respeitar-me.

Cuidava que tivessem uma alimentação equilibrada, porque a certa altura já havia muitas carências nos musseques, e distribuía coisas que tinha levado



PERFIL

Comandar a vida

Rui Nabeiro tinha 12 anos quando começou a trabalhar na mercearia dos pais e nunca mais parou. Em 1961 criou a Delta. Meio século depois continua ao leme de um grupo que reúne 29 empresas e atingiu, em 2015,

um volume de negócios de 330 milhões de euros. A Delta é líder de mercado e exporta para mais de 30 países. Rui Nabeiro teve duas breves passagens pela autarquia de Campo Maior. Foi distinguido pelo Presidente Mário Soares

com o grau de comendador da Ordem Civil do Mérito Agrícola, Industrial e Comercial, em 1995, e recebeu de Jorge Sampaio a comenda da Ordem do Infante D. Henrique, em 2006, tendo também sido várias vezes

condecorado em Espanha. Casado com Alice Nabeiro, tem dois filhos e quatro netos, entre os quais Rui Miguel Nabeiro, administrador do grupo Delta e responsável pela Delta Q, e também Rita Nabeiro, responsável pela área dos vinhos.



comigo, que encontrava na despenha de amigos que vinham embora e me deixavam a chave de casa, ou conseguia que me fizessem chegar por avião. Eles acreditavam em mim, mas também porque eu já fazia isso antes. Tinha um compadre em Angola que me dizia sempre: “Você vem cá de quando em vez, habitua-os mal e depois a gente é que paga...”

A responsabilidade social é uma área com algum peso no universo Delta, envolvido em diversos projetos relacionados com crianças, reabilitação de reclusos, etc. Foi uma preocupação sua desde o início?

Já em 1969, há quase 50 anos, eu consegui adquirir um terreno, fazer um

projeto e mandar construir uma casinha para cada um dos meus empregados. As casas foram inauguradas nesse ano e a medida foi até uma decisão politicamente muito contestada, porque podia dar muita chatice... Não deu porque, nessa altura, eu não andava atrás da política.

Podia ser malvisto pelo regime.

Podia... Mas é que eu consegui trazer o arcebispo de Évora à inauguração e ele benzeu as casas... É preciso saber fazer as coisas (gargalhada).

É um socialista assumido, que chegou a ser autarca, e manifestou publicamente nas últimas diretas a sua preferência por António Costa. Que leitura faz deste governo?

Em política, sou um homem de base. E, como homem de base, faço toda a política possível, que é sobretudo auxiliar a minha Câmara. Um empresário ou é político a sério e se mete na política, e precisa da política, e fala da política, ou então é um homem que vive para a sua indústria, vive para o seu comércio, vive para os seus colaboradores, vive para a sua própria casa e é útil na sua terra. E é isso que eu faço. A minha terra é que conta. Mas não é a minha terra, Campo Maior, é todo o país em geral. Acho que o António Costa fez aquilo que tinha de fazer, que foi seguir em frente com um governo... Agora, se é legal, se não é legal, se de facto ganhou ou não ganhou, não me meto por aí...

Preocupa-o a situação da Europa?

Não sou grande político, mas tenho de ser otimista... Ninguém dizia que éramos campeões da Europa e somos.

Como, aliás, parece que previu desde o início.

Disse sempre, sempre, sempre... que, pela forma como estávamos a trabalhar íamos ser campeões. Havia ali de facto uma direção, um comando. E havia o gozo de um sorriso não alargado, mas um sorriso convincente do selecionador, que mostrava responsabilidade. Quando se está responsável é-se capaz de tudo... e o Fernando Santos conseguiu com a sua atitude incutir naquela gente

toda a ideia de que podiam ganhar. É uma frase tão forte, tão linda, tão maravilhosa... Dizermos que ganhamos é meio caminho andado. E foi o que veio a acontecer.

Identifica-se com esse tipo de líderes e lideranças?

Identifico-me perfeitamente. Na reunião do semestre, vou falar disso. Foi um semestre bastante razoável, mas temos de fazer melhor – e fazemos



CAFÉ COM OU SEM AÇÚCAR?

Sem açúcar. Desde sempre...

SABE TIRAR UM CAFÉ?

Sei. Mas não me preocupo com isso... (risos).

QUAL É O SÍTIO QUE MAIS GOSTA EM CAMPO MAIOR?

A casinha pequenina onde nasci, numa travessa da Praça da República. Foi ali que um pai e uma mãe criaram cinco filhos, que depois ficaram quatro. Hoje sou só eu.

E A PERSONALIDADE QUE MAIS ADMIRA?

Sou um admirador do Mário Soares, como sou do Jorge Sampaio e como sou, hoje, de Marcelo Rebelo de Sousa, que acho que está a fazer um trabalho extraordinário.

QUANTO TEMPO TIRA DE FÉRIAS?

De há uns anos a esta parte, duas semanas. Este ano marquei três, vamos ver...

O QUE O FAZ RIR?

A imaginação.

melhor, se quisermos. Também trabalho muito com essa filosofia: saber fazer acreditar, saber fazer conquistar, saber fazer atingir os fins.

A motivação é importante. O que nos leva de regresso à responsabilidade social. Continua a envolver-se diretamente nessas iniciativas?

Não desvio nunca o meu cuidado de tudo que seja algo que se pense que possa fazer falta, ser útil aos outros. Temos o Coração Delta, uma grande escola que estamos a aumentar – porque felizmente nesta terra nascem crianças – a parte do ATL à qual minha esposa está muito ligada também, a iniciativa Tempo para dar... É uma imensidade de coisas, umas que estão à vista, outras que não vêm a público. É um trabalho meu e de um grupo grande de pessoas ligadas à área da ação social. É toda uma cultura da empresa, da família. Quando um não faz, faz o outro, se não é o pai é o filho, se não é o filho é a mãe... aparecem iniciativas diversas e a gente acarinha sempre.

A família tem feito também a história da empresa. Que ensinamentos faz questão de transmitir aos seus filhos e netos?

O que lhes posso dar de ensinamento é o exemplo. Para continuarmos a ser o que somos, devem manter o nível de trabalho que temos até hoje e é preciso sentir o dia a dia da empresa. Na Delta, o setor social nasceu naturalmente. A minha origem é humilde e quando Deus



ou a providência nos dá o privilégio de ter alguma coisa, o cidadão só tem obrigação de responder facilitando a vida de quem não teve, permitindo-lhes melhorar a vida que os pais lhes deram, dar aos filhos uma vida melhor. O dia a dia indica-me que os meus são assim: querem fazer sempre igual ou melhor que o pai, o avô. E só lhes fica bem. Ganham uma vantagem que eu não tive, que foi a de terem a sua formação académica e poderem valorizá-la cada vez que se proporciona. Estamos felicíssimos por isso.

Manter o nível de trabalho é uma ideia que desagrada à sua esposa... Considera reformar-se?

O meu dia a dia é pesado, mas não sei porquê, porque não é por não ter confiança nas pessoas que tenho a trabalhar comigo... Às seis já estou levantado e ao fim do dia chego por volta das oito.

Não prescindo de vir aqui à fábrica, não prescindo de ir às fábricas pequenas, que foram aquelas que me deram o meu caminho. Podia levantar-me mais tarde, ir para casa mais cedo, mas aparece sempre alguma coisa.

Qual é a obra de que mais se orgulha em Campo Maior?

Tenho uma fábrica maravilhosa, este Centro de Ciência do Café, um museu que está a ser visitado por muita gente, que é outra grande obra, mas tenho 23 departamentos comerciais espalhados pelo país, 18 em Espanha, 4 departamentos em França, um na Suíça, Bélgica e Luxemburgo, com mais dois, temos Angola, temos Brasil... e isso representa mais ou menos 3 500 postos de trabalho. E sei que todos os dias entra nesta casa alguém para começar a prestar serviço. Essa é a maior felicidade que eu tenho de viver.

PARCEIRO MONTEPIO

Ação social do Montepio reconhecida

Habitado a conhecer fornecedores e clientes pelo nome, continua a valorizar a proximidade e as relações humanas e encontra na Associação Mutualista

Montepio uma dimensão social que desde sempre tem feito da Delta um exemplo nacional. Reencontra o Presidente do Conselho de Administração da Associação, António Tomás Correia,

sempre com saudade e simpatia e sublinha o peso da ação social para a Instituição, que criou a Fundação Montepio e tem diversificado a sua atuação nas áreas da saúde e solidariedade.

“São áreas que todos os dias têm de ser melhoradas e quando estamos a administrar coisas que não são nossas, mais ainda temos de ter essa preocupação”, lembra Rui Nabeiro.



Oica tudo com...

MiniSom

40%

DESCONTO EM APARELHOS AUDITIVOS

APROVEITE JÁ

Custo de chamada local

LIGUE 808 20 17 17

OU DIRIJA-SE A UM CENTRO AUDITIVO MINISOM PERTO DE SI!

STOCK LIMITADO! RESERVE JÁ OS SEUS APARELHOS AUDITIVOS.

Indique este código: 40%MON0916



GASTRONOMIA PORTUGAL À MESA

PORTUGAL CONTINUA A SER UM PAÍS DE REFEIÇÕES DEMORADAS. UM PAÍS ONDE AS REFEIÇÕES CONFORTAM O ESTÔMAGO E ENCHEM A ALMA. FRANCISCO SEIXAS DA COSTA, INÊS ORNELLAS E CASTRO E MIGUEL ROCHA VIEIRA PARTILHAM O GOSTO PELA COZINHA EM TRÊS PERSPETIVAS DISTINTAS

POR CARLA JESUS

FOTOGRAFIA AGÊNCIAIPH

Um simples frango. Um frango em agosto de 1967 numa pousada da juventude perto de Namur, na Bélgica. Esta é a memória gustativa mais intensa de Francisco Seixas da Costa. O antigo diplomata, hoje gestor e professor, comeu muitos frangos antes desse e muitos mais depois, mas essa refeição, em pleno verão, e a meio caminho de uma viagem à boleia de Lisboa à Noruega, encheu-lhe a alma. “Estava tão cheio de fome que, quando cheguei, o homem que geria a pousada olhou

para mim e disse-me para jantar. Nunca nada me soube tão bem na vida.” Apreciador de restaurantes e amante da gastronomia, Francisco Seixas da Costa acredita já ter estado em quase todos os restaurantes “que valem a pena” no país. “Faço parte de um conjunto de pessoas para quem a comida não existe sem o ambiente. Algumas refeições ficaram-me mais na memória devido aos amigos e ao contexto em que tiveram lugar do que por aquilo que lá comi.”

A alimentação é, desde sempre, um fator de união entre os povos, mas também é um elemento caracterizador das diferentes culturas. “É à volta da alimentação e do momento em que ela é partilhada que se formata muito do que é a sociabilidade, quer de natureza familiar, quer ao nível das relações sociais. Penso que a alimentação marca o paradigma dos diversos modelos culturais e as diferenças entre os vários modelos de alimentação são, elas próprias, fatores de identidade de cada pessoa, de cada povo e de cada região”, refere o antigo diplomata que defende que, ao longo dos últimos anos, a alimentação dos portugueses tem vindo a ligar-se não só a preocupações de natureza comercial, mas também, e cada vez mais, a preocupações de saúde e bem-estar.

Preocupações que estão igualmente presentes nos almoços de trabalho. O hábito em torno dos “almoços de negócios” nunca se extinguiu em Portugal. No entanto, estes adaptaram-se aos tempos modernos. São mais leves, mais rápidos e, cada

Escolhemos 10 restaurantes, de norte a sul do país, que são uma referência nas suas localidades



ROTEIRO

Volta a Portugal em dez refeições

01

SÃO GIÃO TRADICIONAL Q.B.

Em Moreira de Cónegos mora a criatividade do *chef* Pedro Amaral Nunes.

02

TABERNA TÍPICA QUARTA-FEIRA

E QUINTA, SEXTA... José Dias traz as Beiras ao centro de Évora.

03

NOÉLIA & JERÓNIMO

DO MAR PARA A MESA Em Cabanas de Tavira, Noélia é uma investigadora do mar.

04

BEM HAJA MUITO

OBRIGADO! É uma sólida referência gastronómica em Nelas.



05

LARGO DO PAÇO
A MESA QUE FAZ
PARAR O TEMPO
Fica num palácio
do século xv,
em Amarante,
e é uma das
joias da coroa
da restauração
portuguesa.

06

**ZÉ MANEL
DOS OSSOS**
COM TODO
O SABOR
Um clássico
de Coimbra.

07

**A ESCOLA
MANUAL**
PARA GRANDES
REFEIÇÕES
Entre Alcácer do
Sal e a Comporta
saboreiam-se
verdadeiras
especialidades.

08

TIA ALICE
COM MUITO
GOSTO!
A carta explica-
-nos tudo o que
precisamos para
que a nossa
refeição seja
memorável.

09

**SOLAR
BRAGANÇANO**
JUNTO À SÉ
DE BRAGANÇA
António Desidério
é o homem por
de trás desta casa
com trinta anos
de tradição.

10

**CASA DE CHÁ
DA BOA NOVA,**
ARQUITETURA
DE SABORES
Junto a Leça
da Palmeira
há mestria
no projeto
de Rui Paula.

● FRANCISCO
SEIXAS DA
COSTA

O antigo diplomata aproveita as viagens entre Lisboa e o Norte para anotar quais os melhores locais para experimentar cada iguaria. Depois distribui os guias pelos amigos



86 044

RESTAURANTES
e similares

238 669

COLABORADORES

7 611

MILHÕES DE EUROS
de volume de negócio

FONTE: INE
(DADOS REFERENTES A 2014)

vez mais isentos de álcool. “A mesa continua a ser um momento decisivo para se afinar uma conversa. Não necessariamente para fechar um negócio mas para o alinhar, ou para se criar um espaço de conhecimento pessoal que o facilitará. Se olharmos para os restaurantes de Lisboa, uns mais “especializados” do que outros nesse segmento de mercado, verificamos que por esses encontros de trabalho passam muitas decisões que influenciam a vida das empresas e até da política”, explica Francisco Seixas da Costa.

Foi na década de 80 que o seu “vício” pessoal de experimentar restaurantes ganhou a forma de pequenos guias fotocopiados. Natural de Vila Real, o antigo diplomata aproveitou as viagens frequentes de Lisboa para o Norte do país para ir fazendo anotações sobre os melhores locais para experimentar as iguarias de cada região. Depois, distribuía esses guias

pelos amigos que lhe pediam sugestões. “Esse vício tornou-se quase endêmico. Quando fui para o estrangeiro fiz guias para os amigos portugueses que lá iam. Quando vinha a Portugal tinha uma tendência quase obsessiva em saber e experimentar o que por cá havia de novo.” Na sua “coleção” há guias das cidades e países por onde passou a sua carreira diplomática. Não faltam sugestões de Londres, de Nova Iorque ou de Brasília ou Paris, mas nunca chegou a fazer um guia da Noruega ou mesmo da Áustria. “Nem, claro, de Angola durante a guerra civil nos anos 80.” Nesta era tecnológica, os seus guias em papel deram lugar a um blogue: o Ponto Come. É nele que coloca as suas opiniões sobre os restaurantes que vai experimentando e as crônicas gastronômicas que escreve para algumas revistas. No entanto, sublinha que é um blogue “errático e perecível”. Basta que o restaurante mude de

cozinheiro para que a cozinha mude radicalmente. Por isso já retirou alguns posts do Ponto Come.

Apreciador da boa cozinha tradicional portuguesa, Francisco Seixas da Costa tem no bacalhau o seu ex-líbris gastronômico. Não sabe cozinhar mas não dispensa uma boa refeição caseira. “Já me dei conta de que todos acabamos por nos habituar a uma espécie de culinária caseira e familiar, que está em consonância com o nosso gosto e, muitas vezes, nem valorizamos, mas que, no fundo, é um prolongamento de nós mesmos.” É esse valor que tanto aprecia no trabalho da Academia Portuguesa de Gastronomia, da qual faz parte há alguns anos, cuja missão passa pela preservação dos valores da cultura gastronômica e da extraordinária diversidade da culinária de um país tão pequeno como Portugal. São essas iguarias que Francisco Seixas da Costa mais aprecia nos restaurantes.

● INÊS
ORNELLAS
E CASTRO

A professora universitária proibiu os telemóveis e *tablets* na sala de jantar e considera uma vergonha que se use a tecnologia quando se está a degustar uma refeição



COMPORTAMENTO

A comida une as pessoas

Se na maioria dos países se vai perdendo o hábito de almoçar, o mesmo não acontece em Portugal, segundo Inês Ornellas e Castro. "Quantas pessoas se veem a comer sozinhas? Talvez se encontre uma ou outra pessoa, mas encontramos

sempre uma maneira de estarmos acompanhados. Há sempre três ou quatro colegas que se juntam para almoçar", argumenta a latinista. E quando não há assunto à mesa fala-se sobre comida, esse hábito tão português.

Da história da gastronomia

E se dentro de uma taça de sobremesa estiverem mais de 400 anos de história? Inês Ornellas e Castro formou-se em Filologia Clássica, na área de Grego e Latim, mas sempre quis mais do que traduzir os autores clássicos e fez uso da sua formação para se dedicar à investigação de temas com os quais se identifica, como a alimentação. Além da tradução do grande clássico da cozinha romana, *O Livro de Cozinha de Apício*, é uma das responsáveis pelo projeto DIAITA – Património Alimentar da Lusofonia e tem realizado diversos estudos na área da alimentação. "A comida é cultura. As nossas escolhas não são apenas decorrentes da necessidade e dos alimentos que nos estão mais próximos, mas também de escolhas simbólicas. As escolhas que fazemos hoje são filhas das escolhas que fizeram os nossos antepassados. Não se trata só

de comer, mas de como se come e da sociabilidade que lhe está associada. Esta sociabilidade é muito característica dos povos que estabelecem os seus laços afetivos em torno da comida, como os portugueses. A nossa forma de comer está muito associada ao nosso temperamento, ao nosso gosto pelo diálogo", refere.

Os sabores estão, muitas vezes, associados às memórias, e é por isso que se festejam os casamentos, batizados e aniversários sempre à mesa. "Festeja-se com almoços e jantares porque é o alimento que nos permite estar vivos e nós celebramos a vida à mesa." E se noutros países se vai perdendo o hábito de almoçar, em Portugal "almoça-se maioritariamente acompanhado", muitas vezes para "polir as arestas da convivência que se tem no trabalho".

Proibiu telemóveis e *tablets* na sala de jantar da sua casa e considera uma vergonha que se esteja à mesa a fazer

uso das tecnologias. "Há pessoas que vão almoçar com outras e estão a ver os *tablets*. Não convivem com a pessoa que têm à frente para estarem a mandar *e-mails* a outras que estão distantes. Deixa de ser um momento de partilha. A comida pode propiciar dos momentos mais bonitos do nosso dia a dia, mas a comida pede tempo, pede paciência e pede afeto." E não é apenas na comida que se pode colocar amor – é no modo como se dispõe a mesa. Inês Ornellas e Castro defende que todas as crianças deveriam ter aulas de etiqueta à mesa para perceberem a importância não só de estarem à mesa sentadas a conversar e a partilhar, mas também para perceberem a importância da comida e da comida de qualidade. "Está a valorizar-se o que se pode fazer bem em pouco tempo, mas está na altura de se valorizar o que faz bem e pede tempo, como a comida."

ANÁLISE

As tendências da cozinha moderna

Miguel Rocha Vieira elege, como tendências da gastronomia portuguesa de topo, a cozinha de proximidade, que se reflete na escolha de produtos frescos regionais e da temporada.

Averso à "tradição" dos pratos cheios, o *chef* privilegia refeições leves e uma cozinha saudável, nomeadamente no que respeita às intolerâncias alimentares.



● MIGUEL ROCHA VIEIRA

Para o *chef* a refeição é sempre algo mais do que a necessidade, uma excelente ocasião para "colocarmos a conversa em dia"

No reino da cozinha

Até aos 20 anos comia por necessidade. A comida não lhe dava um prazer especial e a ciência do que cozinava não passava do esparguete ou do arroz com maionese. Estava a estudar gestão hoteleira em Londres e numa aula de cozinha que integrava o curso descobriu a beleza da gastronomia. Aquilo que era uma necessidade transformou-se num prazer, e Miguel Rocha Vieira construiu um sólido percurso enquanto *chef*. Após esse momento de revelação decidiu mudar de curso e frequentar a escola Le Cordon Bleu. O "bichinho" estava lá sem nunca ter percebido. "Gosto muito de comida de conforto, mas o que me enche as medidas numa refeição são as pessoas com quem estamos, onde estamos e o bem que passamos esse momento. Uma refeição é sempre algo mais do que a comida. Obviamente que a comida tem de

ser boa. Um mau jantar marca-nos para toda a vida." Atualmente, dirige a cozinha da Fortaleza do Guincho, onde aplicou à carta aquilo que acredita serem as verdadeiras tendências da cozinha em Portugal: uma cozinha leve e saudável, com produtos que estejam no pico da respetiva temporada e executada com ingredientes frescos e nacionais. "A refeição é sempre algo mais do que a necessidade. Nós portugueses temos muito o hábito de nos reunirmos à mesa sob o pretexto de vermos pessoas que não vemos todos os dias, para falar e colocar as conversas em dia. Trabalho imenso e acho que a mesa do pequeno-almoço é sempre importante para ter um momento em família."

Num restaurante como a Fortaleza do Guincho a comida está em permanente escrutínio, a parada é a mais alta do género e o nome do jogo chama-se Estrela Michelin. "Ao princípio não

dormia. Agora que já levo alguns anos disto a pressão é deixar as pessoas contentes. Há uma grande responsabilidade a partir do momento em que temos algo que se pode perder todos os anos. O Michelin é dos poucos guias que tem o poder de abrir e fechar restaurantes, ainda mais aqui em Portugal onde só temos 12 restaurantes com estrela e tudo é mais intenso", revela. Não se vê a fazer algo de diferente, sobretudo porque todos os dias sente a felicidade de fazer aquilo de que mais gosta: cozinhar para preencher os estômagos e as almas de quem chega ao restaurante. Em casa não cozinha, mas adora um bom peixe grelhado com esparregado. "As refeições perfeitas são sempre com as pessoas que nos são mais queridas."

A revista agradece ao Hotel Fortaleza do Guincho toda a colaboração para a realização da reportagem.



PUB

Ergovisão
For your eyes

Campanha Duo Kids

2 óculos
graduados

€149



Não acumulável com outros descontos/promoções/protocolos. Campanha válida de 16.05.2016 a 31.12.2016. Consulte regulamento numa loja Ergovisão aderente.

Nº Verde 800 214 850 ergovisao.pt

TOMMY HILFINGER

 Polaroid

CARRERA
SINCE 1958 SINCE 1958

kids
by **SAFILO**
MADE IN ITALY

Seventh St.
by **SAFILO**

JOÃO CARAÇA UMA VIDA DE CIÊNCIA

FÍSICO POR FORMAÇÃO, DESCOBRIU NAS CIÊNCIAS SOCIAIS UM OUTRO DOMÍNIO QUE O FASCINOU. NUM PERCURSO BRILHANTE DE MAIS DE 40 ANOS, REFLETIU, APRENDEU, ENSINOU E CONCLUIU: “A CIÊNCIA SOZINHA NÃO É UMA RESPOSTA PARA OS PROBLEMAS DA HUMANIDADE”

POR SUSANA LIMA
FOTOGRAFIA ARTUR

“A Cultura é una. Não pode ser dividida aos bocadinhos.” É esta a visão do homem que, durante cerca de 30 anos, dirigiu a Ciência da Fundação Calouste Gulbenkian, em Lisboa. Este foi o princípio que decidiu aplicar quando, em 2012, assumiu a direção da delegação francesa. “Funcionava como uma ilha de Portugal em Paris”, conta João Caraça. “A minha missão era colocar a Fundação no mapa da vida cultural e intelectual da cidade.” Nas novas instalações, a sala de exposições de 200 metros quadrados cativa cada vez mais visitantes, e a biblioteca fantástica, criada ao longo de 50 anos, está em fase de digitalização. “O presente é sempre uma mistura de passado, presente e perspetivas de futuro”, diz.



Cientista de formação – e por vocação –, João Caraça iniciou a sua carreira no Laboratório de Física e Engenharia Nuclear de Sacavém, onde estagiou ainda durante o curso de Engenharia Eletrotécnica. Concluída a licenciatura e já nos quadros do Laboratório, rumo a Oxford. Três anos depois, defendida a tese em Física Nuclear Experimental – a sua grande paixão –, percorre o Reino Unido como *post-doc* para visitar vários laboratórios de Física Nuclear. “Foi uma época magnífica”, recorda com saudade.

É também desse tempo que guarda uma das memórias com maior mágoa: “Quando fui para Inglaterra tive vergonha do meu passaporte. São coisas que a ditadura fica a dever aos cidadãos.” Filho do conhecido matemático Bento de Jesus Caraça – grande defensor da liberdade –, João Caraça conhecia de perto o peso do regime. O governo de Salazar instaurara, ainda antes do seu nascimento, um processo disciplinar ao pai que o afastara do ensino. João perderia o pai com apenas 3 anos, mas só aos 7 lhe contariam o sucedido. “Foi o momento mais marcante de uma infância de resto despreocupada e feliz”, conta.

As férias de verão duravam quatro meses – porque dispensava sempre dos exames – quando aproveitava para viajar. “Tinha uma tia solteira que me levava a passear de comboio a todo o lado. Porto, Figueira da Foz, Algarve...”, relata. A mãe voltaria a casar quando tinha 10 anos e dar-lhe-ia dois irmãos. “A família é fundamental. São estes laços que nos dão confiança”, salienta. Mesmo agora – a trabalhar em Paris – vem frequentemente a Portugal. “A minha casa é aqui.”

Com o 25 de Abril veio o orgulho de ser português e o fim do serviço militar. Tinha 28 anos e pouco mais de três meses de recruta. Com o doutoramento fresco na mala, João Caraça é eleito presidente da Junta de Energia Nuclear – onde permanece até à sua extinção em 1977. Um convite do pre-



sidente da Junta Nacional de Investigação Científica e Tecnológica – atual Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT) – leva-o a trabalhar na área do planeamento e financiamento da investigação científica. “Entre 1978 e 1983 fiz uma espécie de ‘segundo doutoramento’ em Ciências Sociais, em Política Científica e de Inovação”, conta em tom de brincadeira. Trabalho que, de alguma forma, viria a pôr em prática como professor catedrático convidado do ISEG, onde coordena atualmente o mestrado em Economia e Gestão de Ciência e Tecnologia.

A próxima e última paragem seria a Fundação Calouste Gulbenkian, onde assume a direção de Ciência, entre 1983 e 2011, e mais tarde a delegação de Paris. Entretanto, foi ainda con-

sultor para a Ciência durante o mandato presidencial de Jorge Sampaio. “Fartei-me de aprender. Foi espantoso estar mergulhado no universo da política”, conta.

E o futuro? “Quem tem uma profissão intelectual tem sempre futuro. Mas qualquer dia vou ter de me reformar”, diz o cientista de 70 anos. Para já, divide o tempo entre Paris e Lisboa. E é no seu escritório na Gulbenkian que reflete sobre o futuro da Ciência, da Cultura e do Mundo. “Dizem que as Ciências da Natureza são as ciências duras e que as Ciências Sociais são as ciências moles. Eu olho para as Ciências Sociais com uma perspetiva que é sempre informada pelas questões físicas de base. Isso nunca perdi. Sou um cientista duro que se tornou mole.”

PERCURSO DE VIDA

A paixão pela Física

Aluno exemplar, João Caraça sempre gostou de estudar, de “saber a razão das coisas”. Nascido em 1945, em Lisboa, e criado numa casa cheia de livros, cedo percebeu que se estudasse um pouco todos os dias, ficava com tempo livre. “Era uma maneira prática

de resolver o problema da aprendizagem”, conta. O rigor da Matemática fascinava-o e as demonstrações na Geometria mostravam-lhe o porquê das coisas. Aos 13 anos já tinha lido a consagrada obra do pai, Bento de Jesus Caraça, *Conceitos Fundamentais de Matemática*.

Mas tudo mudaria depois das aulas com o professor Rómulo de Carvalho, no liceu Pedro Nunes. “Foi muito importante para mim. Quando ele começou a falar sobre Física, fiquei maravilhado”, recorda. “Achei que a Física era muito mais interessante que a Matemática.”

ADRIANO MOREIRA

O DIA A DIA

O merecido prestígio de George Friedman não impede que mantenha a prudência, designadamente a de não se deixar contagiar pelo fascínio que levou o *New York Times* a afirmar que “temos a tentação de o tratar como se ele fosse uma bola de cristal, que prevê o futuro”. Isto foi a propósito do seu famoso *The Next 100 Years*, que teve uma excelente tradução portuguesa, por Patrícia Oliveira, em 2010, e foi diversas vezes editado.

A distância de um século de previsão não coloca o autor em risco de contestação sofrida, mas a grande dificuldade do tempo que vivemos, neste século que profetiza, é a previsão do dia a dia, designadamente no que respeita a cada um dos temas com que desenha a moldura dos vaticínios, incluindo o prelúdio de uma guerra, com que já estamos a lidar sem que a previsão a mencione. Mas a premissa que adotou quanto à Europa foi que reparou que “ainda se está a reorganizar depois da perda do seu império e de duas guerras mundiais devastadoras, e ainda não se sabe se essa reorganização será pacífica.

A Europa não vai recuperar o seu império, mas a certeza complacente de que as guerras no seu interior terminaram precisa de ser examinada”. Depois de assentar em que a União Europeia não pode sensatamente ser tratada como uma Unidade, analisa a realidade que lhe dita quatro grupos: Europa atlântica, Europa Central, Europa de Leste e os países escandinavos. Tem esperança profunda de que o pior não acontecerá internamente, embora se trate de “um caos benigno”, que se comportará mais como a América Latina do que como uma grande potência. O brilho é indiscutível, mas o dia a dia o que revela é a imprevisibilidade da relação dessa União caótica com a sua circunstância, que é o resto do mundo sobre grande parte do qual exerceu poderes imperiais, que parece ignorar quando discute questões internas no aproximadamente anárquico sistema de governança que não descobre o critério estratégico que presidiu à sonhada unidade racionalizada, e a cada dia é surpreendida pelas divergências que afloram e por poderes até agora desconhecidos quanto à identidade, mas que comandam a evolução das finanças, são criativos e rentáveis quanto ao martírio das migrações, sem ter prestado aten-

ção ao que já chamam “guerra em toda a parte” com rentabilidade igualmente assegurada.

Pode prognosticar-se uma nova grandeza ou “resultado soberbo” para os EUA, com instabilidade para a China e para a Rússia, mas o dia a dia do Brasil é uma quadratura do círculo para os que o amam e precisam de uma “vida habitual” mais tranquilizante, o dia a dia da Espanha, da Grécia, da Inglaterra, de Portugal, do Mediterrâneo, das confrontações do Cabo ao Cairo, confirmam que basta um cisne negro para não se poder afirmar que todos os cisnes são brancos. Claro que podem fazer-se previsões, não animadoras, sobre a população, o abuso da ciência, da tecnologia e as suas consequências já sofridas, assim como a pobreza, a saúde, a fome, que dia a dia mostram que o mau governo está sempre entre as causas de tão angustiantes carências, mas bastam as reações da natureza, causadoras de tragédias que a maior parte dos Estados não estão habilitados a enfrentar, para que o dia a dia deste globo em desordem seja de uma imprevisibilidade que torna difícil alongar à certeza do que será o século. Temos seguramente vantagem em que capacidades intelectuais, apoiadas em bom saber e experiência, especulem sobre o longo prazo, sobretudo se a partir de um sólido exame do presente, com a modéstia de admitir que o dia a dia tem desafios surpreendentes, e que o curto prazo é a responsabilidade mais evidente dos que possuem e assumem a governança dos povos, sobretudo quando as leis lhe fixam o tempo de exercício, e a experiência. Mas que demonstram que não existem caminhos únicos para salvaguardar a vida habitual a que as sociedades aspiram, que as declarações de direito prometem, e que a instabilidade dos dias, os imprevistos do dia a dia, desenham com linhas sinuosas.



A MINHA CIDADE

CAMINHOS A PERCORRER EM
MOBILIDADE, URBANISMO,
SOLIDARIEDADE



página 40

SOCIEDADE

O Bairro Padre Cruz, em Lisboa, é o maior bairro social da Península Ibérica.

O Festival Muro 2016 ajudou a derrubar barreiras e tornou-o numa galeria de arte urbana

página 46

EMIGRAÇÃO

As aldeias de Fiolhoso e Queiriga esperam 11 meses pelos familiares emigrados no Luxemburgo e França.

Histórias de quem não esquece a sua casa

SOCIEDADE UM BAIRRO A CORES

SÃO TODOS FAMÍLIA. TODOS BAIRRO. O PRIMEIRO FESTIVAL DE ARTE URBANA DE LISBOA TEVE COMO EPICENTRO O BAIRRO PADRE CRUZ, O MAIOR BAIRRO SOCIAL DA PENÍNSULA IBÉRICA. O MURO 2016 AJUDOU A DERRUBAR BARREIRAS MAS É A UNIÃO DAS PESSOAS QUE AQUI VIVEM QUE CONSEGUE FAZER A DIFERENÇA

40

POR **ELSA GARCIA**
FOTOGRAFIA **JOSÉ VICENTE**
ILUSTRAÇÃO **VERA MOTA**



De manhã bem cedo, frente ao Centro Cultural de Carnide, um aglomerado de estudantes da Guarda prepara-se para uma visita ao bairro Padre Cruz, hoje transformado em galeria de arte urbana que usa como telas as paredes e os muros do bairro. São jovens entre os 18 e os 20 anos que serão assistentes sociais ou animadores socioculturais.

A visita teve como enfoque a logística por detrás da organização de um festival como o Muro 2016, de âmbito internacional, e como o envolvimento da população foi um fator decisivo para a sua execução. Aqui, todos se conhecem e a curiosidade dos moradores levou a que o tema da inclusão social fizesse parte do debate que, naturalmente, naquele momento ali se criou. “Trabalhar com a comunidade é um sentimento, uma forma de estar na vida”, diz a psicopedagoga Noemi Paraiso. A creche “Crescer a Cores”, onde colabora, tem garantido o seu funcionamento ao longo dos anos graças a apoios de entidades como a Fundação Montepio (ver caixa). E todo o esforço é recompensado dia a dia, com as gargalhadas das crianças que se deliciam com os escorregas e baloiços. Já no final da visita atentámos numa parede com um painel de fotografias que culmina na frase “Todos Somos Bairro”. Foi então que ouvimos Noemi dizer entre sorrisos “chegou agora o nosso homem das obras”, apontando para Fábio Sousa, presidente da Junta de Freguesia de Carnide. E porquê? Porque Fábio é daqueles personagens que arregança as mangas e põe as mãos à obra.



○ VISITAS GUIADAS

A Galeria de Arte Urbana (GAU) prevê um roteiro pelas obras de arte urbana cujos guias são os moradores do bairro Padre Cruz

INICIATIVA

Fundação Montepio apoia a creche Crescer a Cores

A Fundação Montepio apoiou o bairro Padre Cruz na construção da creche da Associação Crescer a Cores, uma

necessidade sentida pela população pois muitos dos moradores não tinham capacidade financeira para pagar os valores da oferta privada. A creche está cheia,

tem lista de espera e já começaram as obras para a construção de um parque infantil, também financiado pela Fundação Montepio.

6 468

HABITANTES

FONTE: CENSOS 2011

1 041

EDIFÍCIOS

28

ASSOCIAÇÕES

O seu entusiasmo é contagiante e gosta de acompanhar o que se está a fazer para melhorar as condições de vida dos moradores. O bairro tem passado por uma série de intervenções que vai acompanhando muito de perto, fazendo questão que os que lá vivem visitem as obras e estejam informados sobre o que está a ser feito. “Gosto de



lhes explicar o porquê dos atrasos e nestas questões temos de ser muito disciplinados. A Noemi dá-me este título porque estamos, de facto, a ge-

rir muitas obras ao mesmo tempo e eu faço questão de estar envolvido em todas elas, principalmente neste festival”, diz Fábio Sousa.

INICIATIVA

Da alvenaria à habitação sofisticada

Neste momento existem 500 famílias a aguardar uma casa. Vivem ainda em habitações de alvenaria que, além de serem já muito antigas, algumas têm cobertura de amianto, material prejudicial à saúde. A Câmara já está a resolver este problema e foi recentemente lançada a primeira pedra do quarteirão-piloto que compreenderá 20 habitações, que deverão estar concluídas em

janeiro do próximo ano. Estas casas terão soluções sustentáveis de construção e equipamento, como sistemas de aproveitamento de águas pluviais, painéis solares e área para cultivo. “As salas são espaçosas de modo a que, quando a família cresce, possa fazer-se um quarto através de uma divisória em pladur”, conta Fábio Sousa. Em frente ao quarteirão-piloto ficará

uma zona composta por lotes com três andares para tornar possível o alojamento de mais famílias. “O processo irá demorar algum tempo, mas a previsão é que estas 500 famílias fiquem condignamente instaladas. Neste momento já existem pessoas no bairro que estão a comprar as suas casas - os valores rondam os 60 000€ - ao invés de pagarem uma renda”, acrescenta o presidente.

Um bairro à medida

A Galeria de Arte Urbana (GAU), plataforma dedicada à arte urbana sob a alçada da Câmara Municipal de Lisboa (CML), procurava um espaço na zona norte de Lisboa para um festival de *street art* com dimensão internacional e o bairro Padre Cruz tinha as características pretendidas. Deu-se então um feliz encontro de expectativas que resultou na criação do Muro - Festival de Arte Urbana LX 2016. Para a concretização do Muro, a Junta contribuiu com uma série de melhorias. “O bairro estava bastante degradado. Mas limpámos as paredes, plantámos árvores, arranámos as calçadas e as passadeiras. Todos ajudaram nesta grande transformação, principalmente os moradores que iam identificando necessidades e as transmitiam à Junta, desde o candeeiro de



rua fundido à parede que necessitava de ser pintada. Foi uma forma de se fazer investimento neste território que de outro modo não se faria. E este era um dos meus grandes objetivos”, conta Fábio.

Desde o início do festival, que decorreu de 30 de abril a 15 de maio, o bairro foi visitado por inúmeros portugueses e turistas vindos da Grécia, Turquia, Estados Unidos ou França. Da Argentina chegou também San-

tiago, de nome artístico San Spiga, em viagem pela Europa, conciliando um trabalho de investigação sobre ensino com a divulgação da sua obra. Estava em Madrid quando tomou conhecimento do festival e rumou a Lisboa. “Perguntou-nos se podia participar no Muro, retirou os cartazes da mala e ficámos encantados com aquele trabalho, muito *pop*, entre a serigrafia e a colagem, inspirado na cúmbia argentina”, contou Inês Machado, técnica da GAU, pouco depois de atender alguns artistas em fila de espera para entrarem no Muro.

O Bairro já tem multibanco

Na zona antiga do bairro Padre Cruz, a de alvenaria, as ruas têm nomes de rios portugueses. Já na zona nova, as placas pertencem aos professores. “Está relacionado com o facto de passarem várias linhas de água por baixo dos terrenos. Daí a sua fertilidade e abundância de hortas. É uma espécie de homenagem que, na parte nova do bairro – 25 anos –, é feita aos professo-

res. Muitos tiveram direito a uma placa. Afinal contribuíram para o desenvolvimento do país”, explica Fábio. O Centro Cultural de Carnide funciona como centro nevrálgico e cultural. É também onde se encontra a única caixa multibanco do bairro. Existe há pouco tempo e “parece algo menor, mas foi extremamente importante. Devido ao estigma associado ao bairro as pessoas tinham que se deslocar a Telheiras ou à Pontinha para poderem levantar dinheiro. Fizemos questão de o instalar neste espaço, que é muito respeitado pelos moradores”, conta Fábio. Construído há alguns anos pela Câmara Municipal, o Centro Cultural mudou quando passou para as mãos da Junta de Freguesia, há cinco anos. A programação é eclética e constante, incluindo o teatro de revista, exposições e concertos, como a recente atuação do maestro Vitorino de Almeida. À noite, o palco é invadido por crianças, pais e avós numa atividade intitulada Familiarte, na qual toda a família faz teatro.

PUB

DESCONTOS PARA SÓCIOS DO
MONTEPIO GERAL

800 912 350

NÚMERO VERDE (Chamada Grátis)

J·O·R·G·E
OCULISTA

DESDE 1964

-20% ARMAÇÕES

-20% LENTES OFTÁLMICAS

-15% ÓCULOS DE SOL

-10% CONTACTOLOGIA

De Campolide para o Padre Cruz

O bairro nasceu há 60 anos com o objetivo de acolher trabalhadores que vinham para Lisboa, sendo por norma alojados na periferia da cidade. Ao longo dos anos, foi crescendo exponencialmente. Cada vez que existiam obras como “a construção do Estádio Universitário ou do eixo Norte-Sul as pessoas eram enviadas para o bairro Padre Cruz”, refere Fábio, que foi para lá morar aos seis anos. Foi integrado numa das fases de realojamento da freguesia de Campolide, no âmbito da construção do eixo Norte-Sul. Fez lá o primeiro ciclo, mas a inexistência do segundo levou-o a ir estudar para fora, embora continuasse a viver no bairro. Hoje em dia não vive no bairro Padre Cruz, mas continua empenhado em dar boas condições de vida aos seus moradores, tendo vestido a camisola de presidente da Junta em 2013. “Só faremos um trabalho válido se conseguirmos transformar os bairros e as comunidades. Eu alimento um sonho enorme: realojar o mais rapidamente possível as quinhentas famílias que habitam a zona de alvenaria. Não queremos um processo de realojamento como a cidade tem feito. Este tem de ser exemplar. Por norma as casas são demolidas e as pessoas enviadas para outros bairros. Neste caso as habitações são demolidas mas as pessoas não saem do bairro, não queremos que sejam desenraizadas. É por esse sonho que nós caminhamos.”

Um caminho que tem recebido a ajuda da arte. Um dia a dia que se faz de paredes e muros que ganharam uma nova vida num bairro cada vez menos cinzento.

- 1 CENTRO CULTURAL DE CARNIDE
- 2 MULTIBANCO
- 3 MERCADO DO BAIRRO PADRE CRUZ
- 4 QUARTEIRÃO-PILOTO DA RECONVERSÃO URBANA
- 5 AGRUPAMENTO DE ESCOLAS BAIRRO PADRE CRUZ





Festival Muro

30
ARTISTAS

6
CURADORES

50
INTERVENÇÕES

2 500 m²
ESPAÇO DE INTERVENÇÃO

- 6 ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DO BAIRRO PADRE CRUZ
- 7 CRECHE CRESCER A CORES
- 8 SPIN HOSTEL
- ROTEIRO: TRAJETO DA VISITA À ARTE URBANA

EM FOCO

Museu a céu aberto

A GAU partilhou a curadoria do festival com agentes importantes da arte urbana: Vhils/Pauline Foessel, Lara Seixo Rodrigues, Pedro Soares Neves, Miguel Negretti, Pariz One e Ana Vilar Bravo, que por sua vez convidaram 30 artistas, entre eles Akacorleone, Pantone, Ram, Mathieu

Tremblin, Uber, Tamara Alves, Eime ou Nomen. Este último desenhou uma criança a sorrir num trabalho cheio de cor. “Fi-lo porque neste espaço falta alegria e juventude”, contou. As associações existentes no bairro - cerca de 38 - foram determinantes neste processo de trabalho. Em conjunto com a GAU fizeram um trabalho

de sensibilização junto dos moradores para que as pessoas percebessem o que se iria passar ali. Artistas, GAU, Junta e moradores unidos em prol de uma velha máxima: “Respeita-se mais a fruição do espaço público quando as pessoas estão envolvidas na gestão do mesmo”, remata Fábio.

EMIGRAÇÃO PORTUGAL, JE T'AIME

TODOS OS VERÕES O INTERIOR DO PAÍS ANIMA COM A CHEGADA DOS SEUS FILHOS PRÓDIGOS. FOMOS DESCOBRIR DUAS POVOAÇÕES QUE SÃO O EXEMPLO DE UMA EMIGRAÇÃO QUE REGRESSA A CASA E TRANSFORMA A VIDA DE QUEM ESPERA 11 MESES POR MATAR SAUDADES

POR **MARIANA ADAM**

FOTOGRAFIA **ANTÓNIO MANUEL SILVA, CM MURÇA E CM VILA NOVA DE PAIVA**

46

Fiolhoso, concelho de Murça, orgulha-se de ser a aldeia mais luxemburguesa de Portugal. Tem, durante o resto do ano, pouco mais de centena e meia de habitantes. Mas em agosto a população quintuplica e são mais de mil as pessoas que enchem de alegria a aldeia. Se Fiolhoso é dos emigrantes no Luxemburgo, Queiriga, concelho de Vila Nova de Paiva, ostenta com orgulho o título de “aldeia mais francesa do país”, quadruplicando os seus habitantes (575) durante “aquele querido mês de agosto”. São dois espelhos de uma realidade muito portuguesa

2%

do PIB

peso das remessas dos emigrantes portugueses no Produto Interno Bruto de 2015

Bruna Carvalho é a única jovem que mora em Fiolhoso e está a estudar no ensino secundário (em Vila Real, a 33 quilómetros de distância). Na outra face da moeda, a aldeia tem um lar de idosos com lista de espera, explica o presidente da Câmara de Murça, José Maria Costa. Um lar construído em parceria pelos governos português e luxemburguês e que foi inaugurado com mais pompa e circunstância que algumas das maiores obras do país, já que contou com a presença de Jean Claude Juncker (atualmente presidente da Comissão Europeia), na altura primeiro-ministro do Luxemburgo, bem como de António Guterres, então primeiro-ministro português. “Este lar simboliza a ligação umbilical, nos últimos 50 anos, entre Fiolhoso e o Luxemburgo”, recorda o autarca.

A avó de Bruna, Deolinda Alves Ribeiro, de 84 anos, é uma das utentes desde lar. Se antes as saudades se matavam com cartas, que demoravam uma eternidade a chegar, ou





com chamadas telefónicas que davam um rombo nas finanças, hoje, com a ajuda de Sónia Rocha, animadora cultural, o Facebook encurta os cerca de dois mil quilómetros que as separam da família. Deolinda conta, com orgulho, que o neto lhe liga “todas as noites”. “Ele sabe o que fiz durante o dia porque vê as fotografias no Facebook. E mete-se comigo. É muito bonito”, diz. As novas tecnologias ajudam, mas não há nada como o abraço apertado.

Bruna, com 17 anos, não vive a terra. “Foco-me mais nos estudos, não há nenhum motivo de diversão. É a minha casa, a televisão quando não estou em exames e os estudos.” A jovem transmontana, que tem excelentes notas, suficientes para poder aspirar a entrar em Medicina, tem muitos familiares emigrados mas não quer seguir o mesmo caminho. “Em Fiolhoso acho que não vou ficar, mas gostava de ficar aqui na zona de Trás-os-Montes. Temos muitos médicos a emigrar, mas eu quero ficar para inverter essa realidade”, argumenta, segura de cada palavra que diz.

A transmontana sabe que a aldeia se transfigura no verão, altura em que passa a ter dois ou três amigos com quem se dá, mas explica que os filhos dos emigrantes, da sua ida-

de, “já têm grupos formados, porque lá vivem perto uns dos outros, e nem sempre é fácil entrar”. Bruna prefere assim. “Se eu me ligo muito a eles passo o ano a suspirar e sofro mais. Há muita saudade.”

Aline Schiltz, geógrafa e autora de vários estudos sobre a emigração portuguesa, incluindo sobre o seu impacto em Fiolhoso, revelou, numa entrevista ao Observatório da Emigração, que “um rapaz comentava que se ficasse desempregado não ia procurar trabalho ao Porto, porque tinha um tio no Luxemburgo” e iria para lá.

Os diferentes rostos da emigração

A cerca de 100 quilómetros de distância de Fiolhoso fica Queiriga. Não há na aldeia quem não conheça de trás para a frente a história de João Ferreira que, em 1964, aos 19 anos, decidiu emigrar e foi a pé até França. Perante o êxodo migratório que se fazia sentir no país, o governo proibiu na altura a emissão de passaportes. Mas tal não demoveu aquelas gentes que se entregavam nas mãos dos “passadores” clandestinos que, de mil e uma maneiras, incluindo na bagageira de um carro, os faziam passar a fronteira.

Esta é uma história contada e recontada no café de Mickael Marques. Filho de emigrantes, nasceu em França mas “felizmente” voltou aos 11 anos. As melhores memórias que tem desses tempos são a altura em que “chegavam as férias para poder regressar a Portugal”. Hoje, aos 24 anos, sente-se afortunado por os pais terem decidido regressar, mas passa o ano a sonhar com o regresso dos “filhos da terra”. “A aldeia durante o ano está um pouco vazia. Quando os emigrantes chegam trazem outra alegria, trazem felicidade aos familiares e amigos.”



Mickael revela que o negócio “depende da emigração”. “As receitas do mês de agosto compensam o prejuízo dos meses de inverno.” O beirão, que já não denota sotaque francês, colocou há poucos dias uma fotografia com um grupo de jovens na esplanada, no Facebook do café Marques, e anunciou ao mundo: “Por aqui já só se fala francês.”

Queiriga transformou-se num *case study*, porque no dia em que as minas, “principal entidade empregadora”, encerraram, assistiu-se a uma verdadeira debandada para França, sobretudo para Paris, Pau, Orsay e Limours, explica o presidente da Câmara de Vila Nova de Paiva, José Morgado. O presidente desta Junta de Freguesia, também ele ex-emigrante e dono de outro dos cafés da aldeia, conta que a “população de Queiriga é bastante envelhecida. Vivem na aldeia apenas meia centena de jovens, ao passo que mais de duzentas pessoas têm mais de 65 anos”. O autarca refere que, em agosto, “os emigrantes, em grande número, trazem o desassossego, no bom sentido. Tudo se torna diferente. É difícil circular, não há estacionamento, os estabelecimentos comerciais estão sempre lotados e as noites tornam-se movimentadas”.



A visita ao gestor faz parte da tradição

Os emigrantes aproveitam estes dias para tratar das poupanças que amalharam lá fora. Os balcões dos bancos enchem-se, o perfil dos clientes muda e até o dialeto é ajustado. Os emigrantes de férias em Queiriga deslocam-se a Viseu para falar pessoalmente com os seus gestores de conta. “Grande parte dos clientes emigrantes tem a preocupação e a necessidade de se deslocar ao banco no momento em que chegam e quando regressam. É como se fossem as boas-vindas e as despedidas”, conta José Acácio, gerente do Balcão do Montepio em Viseu. Existe uma gíria que os bancários já conhecem, como um “viramento”, que quer dizer uma transferência, ou um “giro conta”, que é a transformação de uma conta à ordem numa conta a prazo.



○ **HÁ FESTA NA ALDEIA** durante os meses de verão. No resto do ano, matam-se as saudades numa fotografia comentada do Facebook

ANÁLISE

População residente com naturalidade portuguesa

França	599 333 (2012)
Suíça	212 079
EUA	117 431
Canadá	140 310
Brasil	137 973 (2010)
Reino Unido	127 000
Alemanha	107 470
Espanha	107 226
Luxemburgo	60 897 (2011)
Venezuela	37 326 (2011)
Bélgica	33 388
Austrália	19 290
Holanda	16 456

FONTE: OBSERVATÓRIO DA EMIGRAÇÃO, DADOS RELATIVOS A 2014 OU AO ÚLTIMO ANO DISPONÍVEL

Uma outra emigração

Portugal tem a maior taxa de população emigrada da União Europeia, com dois milhões de emigrantes e cinco milhões de pessoas de origem portuguesa. O eclodir da crise financeira fez disparar a procura por um futuro melhor longe de casa. Entre 2010 e 2013 a taxa de emigração subiu cerca de 50%. No entanto, e segundo o Relatório da Emigração de 2014, da Secretaria de Estado das Comunidades Portuguesas, houve uma transformação de paradigma no que diz respeito aos países de destino, sendo o Reino Unido o principal destino dos portugueses.

PAÍS	ENTRADAS DE PORTUGUESES
Reino Unido	30 546
Suíça	20 039
França	18 000
Alemanha	10 121
Espanha	5 923
Angola	5 098
Bélgica	4 227
Luxemburgo	3 832
Moçambique	3 759
Holanda	2 079
Brasil	1 934

FONTE: RELATÓRIO DA EMIGRAÇÃO, DADOS RELATIVOS A 2014 OU AO ÚLTIMO ANO DISPONÍVEL

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

○ **QUEIRIGA**
anima-se com
a chegada dos
seus, seja no café
Marques seja nas
ruas da aldeia beirão



As remessas de emigrantes recebidas em Portugal representam cerca de 2% do Produto Interno Português (PIB), uma realidade a que a banca está obviamente atenta. “São cada vez mais os clientes propensos à criação de poupanças e convém que os mesmos retomem a confiança perdida e voltem a transferir o dinheiro para Portugal”, refere José Acácio.

Os emigrantes investem na terra, não só nas casas que ali constroem, um sonho típico de tantos, mas também na dinamização da economia local. Em agosto, a vida que estes emigrantes trazem à aldeia ouve-se e sente-se nas ruas. E obriga também a alterar a estratégia de gestão da autarquia. “Os funcionários da autarquia já estão sensibilizados para que, durante este período, devem evitar tirar férias”, explica o presidente da Câmara de Vila Nova de Paiva, José Morgado. Também o presidente da Câmara de Murça diz que “no mês de agosto as infraestruturas, que durante o ano são suficientes, tornam-se escassas. O caso mais visível é a recolha de resíduos que tem de ter uma periodicidade quase diária, ou o abastecimento de água que não pode falhar e não tem falhado, ou mesmo a presença policial que tem de ser reforçada”, explica.



Os emigrantes têm, no entanto, um papel fulcral na economia destas aldeias. Não só no mês de agosto, altura em que os estabelecimentos locais veem as receitas disparar, como no investimento em infraestruturas emblemáticas. A aldeia mais luxemburguesa do país tem um campo de futebol com condições invejáveis graças “ao amor à terra e ao futebol” destes emigrantes, explica o autarca. Este espaço é todos os anos palco do “tradicional jogo da festa, que opõe solteiros a casados. E, nos últimos anos, com um jogo masculino e outro feminino”, acrescenta o presidente da Câmara.

Tanto em Fiolhoso como em Queiriga são os filhos da terra que pagam grande parte das festas de agosto. Estes são os dias mais importantes do ano. Estreiam-se roupas, dança-se até tarde, comem-se as iguarias locais e “cargam-se baterias para mais 11 meses longe de casa”. Até ao ano seguinte.

Soluções para residentes no estrangeiro

A principal razão que leva os portugueses a emigrar continua a ser a questão financeira. Como tal, o investimento e gestão do dinheiro é levada muito a sério. O Montepio oferece várias soluções construídas à medida para residentes no estrangeiro que enviam o seu dinheiro para Portugal. Desde soluções de poupança a soluções de investimento, aquisição de habitação, serviço de transferências ou meios de pagamento, são muitas as respostas preparadas pela Instituição. Algumas destas aplicações exclusivas para residentes no estrangeiro podem ser subscritas em euros ou em moeda estrangeira – dólar canadiano (CAD), libra esterlina (GBP) e dólar norte-americano (USD) –, com pagamento de juros trimestrais, a taxa crescente e facilidade de mobilização total ou parcialmente, sem penalização dos juros se ocorrer nas datas de vencimento de juros.

SAIBA MAIS

montepio.pt

A MINHA ECONOMIA

PRODUTOS FINANCEIROS,
SUGESTÕES E
EMPREENDEDORISMO



página 52

FINANÇAS PESSOAIS

Quanto representa o mutualismo, em termos financeiros, na sua vida? Fizemos as contas e apresentamos os resultados

página 58

POUPANÇA

Montepio Runner é uma solução que alia o desporto à gestão das melhores condições para as suas operações no Montepio. Saiba porquê

página 60

FINANÇAS PESSOAIS

A vida faz-se de decisões e cada um é o empreendedor na sua história. Inclusive na hora de decidir onde investir e como proteger o seu futuro

página 64

DESCODIFICADOR

Há cada vez mais praticantes de running em todo o mundo. Conheça as implicações deste desporto para as áreas da saúde e bem-estar, negócios e economia

ORÇAMENTO FAMILIAR JUNTE AS PEÇAS DO MUTUALISMO

SE PODE CONTAR COM O MONTEPIO E A FORÇA DOS SEUS MAIS DE 630 MIL ASSOCIADOS PARA SE PROTEGER E À SUA FAMÍLIA, APOSTAMOS QUE NUNCA FEZ AS CONTAS A QUANTO REPRESENTA O MUTUALISMO E AS MUITAS VANTAGENS DE QUE PODE USUFRUIR. ACEITE O DESAFIO E JUNTE AS PEÇAS QUE TORNAM A SUA VIDA AINDA MELHOR

Quanto vale ser mutualista? Dois euros. Uma moeda. É este o investimento mensal regular, para lá do investimento nas modalidades mutualistas que são a missão fundamental da Associação, que lhe abre as portas ao universo Montepio. Um conjunto de vantagens, descontos, iniciativas culturais e de lazer que fazem toda a diferença no dia a dia da sua família. Sim, o Cartão de Associado que tem na carteira é muito mais do que um pedaço de plástico com 8,6 por 5,4 cm. É um simplificador das suas finanças, um dinamizador cultural, protege a sua saúde e é um apoio para todas as etapas e desafios no seu caminho.

Se já conhece as palavras que fazem da sua Associação um projeto de futuro, está na hora de as colocar no tabuleiro. Porque no “jogo” da sua vida, há vantagens que facilitam a jornada. Criámos perfis familiares para demonstrar como um ano com a Associação Mutualista Montepio é um ano de poupança. O objetivo? Somar pontos e vencer... em grupo.





FINANÇAS

O dinheiro não é tudo, mas ajuda muito. Na concretização de objetivos, na realização pessoal e nas metas que fazem da engenharia financeira uma arte. Seguros, contas bancárias, empréstimos e cartões bancários fazem parte do tradicional léxico familiar na hora de gerir o dinheiro para o futuro.

Ser Associado é poder ter acesso a um conjunto de vantagens em serviços prestados pelas empresas que constituem o Grupo Montepio e são muitas as soluções pensadas e concebidas com descontos ou vantagens.

Imagine que uma família tem uma relação normal com uma instituição financeira: um seguro de habitação, seguro automóvel e um seguro de saúde. Para todas estas necessidades financeiras, o Grupo oferece vantagens aos associados. Vantagens que resultam do vasto grupo de empresas e entidades que integram o universo Associação Mutualista Montepio. Saiba como.

Poupança
anual estimada

126 €

Como?

Isenção da comissão de manutenção da Conta à Ordem¹

10% de desconto no prémio do Seguro de Saúde²

10% de desconto no prémio do Seguro de Habitação³

20% de desconto para associados (15% para clientes) no prémio do Seguro Automóvel⁴

Redução da anuidade do Cartão de Crédito Classic⁵

1. Quando o 1º titular da conta é Associado da Associação Mutualista Montepio
2. Cartão Seguro de Saúde + Fácil Light
3. Seguro Proteção Habitação Montepio (Seguro Multirrisco Habitação para um imóvel de 150 000 € com conteúdo de 30 000 €)
4. Seguro Auto Montepio Flex (prémio anual para um veículo de 20 000 €)
5. Cartão de Crédito Classic (redução da anuidade de 28 € para 20 €)

EMPRÉSTIMOS A ASSOCIADOS

Crédito em função das suas modalidades

Uma das mais-valias financeiras de ser Associado está na capacidade de contrair um empréstimo dando como garantia o capital que as modalidades

mutualistas que detém protegem. Por exemplo, se subscreveu a modalidade Montepio Poupança Complementar e espera receber 5 000 euros

(em função das suas poupanças acumuladas), esse será o valor possível de transformar em empréstimo para o que necessita na sua vida, no seu futuro.

2 ORÇAMENTO

O orçamento familiar faz-se de contas e números que garantem a sua vida e a da sua família. Conhecer bem todas as entradas e saídas de dinheiro é fundamental para equilibrar e conseguir poupar, mas as parcerias da Associação Mutualista podem ajudar à concretização dos objetivos de poupança.

Os descontos junto de entidades parceiras são peças valiosas de quem quer vencer com o mutualismo. E a razão é simples e faz-se de números. Em média, cada (Cartão de) Associação Montepio consome 80 litros de gasolina por mês, que se traduz numa poupança anual aproximada de 60 euros. Além do desconto referido pode ainda beneficiar dos descontos proporcionados pelas ações promocionais desenvolvidas nas Estações de Serviço Repsol. Tem apenas de pedir o seu cartão e usufruir de uma vantagem que é um forte aliado da poupança dos associados. Se os combustíveis ficam mais em conta, conseguir melhorar o seu orçamento é mesmo uma questão de juntar descontos. Por exemplo, num mundo cada vez mais ligado pela Internet e televisão, a parceria com a MEO permite descontos até 20 euros por mês na mensalidade dos seus serviços. E não será difícil encontrar dinamizadores de poupança como reduções de 20% a 25% nos bilhetes da Rede Nacional de Expressos e condições especiais na manutenção do seu carro.

Tudo isto com uma rede de parceiros de norte a sul do país, e nas ilhas, que representa um mundo de potenciais melhorias nas suas contas mensais.

Poupança
anual estimada

315€

Como?

**Desconto de 6 cêntimos
por litro nos combustíveis¹**

**Viagens em transportes rodoviários
pelo país²**

**Redução da mensalidade
dos serviços de televisão
por cabo³**

**Descontos nos serviços
de oficina⁴**

1. Segundo dados da Repsol, cada Associado consome, em média, 80 litros de gasolina por mês. Uma poupança anual aproximada de 60 euros

2. Bilhetes comprados *online* ao longo do ano para viagens na Rede Nacional de Expressos, no valor de 80 euros

3. Desconto até 20 euros por mês na mensalidade do serviço MEO

4. Serviço de revisão oficial Midas e IPO (inspeção) com 5% de desconto, assumindo um valor de exemplo global de 300 € dos serviços



Um verão sem stress

Se segurança é o lema do Montepio e da sua oferta de soluções, há parcerias que se ajustam a momentos do ano que necessitam de um reforço de proteção, como um alarme. A Altisecur lançou uma “promoção” que garante descontos e vantagens para os associados Montepio.

- > 35% na instalação do alarme
- > Sem fidelização
- > Oferta de 3 mensalidades do serviço (Serviço Altisecur por apenas 12,18€/mês)
- > Oferta de aplicação móvel (com imagens no seu telemóvel)
- > Ligação à central 24 horas
- > Botão de pânico

SAIBA MAIS

montepio.pt



3 SABER E LAZER

As vidas são feitas de experiências. De cultura e de lazer. De maior seriedade e de maior descontração. É este o equilíbrio que as parcerias desta Associação levam até si. Um equilíbrio que é um tónico para bons momentos. A aprender numa das melhores salas de exposição do país ou a partilhar com a família emoções de férias e descanso que ficam para mais tarde.

São muitas as propostas de cultura e de formação gratuitas que vai poder usufruir mediante a apresentação do seu Cartão de Associado.

Cursos e *workshops* gratuitos fazem, regularmente, parte da oferta para associados que querem saber mais, mas a formação em universidades parceiras e escolas de línguas também está na lista de opções com benefício.

A Universidade Europeia, o IPAM e o IADE oferecem bolsas de parceiro valiosas, enquanto a Cambridge School, Instituto Espanhol de Línguas e Wall

Street English garantem uma aprendizagem de línguas estrangeiras mais em conta, mas há mais vantagens como as que pode encontrar para os mais jovens, na frequência dos diversos colégios do Grupo Lusófona, Colégio Europeu Astoria e no Grande Colégio da Póvoa de Varzim.

A cultura está presente nos parceiros da Associação, com nomes como o Centro Cultural de Belém, o Museu do Oriente e o Cinema City, em Lisboa, Leiria e Setúbal, que oferecem condições especiais para associados, e o Teatro Micaelense, em Ponta Delgada, nos Açores.

No campo do lazer, o destaque vai para os parques temáticos. São várias as opções (Aquashow, Sea-Life e ZooMarine) que permitem um benefício no acesso à comunidade de associados Montepio. Em alternativa, opte por ir ao Jardim Zoológico, ao Zoo de Lagos ou ao Fluviário de Mora. A escolha é sua.

Poupança
anual estimada

675 €

Como?

Desconto nas entradas em parques temáticos¹

Bolsas de estudo em universidades²

Descontos em livros da editora Gradiva³

1. Uma viagem em família:
2 entradas de adulto + 2 entradas de júnior no parque Aquashow (96 €) com desconto de 15%
2. Um mestrado na Universidade Europeia com bolsa de parceiro de 600 € por ano
3. Doze livros comprados na Gradiva no valor de 200 €, com desconto de 30%



ANÁLISE

Zero custo, infinita cultura

ATMOSFERA M

Ser mutualista tem tudo a ver com os espaços *atmosfera m*. Em Lisboa e no Porto, os dois pontos de encontro e cultura promovem ações de associados Montepio, mas também da sociedade civil. São o exemplo de como uma associação pode gerar e fomentar o interesse por temas ligados à cidadania e à intervenção cívica. Nestes locais pode descobrir exposições, participar em tertúlias, conferências ou apresentações de projetos

criativos, além de integrar as propostas formativas e lúdicas para adultos e crianças.

PUBLICAÇÕES

A Revista *Montepio*, o *Jornal Montepio Jovem* e a revista *VDA* são o ponto de comunicação regular com mais de 630 mil associados que querem saber mais sobre o país e o Montepio. Publicações trimestrais gratuitas, multipremiadas, fomentam o interesse por um Portugal que nos faz vibrar.

CLUBE PELICAS

A Associação está focada no futuro dos seus associados. No futuro do país. A aposta no Clube Pelicas é, por isso, um projeto de futuro. Uma aposta nas crianças até aos 13 anos que fomenta o desporto, a curiosidade pelo mundo e a cidadania. Porque a poupança e os comportamentos cívicos começam cedo.

Saiba mais em clubepelicas.pt



SAÚDE

Para esta Associação Mutualista a saúde tem sido, desde sempre, uma aposta de futuro. Seja através de parcerias com muitos hospitais privados que garantem benefícios e descontos no acesso aos serviços de saúde, seja através de vantagens na aquisição de produtos de farmácia ou de melhoria de visão ou audição.

Para prevenir o amanhã e incutir as boas práticas são muitas as opções de bem-estar e boa forma física que fazem parte da lista de entidades com descontos para associados. Um grupo de parcerias que equivale a mais de 50% de todos os acordos estabelecidos entre a Associação e a sociedade e que conta com instituições como a Cruz Vermelha Portuguesa, os serviços sociais da Câmara Municipal de Lisboa, o Grupo Idealmed ou o Hospital Particular de Viana do Castelo.

Mas poupar para o futuro também é começar hoje a fazer exercício e juntar-se ao maior evento desportivo da Associação Mutualista e atualmente um dos maiores ao nível das corridas urbanas. Ao longo desta revista pode ficar a conhecer tudo sobre a 4ª Corrida Montepio, que acontecerá em outubro e tem uma meta solidária.



Poupança
anual estimada

165 €

Como?

Desconto na aquisição de óculos e farmácia¹

Condições especiais na mensalidade de ginásio²

1. Óculos no valor de 250 € adquiridos numa ótica, com 20% de desconto, 10% de desconto em farmácia (existem 38 farmácias parceiras no país, a maioria com descontos de 10% nos medicamentos) num total de 250 € de medicamentos.
2. Durante um ano, 25% nas mensalidades de 30 € de ginásio (Solinca)

Além destes descontos pode, ainda, usufruir de condições preferenciais em consultas, internamentos e meios complementares de diagnóstico.

REDEMUT

Uma rede mutualista de cuidados de saúde

A saúde é uma das áreas privilegiadas pela Associação Mutualista Montepio, que desde o primeiro momento marcou presença na constituição da RedeMut. Este projeto de cooperação inovador foi a resposta encontrada por um conjunto de mutualidades, entre as quais se inclui a Associação Mutualista Montepio, para garantir aos seus associados

um melhor acesso a cuidados de saúde de qualidade, humanizados e a custos controlados. Com cobertura nacional, todos os associados das mutualidades que constituem a rede têm ao dispor um conjunto de clínicas médicas onde se realizam consultas de especialidades médicas em regime de ambulatório, meios complementares

de diagnóstico e terapêutica, serviços de enfermagem e cirurgias especializadas. Complementarmente, a RedeMut disponibiliza assistência medicamentosa através das farmácias sociais detidas pelas associações aderentes e um serviço de assistência médica domiciliária noturna. Saiba mais em **redemut.pt**

FUTURO

Feitas as poupanças é tempo de preparar o futuro. O seu e o dos seus filhos. Dez euros poupados são 10 euros que podem fazer a diferença. Destine as suas poupanças e aforro para os vários caminhos que se escrevem na sua Associação.

Encontra nas modalidades mutualistas diferentes soluções para os diferentes desafios que a vida encerra. É o seu perfil que determina as suas escolhas. São as suas metas que determinam as etapas intermédias e, fundamentalmente, que devem ajudá-lo a focar-se no presente e a fazer mais com o Montepio. Porque, na teoria dos jogos, temos mais vantagens com mais associados. Temos mais benefícios com mais parceiros.



Junte-se a nós e beneficie de descontos em combustível.

Ao tornar-se membro da Associação Mutualista Montepio usufrui de descontos e vantagens, nomeadamente em combustível. Solicite o seu Cartão Montepio Repsol e beneficie do desconto imediato de 5 cêntimos por litro por abastecimento de combustível. Sem obrigatoriedade de consumo ou campanhas promocionais, basta apresentar o Cartão num dos postos aderentes. E ainda pode aceder ao Programa Repsol Move e acumular mais vantagens com os seus pontos Repsol. É assim que a Ana e as cerca de 650 mil pessoas que nos acompanham poupam todos os dias.

**Juntos por um,
juntos por todos.**

montepio.org



**Associação
Mutualista
Montepio**

Juntos por todos

EXCLUSIVO ASSOCIADOS QUANDO MAIS SIGNIFICA MENOS

CORRER É UMA DAS ATIVIDADES DESPORTIVAS PREFERIDAS DOS PORTUGUESES. UMA PAIXÃO QUE ESTÁ EM VOGA E QUE INSPIROU O MONTEPIO A CRIAR RESPOSTAS À MEDIDA DOS ATLETAS. COMECE JÁ A GANHAR PROVAS TAMBÉM NOS SERVIÇOS FINANCEIROS E GARANTA INSCRIÇÃO NUMA SOLUÇÃO VENCEDORA

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

A paixão pela corrida é algo que o fascina? Não perde a oportunidade de participar numa prova e está sempre à espera da próxima corrida ou maratona? Então foi a pensar em si que o Montepio criou a solução Montepio Runner, que lhe permite tirar partido de um conjunto de serviços com menores custos e aceder a vantagens nas suas corridas sem pôr em prova a carteira.

Seja a caminhar ou em passo mais acelerado, a solução Montepio Runner dá-lhe a possibilidade de aliar o prazer do desporto à gestão das finanças pessoais. E as vantagens desta solução vão bem além do acesso privilegiado a corridas ou maratonas, ainda que estas também sejam convenientes. Ao aderir a este serviço pode usufruir, desde logo, de uma conta à ordem sem comissão de manutção, bem como ter acesso a

VANTAGENS

Controlo total sobre as suas despesas

O novo cartão pré-pago Montepio Runner tem a vantagem de ser um meio de pagamento universalmente aceite e de lhe permitir fazer carregamentos com um valor exato. Esta flexibilidade revela-

-se particularmente cómoda numa utilização de compras *online* ou na gestão de uma mesada, uma vez que pode ser adquirido a partir dos 15 anos. Saiba mais em **montepio.pt**





vantagens, entre as quais um conjunto de cartões Montepio Runner em condições mais favoráveis.

Menos custos

Serviços básicos, como ter uma conta à ordem, um cartão de débito ou realizar transferências bancárias, são operações que podem traduzir-se em várias centenas de euros por ano. Ao aderir a soluções como a Montepio Runner ganha “descontos” num conjunto de serviços financeiros, a começar pela conta à ordem.

Nos cartões também pode usufruir de condições especiais. Para que não vá a correr procurar outra opção poderá ter na carteira até um máximo de dois cartões de débito Montepio Runner – um cartão por titular, sem qualquer custo de emissão e com oferta das anuidades. Nos cartões de crédito, por outro lado, a primeira anuidade também é oferecida.

Mas, como longe vai o tempo em que a sua relação com o banco ficava limitada à existência de uma conta para manter as poupanças e receber o ordenado, a Montepio Runner proporciona aos associados outras vantagens. Desde logo, a isenção de cobrança de comissões sobre as transferências internas e nacionais não urgentes – entre a conta à ordem associada à solução e outras contas da Caixa Económica Montepio Geral (CEMG) e interbancárias – desde que efetuadas nos canais automáticos: Net24, Phone24 automático (sem recurso a operador), SMS24 e Netmóvel 24.

Nos seguros de proteção pessoal e de saúde da Lusitania Seguros, o Associado tem acesso a descontos entre 5% e 10%. Estas soluções são mais vantajosas para a sua carteira mas também representam uma maior comodidade para o seu dia a dia, uma vez que centram na mesma instituição financeira, e na mesma solução, a sua vida financeira e os serviços necessários. Uma excelente notícia para si.

Montepio Runner

Esta é uma solução que lhe traz benefícios em produtos financeiros para a gestão do seu dia a dia.

VANTAGENS

- Isenção de encargos com comissões de manutenção na abertura de conta.
- Isenção de anuidades nos cartões. Inclui isenção de anuidade num cartão de débito, no cartão pré-pago Montepio Runner e oferta da primeira anuidade nos cartões de crédito.
- Descontos entre 5% e 10% sobre os prémios base nos seguros de proteção pessoal e de saúde da Lusitania Seguros.
- Transferências *on-line* sem custos adicionais.
- Vantagens na área do desporto.

CONDIÇÕES

Para poder associar-se à Solução Montepio Runner é necessário que mantenha uma relação com a CEMG.

- Domiciliar o vencimento, num montante igual ou superior a 500 euros;
- Ser Associado da AMIM;
- Subscrever um dos seguros de proteção associados à conta à ordem da solução, mantendo-o ativo e com os pagamentos em dia.

Para beneficiar de condições de preçário diferenciado é necessário reunir as seguintes condições:

- Ter Conta Ordenado com domiciliação de vencimento num valor \geq a 500€ e ter um Seguro de Proteção Montepio associado à conta à ordem da Solução, ativo e com o pagamento em dia (Comissão de Gestão Mensal de 1€ + Imposto do Selo)
- Ter Conta Ordenado com domiciliação de vencimento num valor \geq a 500€ (Comissão de Gestão Mensal de 2€ + I.S.)
- Caso não reúna as condições e tenha apenas uma conta de depósito à ordem (Comissão de Gestão Mensal de 5€ + I.S.)

SAIBA MAIS

montepio.pt

PERFIL FINANCEIRO

QUAIS SÃO

OS SEUS DESAFIOS?

AS HISTÓRIAS DE SUCESSO DE EMPRESAS E EMPREENDEDORES QUE SE ETERNIZAM ASSENTAM NUMA REGRA: RESPONDEM A UMA NECESSIDADE. SEJA O EMPREENDEDOR NA SUA VIDA E ENCONTRE A MÚSICA CERTA PARA OS SEUS DESAFIOS E OS DA SUA FAMÍLIA

60

“O meu modelo de negócio são os Beatles. Eles eram quatro rapazes que mantinham as tendências negativas de cada um em xeque. Equilibravam-se e o total era maior que a soma das partes.” O que é que a frase de Steve Jobs, um dos mais icônicos e marcantes empreendedores aos comandos da Apple, tem a ver com a sua vida? A resposta está na história da sua família. Nos seus desafios, nas suas fraquezas, nas suas tendências negativas e positivas, e na capacidade para “tocar em conjunto”. Porque a vida faz-se de decisões, de escolhas e da assunção que cada um é o empreendedor na sua história, potenciando o sucesso e o fracasso de um e de todos.

E resume-se muitas vezes a decidir entre o presente e o futuro. “Abster-se do gozo imediato que está sob nosso poder ou procurar resultados distantes em vez de imediatos, está entre os esforços mais dolorosos da vontade humana”. A frase do economista oitocentista Nassau William Senior é intemporal e serve para qualquer “banda” (ou família) iniciar um caminho para chegar ao topo.



As boas decisões de hoje são muito difíceis, especialmente se atrasarem deliberadamente uma satisfação imediata.

É esse o trabalho e a missão das modalidades mutualistas: oferecer no presente uma solução a quem está comprometido com o futuro. Quem quer deixar para mais tarde, e para os momentos certos, pequenas e grandes vitórias.

Pensadas para quem quer poupar e para proteger os riscos mais comuns ao longo da vida, as modalidades mutualistas que unem todos os associados Montepio são caminhos a mais de cinco anos para garantir que as histórias de família são feitas dos melhores resultados. É o caso de Francisco Reis, Associado de 16 anos: “Os meus pais subscreveram duas modalidades mutualistas. Com este montante poupado espero ter as bases necessárias para investir no meu futuro de forma independente”.

Saiba como pode seguir algumas regras que ajudam a encontrar o melhor modelo de negócio para o seu futuro e o da sua família.

PLANIFICAÇÃO

3 passos para a poupança

● IDENTIFICAR AS SUAS FORÇAS

Reúna a família para identificar claramente o que cada um pode fazer pelo esforço comum de poupança. Se o salário da mãe pode ser fundamental para pagar contas, o do pai pode determinar o grau de poupança. A força está em conseguir resultados líquidos positivos, ou lucros, e aplicá-los no futuro.

● RECONHECER AS SUAS FRAQUEZAS

Se nas empresas os principais custos estão na força de trabalho, na sua família é o seu estilo de vida que, muitas vezes, determina a sua poupança e o caminho para o futuro. Tente poupar sempre, pelo menos, 10% do seu rendimento mensal e não deixe que o dia a dia atrapalhe os seus objetivos.

● PENSAR EM GRUPO

Havendo um orçamento familiar, uma noção clara de despesas e rendimentos, é altura de pensar em grupo. Nada se faz se o outro desfaz. E o desafio pode ser levado como competição saudável.

Montepio Capital Certo Poupança Mais

Esta é uma solução para quem tem uma relação mais forte com o Montepio. Para os associados que já têm uma subscrição de outro produto, o Montepio Poupança Complementar. Cada modalidade mutualista com a sua missão: a Poupança Complementar para uma poupança regular, que se reforça periodicamente, a Capital Certo Poupança Mais para maximizar um capital único pelo prazo definido de cinco anos.

A subscrição de Capital Certo Poupança Mais:

- É efetuada por séries de prazo definido, normalmente de 5 anos e 1 dia;
- Necessita da interligação a uma subscrição da modalidade Poupança Complementar e de efetuar, nessa subscrição, uma entrega suplementar que tem sido definida em, pelo menos, 40% do valor a investir na Série;
- O montante mínimo de subscrição de cada Série tem sido de 100 euros;
- A TANB Média das séries emitidas rondou os 2%.
- As séries emitidas permitem o reembolso antecipado em qualquer altura com penalização no rendimento, salvo situações de exceção previstas no regulamento.

SAIBA MAIS

montepio.org

Metas para a vida

QUAL É O PERFIL DA SUA FAMÍLIA? Se há desafios que acompanham a idade, outros fazem parte do *business plan* ao longo de uma vida inteira. A regra deve ser levar a bom porto os seus principais desafios.



Preparar o futuro

A tarefa de preparar o amanhã deve começar por criar poupança e aumentá-la ao longo dos tempos. Dois caminhos possíveis de acordo com a sua fotografia financeira: um para quem quer ir poupando e juntando dinheiro regularmente, outro para quem tem uma quantia que quer guardar e só aplicar no futuro.

SOLUÇÕES MONTEPIO PARA OS POUPADORES REGULARES

- MONTEPIO POUPANÇA COMPLEMENTAR
- MONTEPIO CAPITAL CERTO
- MONTEPIO PROTEÇÃO 5 EM 5

Estudos do filho

Se é pai sabe que o destino académico do seu filho é difícil de adivinhar. A única certeza é que, à medida que se aproxima a universidade, mais perto ficam os desafios financeiros com propinas e uma formação de qualidade que assegure, pelo menos, um bom começo e boas ferramentas para o seu filho.

SOLUÇÕES MONTEPIO PARA ADULTOS QUE QUEREM PROTEGER UM JOVEM E ENTREGAR-LHE UM MONTANTE ENTRE OS 18 E OS 30 ANOS

- MONTEPIO PROTEÇÃO 18-30



62



Casa nova

Há duas formas de olhar para a habitação: o copo meio cheio (os que querem comprar ou mudar de casa) e o copo meio vazio (os que já têm casa e não querem ver-se numa situação financeira que ponha em risco o compromisso de pagar as prestações regulares de um empréstimo).

SOLUÇÃO PARA PROTEGER O PAGAMENTO DO CRÉDITO

- MONTEPIO PROTEÇÃO - CRÉDITO HABITAÇÃO

SOLUÇÃO PARA PREPARAR CASA NOVA

- MONTEPIO PROTEÇÃO 5 EM 5
- MONTEPIO POUPANÇA COMPLEMENTAR

Carro novo

O carro é um dos pesos-pesados do orçamento familiar, mas a mobilidade representa uma forte aposta dos portugueses. As duas estradas para poupar estão bem assinaladas e permitem viagens até ao destino: aforro.

SOLUÇÃO PARA ACUMULAR A LONGO PRAZO ANTES DE NOVO CARRO

- MONTEPIO POUPANÇA COMPLEMENTAR

SOLUÇÃO PARA AFORRAR UM MONTANTE PARA O GRANDE MOMENTO

- MONTEPIO CAPITAL CERTO



Proteger a minha família

Quem tem filhos já deve ter feito a pergunta: “Será que devo ter um seguro de vida?” Proteger familiares e garantir o seu futuro, especialmente quando o protegido representa uma forte entrada de rendimento na família, é uma das metas de muitos portugueses que privilegiam o controlo do risco.

SOLUÇÕES MONTEPIO PARA PROTEGER A FAMÍLIA

- MONTEPIO PROTEÇÃO INVALIDEZ
- MONTEPIO PROTEÇÃO VIDA



Proteger as finanças

Cerca de 700 euros por mês de cada português com salário a rondar os 1 000 euros estão destinados ao pagamento de créditos. Os números da DECO mostram a necessidade de garantir que, em caso de infortúnio, as situações de incumprimento não comprometem o futuro tão ambicionado.

SOLUÇÕES PARA GARANTIR O CUMPRIMENTO DE UM CRÉDITO

- MONTEPIO PROTEÇÃO - CRÉDITO INDIVIDUAL
- SOLUÇÕES PARA ASSEGURAR PAGAMENTOS NUM INFORTÚNIO
- MONTEPIO PROTEÇÃO - OUTROS ENCARGOS

Preparar a reforma

Se está a pensar começar a acautelar a sua reforma as modalidades mutualistas oferecem duas vias. Uma aumenta-lhe o valor da pensão todos os meses, funcionando como um complemento de pensão ao longo do período de reforma. Outra é uma solução de poupança capitalizável, com fiscalidade equiparável aos PPR, os famosos Planos de Poupança-Reforma. Os produtos mutualistas que ajudam a preparar a reforma são bons companheiros a partir da meia-idade.

SOLUÇÕES PARA POUPAR PARA O FUTURO E TER BENEFÍCIOS NO IRS

- MONTEPIO POUPANÇA REFORMA
- PARA GARANTIR UM COMPLEMENTO DE REFORMA
- MONTEPIO PENSÕES DE REFORMA

Deduções no IRS

300 a 400€

LIMITE MÁXIMO para poupança fiscal com o Montepio Poupança Reforma



OS NÚMEROS DA CORRIDA

D E S C O B E R T A S

É UM DOS DESPORTOS COM MAIOR EVOLUÇÃO NOS ÚLTIMOS ANOS. O *RUNNING* É UMA PRÁTICA QUE TEM DEMOCRATIZADO A ATIVIDADE FÍSICA PARA MILHÕES DE PESSOAS EM TODO O MUNDO E LUTADO CONTRA UM FLAGELO QUE SE CHAMA SEDENTARISMO E QUE MEXE COM O FUTURO DA HUMANIDADE



A origem

As primeiras corridas terão acontecido durante a Antiguidade, na Grécia, Egito, Ásia e no vale do Rift, em África, em festivais de homenagem a divindades. Mas a sua prática ligada à manutenção da boa forma física decorrente de uma atividade de lazer terá começado no grande *boom* do *jogging*, na década de 70, nos Estados Unidos, replicado na Europa na década seguinte. A partir daqui multiplicaram-se os eventos de *running* em todo o mundo, como a Corrida Montepio onde competem, muitas vezes, atletas profissionais e amadores.



110

MILHÕES

Praticantes de *running* na Europa e nos Estados Unidos

10 000

MILHÕES DE EUROS

Investimento anual deste mercado desportivo a nível europeu

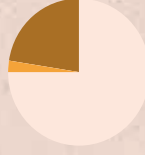
Popularidade

As maratonas têm ganho um crescente número de adeptos ao longo dos anos. Por outro lado, há cada vez mais mulheres a correrem e a participarem nesta distância.

FONTE: COPENHAGEN BUSINESS SCHOOL. PARA RUNREPEAT. COM ESTE ESTUDO TEM POR BASE MAIS DE 72 MARATONAS ENTRE 2009 E 2014. OS VALORES DOS ATLETAS PROFissionais FORAM OMITIDOS NESTE ESTUDO

13,25%

CRESCIMENTO MUNDIAL DE POPULARIDADE ENTRE 2009 E 2014



7.80% Mulheres

26.90% Homens



4h21:21

MÉDIA MUNDIAL

4h13:23

Homens

4h42:33

Mulheres

Melhores médias por países

Espanha 3h55:35

Portugal 3h59:04

Luxemburgo 4h00:46

Canadá 4h04:29

Rússia 4h11:41

Custos do sedentarismo

É um dos principais fatores de risco do aparecimento de doenças crónicas não transmissíveis (DNT), responsáveis por um enorme esforço económico por parte dos orçamentos europeus.

FONTE: INTERNATIONAL SPORT AND CULTURE ASSOCIATION



Correr pela saúde

A prática de exercício físico é uma das mais importantes medidas para a manutenção da saúde física e mental. Apresentamos os países que mais praticam exercício, comparando-os com Portugal.

	nunca	raramente	com regularidade	regularmente
Suécia	9%	21%	55%	15%
Dinamarca	14%	19%	54%	14%
Finlândia	15%	19%	53%	13%
Holanda	29%	13%	50%	8%
Luxemburgo	29%	17%	42%	12%
Portugal	64%	8%	20%	8%

FONTE: BRITISH HEART FOUNDATION, PHYSICAL ACTIVITY STATISTICS 2015

Prática de atividade física

A Organização Mundial de Saúde recomenda valores mínimos de atividade física com vista a reduzir o risco de aparecimento de DNT. Conheça o plano de treinos.



	moderada	vigorosa
Jovens entre os 6 e os 17 anos	60 minutos por dia	20 a 30 minutos dos quais 2 a 3 vezes por semana
Adultos entre os 18 e os 64 anos	150 minutos por semana	60 a 75 minutos por semana

FONTE: INSTITUTO DO DESPORTO DE PORTUGAL, I.P.

80 400

MILHÕES DE EUROS

gastos anualmente na Zona Euro nas principais DNT (doenças cardiovasculares, diabetes tipo II, cancro e doenças respiratórias crónicas)



125 000

MILHÕES DE EUROS

Estimativa dos custos do sedentarismo em 2030 (preços 2012)

16 100

MILHÕES DE EUROS

PODERIAM SER POUPADOS se todos os europeus andassem ou corressem durante 20 minutos todos os dias

Portugal de lés a lés

O *running* é o quarto desporto mais praticado no nosso país. Motivados pelo bem-estar e saúde, quase um milhão e meio de portugueses correm por um futuro melhor.

80 400

PRATICANTES REGULARES DE RUNNING

67%

HOMENS

55%

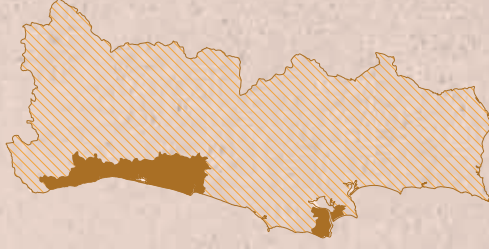
treinam duas a três vezes por semana

33%

MULHERES

40%

entre os 25 e os 34 anos



Grande Lisboa	22%
Grande Porto	12%
Litoral Norte	23%
Litoral Centro	15%
Interior Norte	18%
Sul	10%

A MAIORIA DAS PESSOAS PREFERE CORRER NA CIDADE

e fora de estrada do que noutra ambiente

Circuito urbano

67%

Fora de estrada

19,5%

Ginásio

7,8%

Pista

2,5%

Outro

4,2%

FONTE: IFAM - THE MARKETING SCHOOL, PRÁTICA DE CORRIDA EM PORTUGAL, 2014

RELATIVAMENTE ÀS HABILITAÇÕES LITERÁRIAS

65% dos *runners* têm habilitação superior ou pós-graduação

Habilitações literárias

1º ciclo

0,2%

2º ciclo

1,2%

3º ciclo

4,9%

Secundário

28,9%

Superior

43,7%

Pós-graduação

21,3%

Juntos pela cultura.

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

Os nossos cerca de 650 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

abr. 2016 | PUB

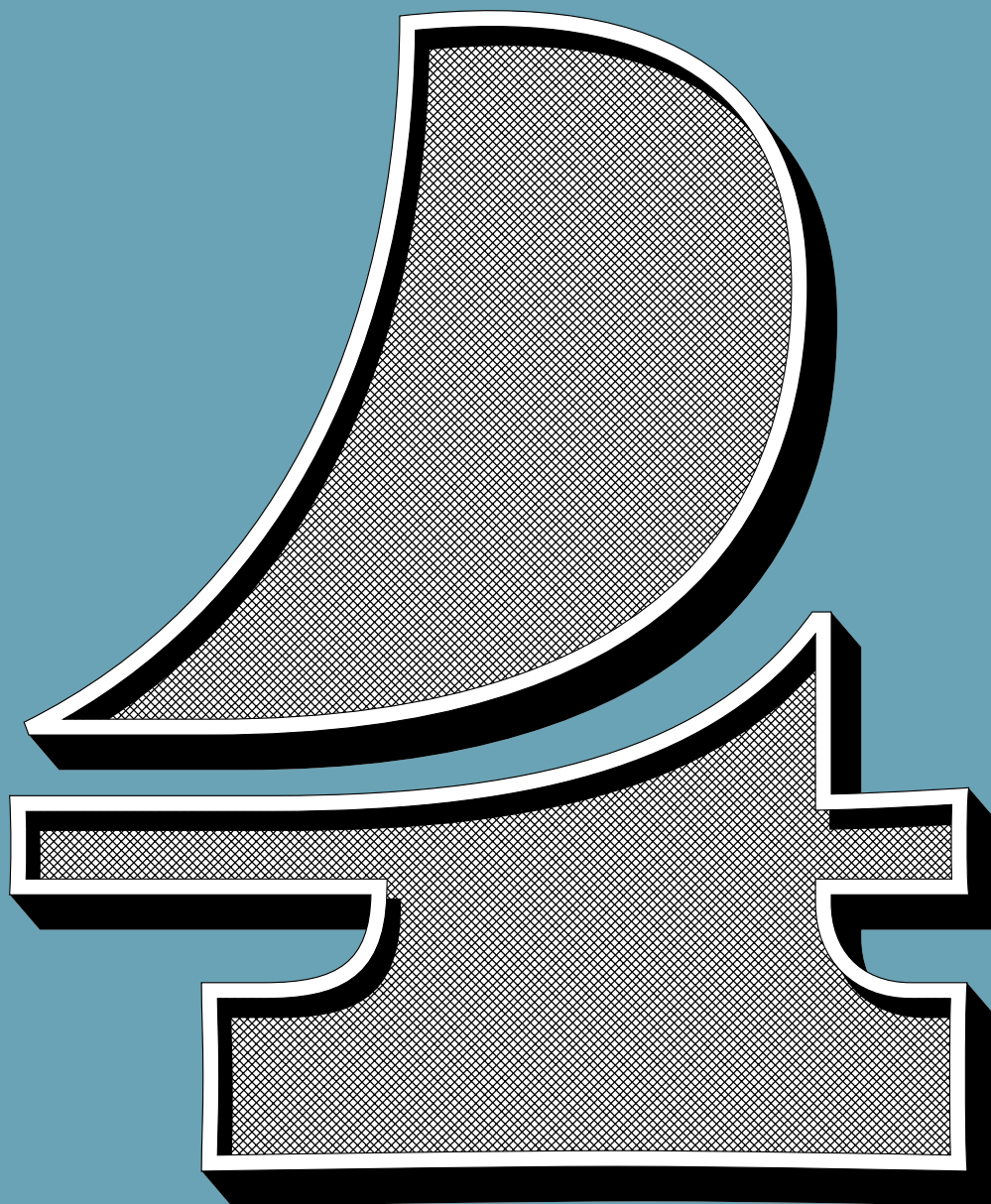


Associação
Mutualista
Montepio

Juntos por todos

A MINHA VIDA

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



página 68

RUNNING

*A 4ª edição da Corrida Montepio é já dia 23 de outubro. Saiba por que é que o **running** já não é uma moda, mas uma certeza que movimenta milhões*

página 74

REPORTAGEM

O que leem os escritores em férias? E o que ouvem os músicos para relaxar? As respostas são tão diferentes quanto as personalidades escutadas

página 78

PASSEIOS COM HISTÓRIA

Visita a um dos mais emblemáticos faróis de Portugal, o farol centenário da Ponta da Piedade, em Lagos.

página 82

TESTEMUNHO

De Fyodor Dostoevsky a Janis Joplin, conheça as paixões, medos e anti-heróis da vida de Ana Bacalhau, que desde 2006 encanta com os Deolinda

RUNNING OS NOVOS ATLETAS

NÃO É PRECISO MUITO PARA COMEÇAR. UM DIA, DÁ-SE UM CLIQUE, PEGA-SE NOS TÊNIS E SAI-SE PARA CORRER. A CADA PASSADA AUMENTA A RECOMPENSA PESSOAL, O GRANDE FÔLEGO DO SUCESSO DO *RUNNING*. AS PROVAS SÃO O TIRA-TEIMAS E A 4ª EDIÇÃO DA CORRIDA MONTEPIO É JÁ NO DIA 23 DE OUTUBRO. BONS TREINOS!

68
POR **HELENA VIEGAS**
FOTOGRAFIA **AGÊNCIAPH**

Chovia mas isso não o impediu de sair de casa. A inscrição estava feita e Bruno Brito não queria perder a oportunidade de participar na 3.ª Corrida Montepio. Veio de Sintra até Lisboa e às dez da manhã arrancou do Rossio, lado a lado com uma multidão de 11 500 pessoas, naquele que seria o primeiro teste a doer desde que se iniciara no *running*, poucos meses antes.





“Voltar ao futebol era um risco”, refere Bruno Brito, Associado Montepio cuja primeira prova a sério foi a 3.ª Corrida Montepio. Em outubro, Bruno procura a sua melhor marca de sempre, abaixo dos 45 minutos.

Tinha 10 km à sua frente e na cabeça um objetivo que nada tinha a ver com a conquista de um lugar no pódio: queria terminar o percurso no melhor tempo de sempre – e conseguiu, pisou a meta aos 57 minutos.

O dia 25 de outubro de 2015 foi um momento-chave para o Associado Montepio, solicitador de profissão. O passado desportivo de Bruno incluía a prática de futebol, como jogador federado, e a instrução de aulas de aeróbica – e até ao ano anterior, a agenda semanal era quase diariamente preenchida com um jogo entre amigos. Fazia treinos de musculação no ginásio e jogava futsal, futebol de sete e futebol de onze, até que uma lesão grave o levou a uma cirurgia de reconstrução de um ligamento, com sutura total do menisco – obrigando-o a parar com tudo para oito longos meses de fisioterapia de recuperação.

“Voltar ao futebol era um risco e a corrida foi um escape”, revela Bruno Brito. De início fazia pequenos treinos, à volta de casa, primeiro sozinho e depois com o amigo Hugo Chaves – que foi quem um dia lhe falou de um grupo amador de *running* chamado Correr Lisboa, com treinos gratuitos em vários pontos da cidade, vários dias por semana. Acedeu a experimentar e rapidamente se entusiasmou. “Não é a mesma coisa correr sozinho ou em grupo. Vamos conhecendo as pessoas, fazemos provas, incentivamo-nos, vamos baixando os nossos tempos...”, explica. Em junho, completou uma prova de 10 km em 47 minutos e para a 4.ª Corrida Montepio, a 23 de outubro, já tem uma marca definida: baixar dos 45 minutos.

1 450 000

PRATICANTES DE RUNNING

em Portugal, dos quais 460 mil são praticantes regulares

35 a 44

ANOS

é o escalão etário que mais praticantes reúne, com 38,8%

86%

DOS RUNNERS

escolhem circuitos urbanos ou fora de estrada para correr

FONTE: IPAM - THE MARKETING SCHOOL, 2014

Correr atrás de quê?

A flexibilidade de horários, o baixo custo e a facilidade da prática tornam o *running* aliciante, e os portugueses não são exceção na adesão a esta “moda”. De acordo com o estudo *Prática de Corrida em Portugal*, realizado pelo IPAM – The Marketing School, em 2014, o número de adeptos da corrida ascende a 1,45 milhões de pessoas, o que faz do *running* o quarto desporto mais praticado em Portugal.

A ciência comprova que correr ajuda à libertação de endorfinas, hormonas responsáveis pela sensação de bem-estar. Mas para os especialistas, o maior incentivo é a superação pessoal. “Algumas pessoas perseguem um objetivo estético, como perder peso, mas outras lutam por tempos e querem aumentar distâncias”, explica Luís Romeu, professor de Educação Física que se iniciou no *running* depois dos 40 anos e que já conta com 14 maratonas no currículo.

◀ SUPERAÇÃO

Bruno Brito, à esquerda, procura melhorar o tempo na próxima corrida



O tempo foi durante muito tempo a obsessão de Luís Romeu. “Baixar das três horas, a grande barreira do maratonista”, foi um objetivo perseguido com treinos diários. “Fazia sistematicamente 3h07, 3h08... até que, na Maratona de Sevilha, consegui 2h57”, conta. Mas nem só de grandes marcas se fazem os sucessos dos “novos atletas” – e nem sequer é preciso ter um passado de desportista para contabilizar vitórias. Nos treinos do Correr Lisboa, o casal Anabela Ruivo e Luís Nabais corre a par com Bruno Brito. O marido sempre fez mais desporto, mas foi por iniciativa dela que ambos se iniciaram na corrida. “Eu fazia só hidroginástica e queria perder as gordurinhas”, explica Anabela. Tentou a primeira vez, teve dificuldades com a respiração. Foi à Internet procurar um plano de treino, com períodos intercalados de caminhada e corrida, e em 12 semanas conseguiu completar

o desafio de correr 40 minutos. “Muito devagarinho, mas corria...”, explica. Era a primeira de muitas vitórias conseguidas com treinos ao ar livre: “Num ano, perdi 14 quilos”, garante.

Anabela participa nos treinos do grupo Correr Lisboa, ministrados por *personal trainers* como Tiago Silva, na Pista Municipal Professor Moniz Pereira, na Alta de Lisboa, ou junto ao Pavilhão Multiusos de Odivelas. “Trabalho muito a parte funcional, a técnica de corrida, o trabalho de força, o treino de séries. Tudo isso é muito importante para prevenir lesões e evoluir melhor e mais rápido”, explica o *personal trainer*. Anabela acrescenta outra vantagem ao treino funcional, que inclui agachamentos e abdominais, entre corridas de obstáculos com avaliações personalizadas dos gestos de cada passada. “Era o complemento que me faltava aos treinos de corrida... Acabou-se a celulite”, diz entre o orgulho e o riso.



Nos bastidores do movimento

Independentemente da motivação inicial, a maioria dos *runners* participa em provas com alguma regularidade. Para testar os limites pessoais, pelo convívio ou pela vocação solidária das iniciativas – em 2015, a 3.ª Corrida Montepio angariou 63 mil euros para a Liga Portuguesa Contra o Cancro. “Há cada vez mais pessoas a aderirem à prática da corrida e há

provas praticamente todos os fins de semana”, confirma Hugo Miguel Sousa, diretor-geral da HMS Sports, empresa que se dedica à organização deste tipo de eventos.

Face à vastidão da oferta – “há fins de semana com mais de 20 corridas” – Hugo Miguel Sousa vaticina que “apenas irão manter-se as provas diferenciadoras, com capacidade de proporcionar uma boa experiência

PARCEIROS DE CORRIDA

O casal Anabela Ruivo e Luís Nabais partilha o gosto pelo *running* e pela boa forma física

aos participantes e de melhorar os serviços prestados aos atletas antes, durante e depois do evento”. E arrisca outra previsão: as mulheres serão cada vez mais. “A HMS Sports registou esta evolução com a São Silvestre de Lisboa: começou em 2008 com 15% de atletas inscritas e oito anos depois duplicou a percentagem, atingindo os 32% em 2015, o que corresponde a quase quatro mil inscrições femininas”, diz.

O entusiasmo feminino ainda não surgia refletido no estudo do IPAM. Em 2014, o perfil-tipo do *runner* português continuava a ser masculino: “homem, 36 anos, casado, curso superior e um rendimento mensal entre os 1 500 e os 3 000 euros”. A investigação, que teve por base um inquérito *on-line*, revelou ainda que cada atleta gasta 195 euros por ano em vestuário e calçado desportivo. Uma realidade que não escapa às grandes marcas, que procuram conquistar e fidelizar estes consumidores sobretudo através do *marketing* digital.

MULTIOPTICAS

Areeiro | 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

Areeiro

Guerra Junqueiro

Paredes

Mafra

Mem Martins

Av. João XXI, 12 A/B - Lisboa

Av. Guerra Junqueiro, 5-c - Lisboa

R. Miguel Bombarda, 393B - Paredes

Terreiro D. João V, 39 - R/C - Mafra

Estr. 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

“Vivemos na era do consumidor hiperconectado. Se olharmos para o comportamento *on-line* do consumidor português, e de acordo com a Marktest, as redes sociais representam 44% do tempo de navegação. Existe um território muito fértil na área do digital nesta área, sobretudo em redes sociais de apelo visual e de *storytelling*, como é o caso do Instagram”, explica Carolina Afonso, coordenadora executiva e docente da pós-graduação em Marketing do Instituto Superior de Economia e Gestão (ISEG).

O Google e a consultora The Modellers juntaram-se para perceber a *consumer journey* dos consumidores de *running*, ou seja, o trajeto que os consumidores percorrem desde que têm uma necessidade até ao pós-compra. A conclusão foi surpreendente: os consumidores passam cerca de 27 horas por semana na Internet. “Os *marketeers* têm aqui uma oportunidade para se conectarem com eles *on-line*, criando relevância em todos os micromomentos da sua *consumer journey*”, continua Carolina Afonso.

A professora e *marketeer* destaca uma campanha da Nike cuja “forte presença no digital” foi impulsionada por um estudo que previu uma receita de dois mil milhões de dólares anuais para a linha de mulher.

“A campanha teve uma forte presença nas redes sociais e viveu muito do *user generated content*, desafiando as praticantes a partilharem as suas experiências com a *hashtag* #BetterForIt. Em paralelo, [foi lançado] o *90-day better for it challenge*, que permite elaborar um plano de treino a partir de exercícios das aplicações Nike+ Training Club e Nike+ Running”, concluiu Carolina Afonso. E com cada vez mais corredores, quem ganha, claro, são marcas como a Nike.

10 km
 MODALIDADE CORRIDA

4.ª CORRIDA MONTEPIO
CORREMOS UNS PELOS OUTROS

CORRIDA MONTEPIO
Quer vir correr pela solidariedade?

A Corrida Montepio é já um dos eventos mais esperados do calendário do *running* em Portugal, tendo sucessivamente quebrado recordes de participação. No entanto, é a faceta solidária que mais se destaca na Corrida Montepio. A edição passada recolheu 63 000 euros para a Liga Portuguesa contra o Cancro, elevando para 153 000 os euros já angariados para instituições de solidariedade social. Este ano, a Corrida Montepio realiza-se a 23 de outubro e escolheu o Programa ABEM — Rede Solidária do Medicamento, projeto da Associação Dignidade, como projeto a apoiar. O programa ajuda os cidadãos mais carenciados no acesso universal a uma saúde de qualidade e prevê ajudar, até ao final do ano, mais de 10 mil pessoas. Participe na Corrida Montepio e apoie esta causa solidária. Inscreva-se em corridamontepio.pt

5 km
 MODALIDADE CAMINHADA

Corrida Pelicas

Bambis
 → +/- 300 m
 (nascidos entre 2009 e 2010)

Benjamins A
 → +/- 500 m
 (nascidos entre 2006 e 2008)

Benjamins B
 → +/- 700 m
 (nascidos entre 2004 e 2005)

FRANCISCO MOITA FLORES

A CEIA

É uma refeição o momento de maior significação simbólica no contexto da fé cristã. É à mesa, rodeado de discípulos, que Jesus Cristo reparte o pão e o vinho, que entrega sinais de aliança eterna e da vitória da Vida sobre a Morte.

É a Última Ceia. De tal forma importante no quadro litúrgico que cada missa é, com mais ou menos formalismo, o ritual de consagração da Fé, do Amor entre os Homens e destes com Deus, através da rememoração e ritualização desse acto transcendente do Cristianismo.

“Tomai e comei todos...Tomai e bebei todos...” Assim se inicia o processo solene que é anunciado como o mistério da Fé. O princípio do banquete eclesial que põe em comunhão todos os crentes do Mundo.

Por outro lado, embora com fortes raízes religiosas, a Ceia de Natal procura congregar à mesma mesa as famílias que celebram o nascimento de Jesus. Isto é, a chegada da Vida, daquela que se prolonga além da finitude biológica, no Reino dos Céus.

O encontro para comer e beber é, partindo destes dois exemplos, um bem maior do que a satisfação da necessidade alimentar. Tem uma dimensão ontológica que assegura, através da partilha dos viveres, a partilha da confiança no reforço dos afectos que asseguram o reforço da coesão como força poderosa ao serviço da imortalidade.

Comer sozinho é do domínio da funcionalidade. E da solidão. Almoçar ou jantar acompanhado é, nas finalidades últimas, a garantia da sobrevivência da comunhão. Comunhão de alimentos mas também de interesses, de alegrias, de tristezas.

Alimentarmo-nos é um texto necessário à sobrevivência. É necessário escrevê-lo com regularidade para manter a saúde. Como diz o velho aforismo, a fome não é boa conselheira. Mas a barriga confortada torna-se uma fonte de bem-estar e de optimismo. Daí que comer seja um texto e, também, é um pretexto para consolidar a confiança no futuro com reforçada sociabilidade. Partilhar, satisfazer, consumir, através da comida, o acordo de entendimento e afecto para as horas boas e para os dias maus.

De certa forma, com maior ou menor função simbólica, a refeição é encontro que resolve desencontros. E a exuberância do testemunho da contradição entre a consciência da Morte e a crença na imortalidade. Os campos de refugiados, os campos afectados pela seca, as aldeias despovoadas ou habitadas já por gente muito envelhecida, são associadas ao fim da existência, ao minguar dos dias, à ideia do morrer. Por outro lado, nos catecismos, a ideia de Paraíso, ou mesmo a Jerusalém Celeste de Santo Agostinho, são imagens de fartura, de água, de florestas e flores viçosas, de frutos e animas saudáveis. Daí que, em cada refeição onde nos encontramos para celebrar a Vida com virtualhas comuns, partilhadas, apetitosas, seja uma certa partilha do Paraíso, como se um outro sentido de pertença nos garantisse a Redenção eterna.

Antropologicamente, o encontro à mesa para comer, almoçar ou jantar é, pelo que temos vindo a explicar, não apenas o encontro com os outros, mas um verdadeiro encontro com o Outro, quer na dimensão mais humana da existência, quer na finalidade mais transcendente. E assim, em cada prato partilhado, seja um bife ou uma feijoada, explicamo-nos nos laços mais invisíveis que nos unem. E dão significado maior à nossa imortalidade.

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



TEMPOS LIVRES SEI O QUE FIZERAM NO VERÃO PASSADO

POLICIAIS COMO LEITURA DE FÉRIAS, A MEMÓRIA DAS AVENTURAS DE TOM SAWYER LIDAS NO ALENTEJO, CANTO GREGORIANO E ÊXITOS DOS ANOS 80 COMO BANDA SONORA, TUDO OUVIDO NAS AREIAS DO GUINCHO OU NUMA PRAIA PERDIDA NO SUL DO PAÍS. ESTE SERIA O RETRATO POSSÍVEL DAS FÉRIAS, RESULTADO DAS ESCOLHAS DE ALGUNS MÚSICOS, ESCRITORES E SURFISTAS NACIONAIS

74

POR SUSANA TORRÃO
FOTOGRAFIA CRILLE RASKAL, @PORTO EDITORA, VITORINO CORAGEM

O que ouvem os músicos em tempo de férias? Que livros têm lugar cativo nas malas de viagem dos escritores? Onde ficam os refúgios eleitos pelos surfistas mais experimentados? A resposta a estas questões adivinha-se complicada quando, entre artistas, o conceito de férias nem sempre é simples. E fique a saber que, entre surfistas, há uns que continuam a *surf* e a perseguir o “verão eterno”, e outros preferem fazer uma pausa, procurando destinos sem praia. Uma coisa é certa, as escolhas são tão diversas como as personalidades. Conheça as escolhas dos músicos Rui Reininho e Filipe Melo, dos escritores Mário de Carvalho e Hugo Gonçalves e dos surfistas Frederico Morais e José Ferreira.



Taças tibetanas, vinil e cante alentejano

Depois de 35 anos com os GNR e quase 40 sem férias de verão, Rui Reininho escolhe o inverno para fazer férias e, sempre que a agenda o permite, procura retiros com monges tibetanos. São as músicas que ouve nesses dias que associa à ideia de momentos de lazer. “Música é o mar, o vento na montanha e por aí fora. E coisas um bocadinho mais vocais, como os cantos tibetanos ou o canto gregoriano. Posso estar a ser um bocadinho pretensioso mas é verdade. Prefiro coisas mais *zen*. Nada de *humpf humpf humpf* [sons techno] ou *rock n’ roll*.” Rui Reininho aproveita o anonimato que os retiros (feitos no estrangeiro) lhe garantem para descontraír. “Neste último encontro até cantei um faduncho... e eles: ‘Ai que lindo! Que lindo!’ Cá em Portugal não me atrevo a cantar fado em público, mas num sítio daqueles, porque não cantar um ‘faduncho’ ao luar? Eu gosto dos fados antigos, *Povo que Lavas no Rio*, ou alguns mais brincalhões. Para os meus novos amigos tibetanos foi um sucesso o *Fado do 3*, do Max”, revela Reininho. A seleção musical fez sucesso. “Também cantei *A Mula da Cooperativa* e tive uma monja tibetana a cantar comigo o ‘nhé nhé nhé...’ Isso é que é fantástico, são estas coisas que me fazem feliz. Eu divirto-me com pouco! Sou eu e o Papa Francisco”, conta.

Rui Reininho ouve música diariamente e, em casa, discos de vinil. “Não uso nem iPods, nem iPads porque auriculares uso eu nos espectáculos e quero descansar a cabeça”, diz.

Em julho foi para o Alentejo uma semana na companhia do filho. “Fomos a Cuba de modo que pudemos ir ali às tascas e ouvir os homens a cantar. Embora agora não seja consumidor, os médicos ainda me permitem beber um copinho de tinto (está a fazer tratamento para a hepatite C) e ouvir os homens e mulheres e cantar. Para mim a coisa mais *zen* nacional é o Alentejo”, garante.



Road movie ao som dos eighties

“A memória que tenho das férias é estar a andar de carro e pôr-me a tentar adivinhar quem é que estava a tocar na rádio, com a minha mulher ou com quem estiver a viajar comigo. É uma espécie de jogo”, diz Filipe Melo, pianista de *jazz*, realizador e autor da saga em BD *Dog Mendonça e Pizza Boy*. “Nestas viagens, da M80 à Antena 2, *freejazz*, música contemporânea, vale tudo!”, diz. O importante é adivinhar – e ganhar pontos.

Este ano, ao fim de muito tempo, Filipe Melo tem planos de férias. “Os músicos de *jazz* em Portugal não têm férias. Precisam, mas não têm. Temos de trabalhar o triplo para conseguir ter uma vida profissional estável. Assim, continuamos branquinhos e com a auto-estima em baixo porque não conseguimos apanhar sol, mas faz parte do encanto”, conta, com humor. Durante anos, Filipe aproveitou o Verão para aprofundar os conhecimentos musicais, mas hoje a prioridade é outra: passar mais tempo com quem gosta. “Em última análise isso fará com

“Os músicos

de *jazz* em Portugal não têm férias. Precisam, mas não têm. Temos de trabalhar o triplo para conseguir ter uma vida profissional estável”, diz o pianista de *jazz* Filipe Melo.

que eu faça melhor música”, diz. O local ainda não está definido. “Sou fácil de contentar, para mim a Caparica basta!”, conta.

As memórias das férias de há alguns anos são tudo menos solitárias, rememorando o tempo em que partia com um grupo de amigos rumo a um destino desconhecido. “Era a chamada ‘viagem épica’, que já não acontece há algum tempo. Recordo sempre essas viagens com grande amor e nostalgia. Uma das coisas que não podia faltar era uma coletânea de música dos anos 80 – do *Electric Dreams*, a música da *História Interminável*. Parecia um *road movie*, com banda sonora dos anos 80”, recorda.



P&R

Mário de Carvalho

Escritor

Quais os livros que o acompanham nas férias?

Leio o que apetece, quando me apetece e conforme calha. Não escolho os livros por épocas do ano. Já há muitos anos que não tenho paciência para o chamado romance de género (policial ou F.C), mas pode acontecer. Sem preconceitos.

Associa algum livro a um local/momento em particular?

Sim, associa *As Aventuras de Texas Jack*, mas também *As Aventuras de Tom Sawyer* a uma certa casa na vila de Alvalade.

Na sua memória conse-

que recriar o “acompanhamento ficcional” de algumas das suas férias?

Li *Terras do Demo* de Aquilino Ribeiro, durante uma viagem pela Suécia e a *Ilha de Coral*, de R.M. Ballantyne, numa quinta ao pé de Lisboa.

Quais foram as suas últimas leituras?

Li, recentemente, e com muito gosto, *Uma Outra Memória*, de Manuel Alegre, e alguns contos de Maupassant. Tenho para ler *A Corregedora*, de Leopoldo Alas, de quem, vergonhosamente, nunca li nada.



● POLICIAIS E FREE SURF

estão no cardápio de Hugo Gonçalves (esquerda) e Frederico Moraes (direita)

Crime, disse ele

Escritor e consultor editorial da Marcador Editora, Hugo Gonçalves eleger os policiais para leitura de férias. “Gosto de romances policiais e posso meter um no meio da bagagem, daqueles mais entusiasmantes”. Quanto a autores, tanto pode escolher um consagrado como um novo autor. Em 2015 escolheu George Pelecanos. “É um escritor de Washington DC que também participou no *The Wire* (série da HBO) como guionista, de que eu gosto imenso. Iniciou uma espécie de saga com um detetive muito interessante, o Lucas Spero, um ex-militar, de ascendência grega, que – tal como ele – esteve no Afeganistão e no Iraque, e é uma versão contemporânea do clássico detetive privado”, conta. Nas férias de 2015 leu, em versão digital, os dois primeiros volumes da saga – *The Cut* e *The Double* – e, se sair brevemente o terceiro volume, é

provável que também vá na bagagem deste ano. “Há policiais incríveis e que são melhor literatura do que outros livros que se dizem literários. Há um lado lúdico que por vezes não se encontra noutros livros e que, se calhar, está mais em sintonia com as férias”, explica o autor de *O Caçador do Verão*.

Aos policiais Hugo junta ainda os livros que não teve oportunidade para ler durante o ano. “A minha profissão já é ler. Quando vou de férias escolho aqueles que quero ler há muito tempo”, revela. “É uma coisa tão orgânica na minha vida que, quanto mais não seja, quando chego a um país de que falo a língua, a primeira coisa que faço é pegar nos jornais e procurar livros... Não sendo um fanático, acabo sempre por ler. Aliás, não me lembro da última vez que fui viajar e não levei um livro na mala e o *kindle*”, conta.

Ao longo do tempo, alguns desses livros e autores acabaram por ficar as-



sociados a um determinado período de férias. Caso de Luís Alfredo Garcia Rosa e Ruben Fonseca que leu durante o mês que passou no Brasil, ainda antes de se mudar para lá.

Este ano, Hugo deveria ter ido de férias em maio, mas a série que está a escrever, em parceria com João Tordo e Tiago Santos, acabou por lhe mudar os planos. Assim, em 2016 as férias serão repartidas pela “clássica semaninha no Algarve” e, mais para o fim do verão, um mês em viagem pela Ásia. “Ainda não sei bem para onde vou mas quero ir para um lugar que tenha poucas referências, onde me sinta um pouco extraterrestre”, diz.

Ir na onda...

Bicampeão nacional de *Surf*, Frederico Morais aproveita as férias para fazer *free surf*. “Apenas por pura diversão, sem pressões, nem grandes objetivos ou para experimentar novas ondas”, diz. A escolha da praia varia muito consoante o tipo de férias. Nos novos destinos prefere praias referenciadas, para poder experimentar novas ondas. Já em Portugal a escolha recai sobre o Guincho, em Cascais. “Em Portugal é fácil escolher pois temos uma cos-

ta que preenche os requisitos de qualquer surfista ou de alguém que goste de praia”, garante Frederico Morais que nunca vai à praia sem fazer *Surf*.

“Em férias, as minhas memórias são da praia do Guincho, onde me pus em pé numa prancha de *Surf* pela primeira vez com seis anos e meio. E da ilha de Lohifushi, nas Maldivas, onde com 10 anos ‘surfava’ o dia inteiro, em calções e sem frio. Ou das férias dos 14 anos quando comecei a passar temporadas na Austrália e ‘surfava’ ondas lado a lado com os meus ídolos do Championship Tour”, relembra.

Já José Ferreira lembra-se dos dias de praia da infância, no Guincho em pleno inverno. “A minha mãe levava-me muitas vezes às praias da linha e ao Guincho para apanhar caranguejos e fazer “carreirinhas”. São algumas das memórias mais felizes”, conta o número 4 do *ranking* nacional de *Surf*.

Embora admita que, mesmo de férias, um surfista profissional continue a ir à praia, prefere outros destinos para descontrair. “Quando estou de férias gosto de conhecer outros lugares no mundo que não sejam de praia. Conhecer, ver e viver diferentes culturas e experiências foi algo que me



P&R

José Ferreira

Surfista

Neste momento, qual a sua praia preferida para as férias?

Como as minhas praias preferidas são desconhecidas, assim vou ter que as manter (risos). Posso dizer que ficam no sul do país.

Costuma ir sempre para o mesmo local?

Gosto de variar. Como surfista dou valor a locais com estímulos constantes no que toca a ondas novas e vistas diferentes.

Escolhe as praias para onde ia em criança?

São, na sua maioria, sítios que fui descobrindo ao longo da vida, por um ou outro amigo, ou mesmo em longas procuras por ondas boas que acabam por se mostrar muito ensinadoras da nossa costa. Outras, como por exemplo a Comporta, o Guincho ou a Praia Grande, são sítios a que vou desde pequenino.

enriqueceu muito como pessoa”, diz. Ainda assim, quando aposta numa ida à praia durante as férias, elege a Comporta e alguns areais algarvios”. “Gosto muito de praias perdidas no meio do nada. Praias virgens, por assim dizer, com difícil acesso, sem rede de telemóvel, pouca gente e boas ondas!”, diz. Destas, José Ferreira não revela o nome e, para quem quiser pôr-se a adivinhar, deixa o alerta: “não costumam ser praias conhecidas por serem boas para o *Surf*”.

PONTA DA PIEDADE UM FAROL QUE PODIA SER UM MUSEU

NO EXTREMO SUL DE LAGOS, O FAROL DA PONTA DA PIEDADE É UM “VELHO GUARDIÃO” DA COSTA ALGARVIA. COM 103 ANOS DE SERVIÇO, CONTINUA A CUMPRIR A FUNÇÃO DE ALUMIAR A FRONTEIRA ENTRE A TERRA E O MAR, AJUDANDO INCONTÁVEIS EMBARCAÇÕES A ENCONTRAREM O DESTINO

POR **MARIA PEREIRA**
FOTOGRAFIA **DIREÇÃO DE FARÓIS**

78



SAIBA MAIS
AUTORIDADE MARÍTIMA NACIONAL
Tel. 214 401 919
amn.pt



Rodeado pelo azul imenso e erguido nas ruínas da ermida de Nossa Senhora da Piedade, tem na base as grutas de Lagos, uma das mais procuradas belezas naturais da costa algarvia. É por cima destas formações rochosas que se ergue, a 51 metros de altitude, o Farol da Ponta da Piedade, um dos mais emblemáticos do país e com equipamentos que poderiam estar num museu mas que se encontram em atividade e em perfeito estado de funcionamento.

Foi ainda no século XIX que começaram os primeiros planos para construir um farol na Ponta da Piedade, mas a resistência para destruir a ermida da Nossa Senhora da Piedade atrasou a construção daquele que atualmente “é um dos faróis mais emblemáticos do país”, como o classifica o comandante Santos Teles, chefe do Gabinete de Estudos da Direção de Faróis da Autoridade Marítima Nacional. Contudo, os projetos para erguer o farol chegariam a bom porto no século seguinte, e em 1913 o Farol da Piedade começou a guiar os navegantes que passavam ao largo de Lagos.

Se a envolvente exterior do farol é de tirar a respiração – até porque

as falésias da Ponta da Piedade espreitam de todos os lados –, por dentro a visita não é menos interessante. “O farol tem equipamentos instalados do século XIX e início do século XX em perfeito estado de conservação”, explica o comandante Santos Teles. Trata-se de instrumentos que, segundo o chefe do Gabinete de Estudos da Direção de Faróis, “já não se fabricam hoje em dia”. Daí que parte destas máquinas esteja mesmo no museu da Direção de Faróis.

Visita guiada

O farol é constituído por uma torre central com cúpula que assenta na estrutura de alvenaria onde fica a habitação do faroleiro residente. Este tem como função garantir que todos os sistemas estão a funcionar e que o farol continua a projetar os sinais visuais para guiar os marinheiros a bom porto. Do alto dos seus cinco metros de altura, o farol começou por ser equipado com um aparelho ótico de 4.^a ordem, que mostrava grupos de cinco clarões brancos a cada dez segundos, tendo como fonte luminosa um candeeiro a petróleo. Em 1952 a luz passou a ser de incandescência elétrica e o alcance luminoso do farol aumentou para as 15 milhas, posteriormente aumentado para 20 milhas. Em 1983 o farol foi automatizado.

UM FAROL

HISTÓRICO

Construído em 1913, o Farol da Piedade continua a guiar os navios que passam pelas águas de Lagos

Sobre as mesmas águas que vieram partir a grande aventura dos Descobrimentos Portugueses, o Farol da Ponta da Piedade promete continuar a guiar os navios que passem ao largo da costa algarvia. Num momento em que todos temos a orientação de um sistema GPS na palma da mão, este farol promete continuar a garantir a segurança a todos os que cruzam no imenso azul. E o faroleiro lá estará para garantir que a luz nunca se apaga.

DESTAQUE

O que faz um faroleiro?

O Farol da Ponta da Piedade é um dos faróis que tem um faroleiro residente. Há apenas algumas décadas, era ele quem garantia que a luz do farol se mantinha acesa ao ativar de duas em duas horas um mecanismo. Hoje as coisas são bem diferentes, mas a função do faroleiro não é menos importante. É o faroleiro quem vigia de perto o funcionamento do farol, garantindo que todos os mecanismos estão a funcionar e que nenhuma luz falha. Caso seja necessário reparar um fusível ou fazer uma pequena reparação, é o faroleiro quem o faz. Para que tudo funcione em pleno.

BAPTISTA-BASTOS

Olhar, APENAS OLHAR

Lá em baixo, onde a rua forma um pequeno declive, ainda existe a livraria do senhor Albano, que vende e aluga livros em segunda mão. Um pouco à direita, a serração de madeiras cujo ruído manso e monótono, nos dias de estio, provoca nas pessoas uma espécie de sonolência benfazeja. Álvaro Moreira tem 87 anos, dificuldade em caminhar, antigo revisor de provas n.º "O Século", foi-se-lhe a mulher há muito tempo, tanto que a esqueceu, e todas as manhãs, por volta das 9, senta-se no degrau da porta de casa, a ver quem passa. Passa, por exemplo, o prof. Maurício, padre despadrado por amor a Crisolina, com quem, aliás, teve dois filhos. Quando tem tempo, o prof. Maurício gosta de trocar dois dedos de conversa com Álvaro. De resto, Álvaro sente-se muito só, embora tenha quatro filhos que raramente o vão ver.

As coisas são como são, e cada qual tem a sua vida. Álvaro detesta que o tratem por idoso, e muito menos por velhote. É um velho e assim é que deve ser. Ele aprendeu que para ser velho é preciso coragem e tenacidade. O que mais o aborrece é olhar para as mulheres, só olhar, embora, como dizia um velho amigo, José Antunes, grande repórter-fotográfico, "a aficção nunca se perde."

A velhice, ao contrário do que afirmam alguns tolos, a velhice é uma chatice, pela perda do que se aprendeu e usufruiu durante uma vida. Até o amor se aprende, até o amor esquece; o amor até se esquece de si mesmo. E ninguém ensina ninguém a viver com essas lacunas e deficiências. Há a saudade, as lembranças, há-as, mas não é a mesma coisa. Sente o assalto da melancolia quando recorda o corpo desta e daquela mulher. A voz delas é que desaparece por completo, e se a voz é importante, olá se é. Já morreram todas, certamente, e resta ele dessa época.

Gostava de andar de noite, de comer, às tantas, no Arroz Doce, restaurante de noctívagos, um bom prato de bacalhau com todos. No outro dia perguntou ao professor se conhecia a natureza daquele prato. Não sabia o que era. Nestas pequenas coisas é que lhe avultava o sentimento penoso de que pertencia a outra época e a outro mundo. Sonhava muito, desde sempre. A falecida mulher dizia que ele andava sempre nas nuvens. Mas ele sentia a dificuldade de viver sem sonhar e sonhava sempre, a toda a hora, e voava, voava. Nem era preciso cerrar os olhos para sonhar. Ao mesmo tempo, com tantos azares e dificuldades, considera-se com sorte. O problema das pernas, da dificuldade com andar é que o atormenta. E com o silêncio que o rodeia porque ninguém conversa e ele precisa tanto de falar e de ouvir falar.

A televisão é o que se vê: futebol, comentários antes e depois dos jogos, análises, espinoteantes tolejos. Na semana passada, um desses comentadores referiu-se, inapropriado, a Kant. Ainda pensou que o preopinante se referia a um "canto", qualquer coisa assim. Não. Era mesmo a Kant.

Bom. Vou devagar até lá abaixo falar um pouco com o Albano. Nem é necessário falar. Basta olhar um para o outro e saber que estamos velhos.

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



SCOOTERS DE MOBILIDADE ALINHAMENTO 2016

Scooter de mobilidade
STYLO



- ✓ Para interiores e exterior.
- ✓ Suspensão e pneumáticos garantem passeios suaves.
- ✓ Poltrona de grande conforto.
- ✓ De design atual e leve.

Scooter de mobilidade
MAXI



- ✓ Potente, com grande conforto.
- ✓ Suspensão completa.
- ✓ Capaz de percorrer grandes distâncias.
- ✓ Capacidade de transporte de grandes pesos.

Scooter de mobilidade
PANTERA



- ✓ Inovadora e muito potente.
- ✓ Estilo desportivo e moderno.
- ✓ Conforto de luxo.
- ✓ O mais moderno sistema de suspensão e segurança.

Scooter de mobilidade
MASTER



- ✓ O mais alto nível de capacidade.
- ✓ Suspensão alta e independente.
- ✓ Confortável mesmo em terrenos mais acidentados.
- ✓ Assento ultra confortável.

Scooter de mobilidade
MINI



- ✓ Desmontável.
- ✓ Leve-a sempre consigo.
- ✓ Muito ágil para conduzir em espaços apertados.
- ✓ Cabe até nos carros mais pequenos.

Recuperar a sua vida agora custa muito menos!

As scooters de mobilidade elétricas trazem uma nova liberdade e independência. Agora, sempre que quiser, pode ir às compras, ao café, passear e visitar os seus familiares ou amigos. Circulam em passeios.

Saiba tudo sobre os nossos modelos, ligue para tel:

808 918 388

Custo de chamada local



Peça o guia de soluções de mobilidade EGIRO GRATUITO

2EQ6MON10816

ELEVADOR DE ESCADAS

A METADE DO PREÇO



Fácil subir, fácil descer!



Reto
LINE SOFIA
ELEVADOR DE ESCADAS

Ligue já para tel:
808 913 555

Custo de chamada local

Para a demonstração GRÁTIS!

Stock limitado!

-50%

OFERTA LIMITADA AO STOCK EXISTENTE

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.

S2

Qual a figura histórica com que mais se identifica?

Janis Joplin. Desde o primeiro momento em que a ouvi cantar senti que as suas dores de alma, as suas mágoas, estavam muito próximas das minhas. Tenho uma ligação emocional com a música que fez e com a Janis que conheço das entrevistas, dos livros, das histórias contadas pelos amigos e família. Se pudesse viajar no tempo, não hesitaria um segundo a decidir qual o destino: Haight-Ashbury, 1967, casa vitoriana onde a Janis morava. DeLorean, podes marcar no contador, por favor?

Qual o seu maior medo?

Morrer sem conseguir deixar um corpo de trabalho e um percurso de vida que me dê satisfação e no qual me reveja totalmente.

ANA BACALHAU

Nasceu em 1978. Queria ser professora de Português e Inglês quando era criança e, conforme planeado, seguiu os estudos nessa área. Mas as aulas de guitarra, que tanto pedira aos pais, levaram a que descobrisse a sua voz e uma vontade de fazer música que nunca mais a largou. Deolinda chegaria em 2006. Com ela, o desejo de viver em exclusivo da música torna-se realidade. É ainda cronista da revista *Notícias Magazine*, onde cumpre semanalmente um dos seus gostos de criança: escrever.

Qual a sua ideia de felicidade perfeita?

Amar e ser amada. Dentro e fora do palco.

Qual o seu maior feito?

Cantar. Às vezes ainda tenho de me beliscar para me certificar de que esta é mesmo a minha vida: cantar. Contra todas as expectativas, inclusive dos que me são mais próximos, consegui viver a fazer o que mais gosto.

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

Não quero escolher. Gosto da surpresa. Se fosse pessoa, pedia apenas um bom QI e uma inteligência emocional ainda maior. A empatia é uma das qualidades que mais prezo na vida.

Quem são os seus heróis na vida real?

Prefiro anti-heróis. Admiro mais alguém que tenta superar as suas limitações e imperfeições do que

alguém que é perfeito e “super-qualquer-coisa”. Interessam-me as contradições, as arestas e as camadas que levaram a certas ações que me moldaram ou influenciaram. Pais, avós, amigos, amores, professores e animais de companhia (que tanta coisa me ensinaram).

O que aprecia mais nos seus amigos e família?

A franqueza, o sentido de humor, a autenticidade e uma certa dose de loucura.

Se pudesse mudar algo em si, o que seria?

A facilidade com que mudaria tudo em mim.

Quem é o seu autor favorito?

Fyodor Dostoiévsky.

Qual a figura do mundo da música que mais admira?

Janis Joplin.

O MEU MONTEPIO

NOTÍCIAS INSTITUCIONAIS,
INICIATIVAS,
PROJETOS E COMUNICADOS



página 84

FESTIVAL TODOS

O multiculturalismo chegou a Lisboa através das artes contemporâneas. Mais de 100 artistas animaram os bairros lisboetas, com o apoio da Associação Mutualista Montepio

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

FESTIVAL TODOS LISBOA, A CAPITAL DO MULTICULTURALISMO

AO LONGO DE QUATRO DIAS, O FESTIVAL TODOS UNIU DIFERENTES CULTURAS ATRAVÉS DAS ARTES CONTEMPORÂNEAS: NOVO CIRCO, TEATRO, MÚSICA E GASTRONOMIA. FORAM ESPERADOS 20 000 ESPETADORES E MAIS DE 100 ARTISTAS NUMA “CELEBRAÇÃO” QUE CONTOU COM O PÁTROCÍNIO ASSOCIAÇÃO MUTUALISTA MONTEPIO



Lisboa é uma das poucas cidades do globo que pode gabar-se da sua origem multicultural, uma essência que se foi aprimorando durante as décadas e séculos e que continua a ser um dos principais traços da metrópole.

Desde 2009 que esta relação entre cidade e diferentes culturas se materializa no TODOS, um festival que traz aos bairros típicos alfacinhas artistas de vários pontos do globo. Este ano, o TODOS realizou-se entre 8 e 11 de setembro, na Colina de Santana e no Campo dos Mártires da Pátria, e reuniu intérpretes de França, Cabo Verde, Bélgica, Marrocos, Argélia, Mongólia, Bulgária e Portugal.

“O TODOS promove o encontro de culturas, fomentando o diálogo entre as pessoas de diferentes origens e ida-

des, bem como a inclusão cultural e social, através das artes contemporâneas”, adiantam os organizadores.

FESTIVAL TODOS 2016

O que foi possível apreciar

- Companhia L'Attraction Céleste, Novo Circo (França e Espanha)
- Companhia Laika, Teatro e Gastronomia (Bélgica)
- Violons Barbares, Música (Mongólia, França e Bulgária)
- N3RDISTAN, Música (França e Marrocos)
- Ocidente, Dança e Teatro (Portugal)
- Mas está tudo louco?, Música, Palavra Escrita, Dita e Cantada (Portugal)
- Fábrica Paraíso (Portugal e várias nacionalidades)
- Todos ao jardim do Campo Santana, Música e Novo Circo (Portugal e várias nacionalidades)



O festival é uma iniciativa da Câmara Municipal de Lisboa, em parceria com a associação Academia de Produtores Culturais, e conta com o patrocínio do Montepio Geral – Associação Mutualista. Este ano, o TODOS ocupou praças, jardins, igrejas, hospitais e casas particulares da Colina de Santana, com espetáculos de música, teatro novo circo e dança, exposições de fotografia e *graffiti*. A gastronomia também não faltou no roteiro do TODOS – assim mesmo, com maiúsculas, para realçar o carácter inclusivo de uma festa que se quer urbana, intergeracional e que não olha para o passaporte.



Prémio Montepio distingue investigação científica

Dois doutorados da Universidade do Porto partilharam o Prémio Montepio

Os Professores Doutores Joaquim Jorge Gonçalves Ferreira, da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, e Paula Alexandra Sá da Silva Gonçalves, da Faculdade de Ciências da mesma universidade, foram os vencedores da 1ª edição do Prémio Montepio da Ciência.

A iniciativa da Academia das Ciências de Lisboa, por intermédio

do Instituto de Altos Estudos, em parceria com a Associação Mutualista Montepio, destina-se a estimular estudos académicos, com a natureza de dissertações de doutoramento, realizados em universidades portuguesas, alternadamente nas áreas das Ciências e das Letras.

As teses vencedoras, “Spatiotemporal regulation of micro-

tubule function by human End Binding proteins”, de Joaquim Jorge Gonçalves Pereira, e “Characterization of organic facies and identification of potential source rocks in Jurassic sedimentary sequences of the Lusitanian basin”, de Paula Sá da Silva partilharam o prémio apoiado pela Associação Mutualista Montepio em 10 000 euros.

Qual o caminho da economia social em Portugal?

2017 poderá ser o ano-chave para o Congresso Nacional da Economia Social



“A economia social foi o sustentáculo da coesão social em Portugal.” As palavras de António Tomás Correia, presidente da Associação Mutualista Montepio, ecoaram em maio, na FIL Lisboa, durante a feira Portugal Economia Social, que reuniu a maior montra nacional de produtos e serviços deste setor.

Apoiada pelo Montepio, a feira debateu alguns temas importantes do setor, entre os quais o papel da economia social na recuperação pós-crise. O palco serviu para apresentar algumas das empresas criadas pelas ferramentas disponibilizadas pela economia social, como é o caso do Foc-

cacia in Giro, um projeto de *street food* financiado pelo microcrédito do Montepio que desde meados de 2014 leva *focaccias* quentes a toda a Lisboa através de um Ape Piaggio adaptado.

Logo no primeiro dia, o presidente da CASES deixou uma sugestão: realizar, já em 2017, o Congresso Nacional da Economia Social. A ideia agradou ao ministro do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, José António Vieira da Silva. “A decisão é vossa [entidades do setor social], já que o governo só poderá ser um parceiro. Ao Estado o que é do Estado e à economia social o que é da economia social.”

DESCONTOS

E BENEFÍCIOS PARA ASSOCIADOS

VANTAGENS DE SER
ASSOCIADO/A MONTEPIO



TABELA
PRÓPRIA

Cinema City

Os associados Montepio têm acesso a uma tabela de preços própria, num máximo de dois bilhetes por sessão.

Pontos de desconto no Cinema City, Alegro Setúbal, Alegro Alfragide, Alvalade, Beloura, Campo Pequeno, Leiria.
cinemacity.pt

35%
DESCONTO

Teka Portugal

Desconto de 35% em todos os artigos nos postos de venda aderentes (tabela de preços em vigor à data da compra).
Serviço de Apoio a Cliente:
Tel. 234 329 500;
sacliente@teka.pt
teka.pt



25%
DESCONTO

RNE - Rede Nacional de Expressos

Desconto exclusivo para associados Montepio de 25% na compra *online* (*web* e *mobile*) e 20% na aquisição de títulos de transporte nas bilheteiras, sempre mediante indicação do Cartão RFLX 31840. rede-expressos.pt

5%
DESCONTO

CityDrive - Car Sharing

Desconto de 5% sobre o valor do minuto, em viagem e em *stand by*. Na adesão ao serviço oferta de 10€ a associados e 5€ a familiares. Para acesso às condições deverá ser introduzido o código promocional MNTP1970X. citidrive.pt

12,5%
DESCONTO

EPAR Desenvolvimento, Ensino, Formação e Inserção, CRL Lisboa

Desconto de 12,5% nas mensalidades dos diversos cursos nas áreas de Ensino Profissional, Formação Profissional, Especialização Tecnológica, Educação e Formação, Educação e Formação para Adultos e Ações de Formação Profissional de Curta Duração. epar.pt

10%
DESCONTO

Cambridge School

Desconto de 10% nas mensalidades dos cursos de Inglês, Francês e Alemão (exceto inscrições, livros e exames). Exclusivo para associados Montepio, descendentes de primeiro grau e cônjuge, na inscrição/matrícula dos cursos e *workshops*.
cambridge.pt

25%
DESCONTO

Energia Simples

Desconto de 25% sobre a potência contratada da Tarifa Regulada e até 6% no termo de energia sobre a Tarifa Regulada. Desconto de 5% em *kits* Cloogy (Go, Home e Simples) e em *kits* de autoconsumo fotovoltaico até à potência de 1,5 kw. energiasimples.pt

12%
DESCONTO

Wall Street English

Descontos de 12% no valor total do curso, oferta do 1º Manual e Gramática, do Seguro de Acidentes Pessoais e do Serviço English Anytime. Condições disponíveis em todos os centros Wall Street English. wsenglish.pt

DESCONTO

Universidade Europeia IPAM/IADE

Os associados Montepio podem usufruir dos seguintes benefícios: Acesso a bolsa Parceiro com condições preferenciais (ver regulamento em vigor na universidade ou no site montepio.org).

IADE-U - Instituto de Arte, Design e Empresa - Lisboa
iade.pt

IPAM - Lisboa e Porto
ipam.pt

Universidade Europeia - Lisboa
europeia.pt

Descontos exclusivos para associados com pelo menos 6 meses de vida associativa e com pagamentos efetuados por débito direto.

10%
DESCONTO

Instituto Espanhol de Línguas

Desconto de 10% na inscrição* de Cursos de Espanhol de Formação Regular.

* desconto válido para associados Montepio e familiares (ascendentes e descendentes em 1º grau e cônjuge).

institutoespanhol.pt

Descontos para associados Montepio Novos acordos celebrados

CASA

GUARD CLEAN
COBERTURA NACIONAL

CLÍNICA DO TEMPO
LISBOA, PORTO E PAREDE

CULTURA E LAZER PARQUES TEMÁTICOS

PORTUGAL DOS
PEQUENITOS
COIMBRA

CLÍNICA DENTÁRIA
DA SE
BRAGANÇA

CLÍNICA DIAS NETO
ODIVELAS

UPCARE MEDICAL
CENTER
AVEIRO

FORMAÇÃO UNIVERSIDADES

IADE — U
LISBOA

FARO E FIGUEIRÔA REGO
- SERVIÇOS MÉDICOS
PENICHE

IPAM
LISBOA E PORTO

ÓTICAS

ÓTICAS DE PORTUGAL
SETÚBAL, ODIVELAS,
QUELUZ, SANTA IRIA
DA AZÓIA, PALMELA E
BOBADELA

SAÚDE
CENTROS DE ENFERMAGEM /
REABILITAÇÃO FÍSICA

L.A.FISIO BODY RELAX
CASCAIS

DR. RUI LOURAL -
- OSTEOPATA
COBERTURA NACIONAL

SAÚDE

CLÍNICAS/CONSULTÓRIOS

SORRISOS SEM
BARREIRAS - CLÍNICA
DE MEDICINA DENTÁRIA
LISBOA

SAÚDE
FARMÁCIAS

FARMÁCIA RODRIGUES
DOS SANTOS
CASTELO BRANCO

DENTALMOR — CLÍNICA
DE MEDICINA DENTÁRIA
MONTEMOR-O-VELHO

SAÚDE
HOSPITAIS

CLIBUM — CLÍNICA DE
MEDICINA DENTÁRIA
ÍLHAVO

HOSPITAL CUF VISEU
VISEU

W.E. CENTRO MÉDICO
DENTÁRIO
MEM MARTINS

IMED - MARQUÊS DE
POMBAL
LISBOA

UCB - UNIDADE CLÍNICA
DA BORRALHA
ÁGUEDA

TURISMO
AGÊNCIAS DE VIAGEM

I.M.O. - INSTITUTO DE
MEDICINA ORAL
LEIRIA

ROSSITUR TRAVEL
LISBOA

LABORATÓRIO
DENTÁRIO DANIEL
S. MORGADO
LEIRIA

TURISMO
UNIDADES HOTELEIRAS

CARLOS MANUEL
MONTEIRO
- SERVIÇOS DENTÁRIOS
ALVERGA DO RIBATEJO
E CARTAXO

HOTEL COSTA DA
CAPARICA
COSTA DA CAPARICA

THE 7 HOTEL
LISBOA

**CONHEÇA OS BENEFÍCIOS RESULTANTES
DESTES ACORDOS NO GUIA DE DESCONTOS
- ENTIDADES PARCEIRAS | MONTEPIO,
EM MONTEPIO.PT**

AGENDA

ATIVIDADES EXCLUSIVAS DA ASSOCIAÇÃO MUTUALISTA MONTEPIO

NÃO PERCA PASSEIOS, ATIVIDADES AO AR LIVRE, CURSOS, VISITAS ORIENTADAS OU *WORKSHOPS* CRIADOS A PENSAR EM SI E NA SUA FAMÍLIA. MARQUE NA AGENDA, RESERVE O DIA E INSCREVA-SE PARA UMAS HORAS OU UM DIA BEM PASSADOS



1
OUTUBRO
ROTA DO AZULEJO,
DE SÃO ROQUE
AO CONVENTO
DE SÃO PEDRO DE
ALCÂNTARA



PASSEIO COM HISTÓRIA
DIA 1 | ☉ 15H | LISBOA
ROTA DO AZULEJO, DE SÃO ROQUE
AO CONVENTO DE SÃO PEDRO
DE ALCÂNTARA
🆓 Gratuito

PASSEIO COM HISTÓRIA
DIA 1 | ☉ 15H | RÉGUA
COMBOIO HISTÓRICO -
- DA RÉGUA AO TUA
🎫 17€ (dos 5 aos 12 anos)
32€ (>12 anos)

MONTEPIO VERÃO 2016



VISITA ORIENTADA
DIA 1 | ☉ 16H | CAVALEIRO/ODEMIRA
FAROL DO CABO SARDÃO
🆓 Gratuito

ATIVIDADE DE AR LIVRE
DIA 1 | ☉ 8H | ODEMIRA/SÃO
TEOTÔNIO
PASSEIO PEDESTRE - TRAVESSIA DA ROTA
VICENTINA, 19 KM
🎫 6€

ATIVIDADE DE AR LIVRE
DIA 2 | ☉ 10H | ALCOCHETE
O TRILHO DOS FLAMINGOS
🎫 5€

PASSEIO COM HISTÓRIA
DIA 15 | ☉ 10H30 | FÁTIMA
A HISTÓRIA E ARQUITECTURA
DO SANTUÁRIO DE FÁTIMA
🆓 Gratuito

PASSEIO COM HISTÓRIA
DIA 5 | ☉ 15H | PORTO
PORTO, UMA CIDADE DOURADA
A TALHA
🎫 14,50€

VISITA ORIENTADA
DIA 5 | ☉ 16H | CASTRO MARIM
SALMARIM, O CICLO DO SAL
🆓 Gratuito

ATIVIDADE DE AR LIVRE
DIA 5 | ☉ 10H | LAGOS
VISITA ÀS GRUTAS DA PONTA DA PIEDADE
🎫 4€ (até aos 4 anos)
€11 (> 4 anos)

15
OUTUBRO
A HISTÓRIA
E ARQUITETURA
DO SANTUÁRIO DE FÁTIMA
NUM PASSEIO
ENTUSIASMANTE





1
OUTUBRO
UM PASSEIO COM
HISTÓRIA DA RÉGUA AO TUA
NUM COMBOIO
CHEIO DE MÍSTICA

VISITA ORIENTADA
DIA 6 | ☉ 11H | LISBOA
EXTRAÇÃO DO JOGO DA SANTA CASA
DA MISERICÓRDIA DE LISBOA

🚶 Gratuito

VISITA ORIENTADA
DIA 8 | ☉ 10H | MONTEMOR-O-NOVO
CASTELO DE MONTEMOR-O-NOVO E CENTRO
INTERPRETATIVO

🚶 2€

VISITA ORIENTADA
DIA 8 | ☉ 15H | MONTEMOR-O-NOVO
GRUTAS DE ESCOURAL

🚶 3€

VISITA ORIENTADA
DIA 13 | ☉ 10H30 | LISBOA
MUSEU DO DINHEIRO E MURALHA
DE D. DINIZ

🚶 Gratuito

PASSEIO COM HISTÓRIA
DIA 15 | ☉ 10H | PORTO
CORDOARIA — MUDANÇAS NA PAISAGEM

🚶 Gratuito

PASSEIO COM HISTÓRIA
DIA 15 | ☉ 15H | PORTO
CENTRO HISTÓRICO DO PORTO A OCIDENTE
DO RIO DA VILA

🚶 3€

VISITA ORIENTADA
DIA 16 | ☉ 15H | ÉVORA
ADEGA DA CARTUXA

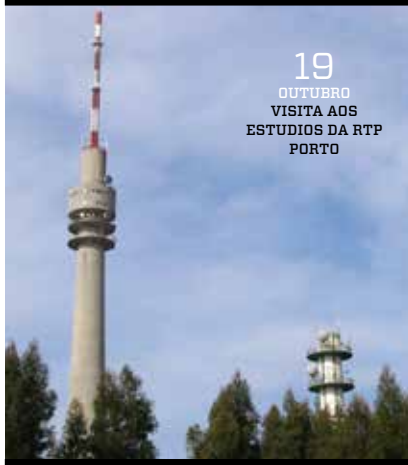
🚶 10€



5
OUTUBRO
O CICLO DO SAL
NUMA VISITA
A CASTRO MARIM



5
OUTUBRO
VISITA ÀS GRUTAS
DA PONTA
DA PIEDADE



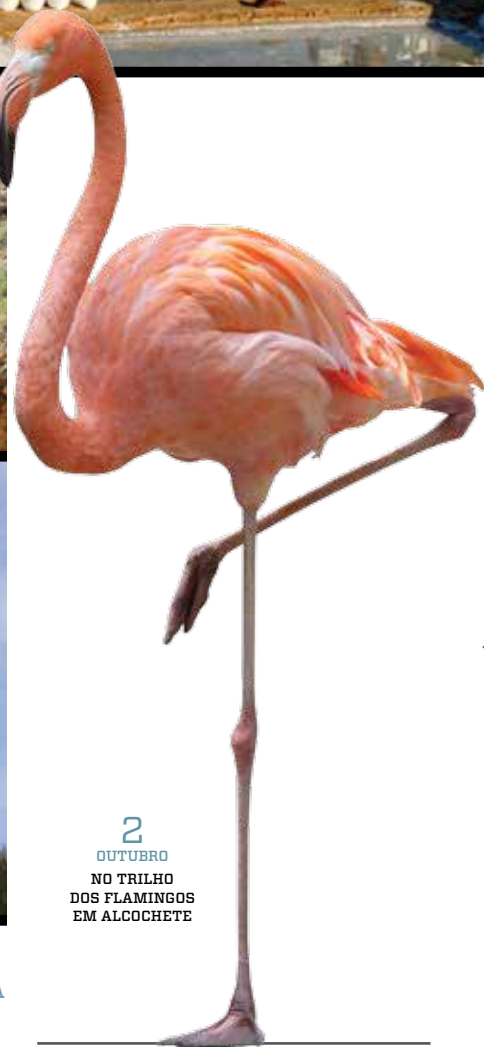
19
OUTUBRO
VISITA AOS
ESTÚDIOS DA RTP
PORTO

VISITA ORIENTADA
DIA 19 | ☉ 10H30 | VILA NOVA DE GAIA
RTP

🚶 Gratuito

ATIVIDADE DE AR LIVRE
**DIA 29 | ☉ 9H | CAMPO DE GERÊS/
TERRAS DE BOURO**
PASSEIO PEDESTRE - ALDEIAS TÍPICAS DO
TRILHO DO GERÊS

🚶 5€ (passeio) ou 15€ (passeio
+ almoço)



2
OUTUBRO
NO TRILHO
DOS FLAMINGOS
EM ALCOCHETE

SAIBA MAIS
www.montepio.org

Informações e inscrições
Gabinete de Dinamização Associativa
gda@montepio.pt
T. 213 249 230/1

AGENDA



UM ESPAÇO PARA PENSAR E AGIR

COM UMA MÉDIA DE 550 VISITANTES POR MÊS, EM LISBOA, E O DOBRO NA CIDADE INVICTA, 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 e Lisboa
- ▶ Aulas de *Mindfulness*
- ▶ Encontros *Toastmasters*
- ▶ Tertúlias e conferências

OUTUBRO

PORTO COLÓQUIO AJUDARIS

Fundada por um grupo de voluntários que fazia intervenção social junto das populações carenciadas do Grande Porto, esta associação surgiu da necessidade de criar respostas eficientes, regulares e organizadas orientadas à inclusão social. O colóquio realiza-se a 8 de outubro e congregará representantes das áreas que melhor se cruzam com os princípios e os objetivos da AJUDARIS.

OUTUBRO A DEZEMBRO

PORTO MÚLTIPLAS CUMPLICIDADES

Depois de Lisboa, é a vez do *atmosfera m* do Porto receber a homenagem ao artista plástico e cenógrafo António Casimiro, promovida pela Sociedade Portuguesa de Autores. Esta retrospectiva inclui pintura, desenho, cenografia de televisão, de cinema e de teatro, figurinos e arte urbana. Para visitar em outubro e novembro.

AULAS DE XADREZ

A prática regular do jogo de xadrez traz inúmeros benefícios e ajuda a obter melhores resultados a nível escolar. Inscreva os seus filhos, netos ou sobrinhos nesta modalidade. Sábados das 11h às 12h. 15€/mês para associados do Clube Pelicas ou filhos de associados Montepio.

AULAS DE JUDO PARA CRIANÇAS

O Clube Pelicas, em parceria com a AD Judo Force, disponibiliza aulas de Judo ministradas por um treinador credenciado com larga experiência no ensino a crianças a partir dos 5 anos. Quartas e sextas das 18h às 19h. Preço: 25€ para associados ou filhos de associados.

LISBOA/PORTO CAFÉ MEMÓRIA

É um local de encontro destinado a pessoas com problemas de memória ou demência, bem como aos respetivos familiares e cuidadores. O espaço promove a partilha de experiências e suporte mútuo, num ambiente acolhedor, reservado e seguro onde se facilita a interação entre todos.

A participação é gratuita e sem marcação prévia. Os próximos encontros decorrem no Porto (8 de outubro, 12 de novembro e 10 de dezembro) e Lisboa (15 de outubro, 19 de novembro e 17 de dezembro).

CRIDEM

A APPACDM (Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental) do Porto, a Fundação Manuel António da Mota e a Fundação Montepio uniram esforços para fazer renascer uma grande iniciativa. O CRIDEM (Concurso Nacional de Trabalhos de Pessoas com Deficiência Intelectual) vai regressar em 2016, após um interregno de 10 anos, reabrindo-se assim este espaço de estímulo e divulgação da criatividade artística da pessoa com deficiência intelectual. A exposição dos trabalhos vencedores estará patente ao público nos espaços *atmosfera m* de Lisboa (outubro e novembro) e no Porto (dezembro).

RUTIS

A Associação Mutualista Montepio firmou um protocolo com a Rede de Universidades da Terceira Idade no sentido de promover e divulgar o conhecimento e o saber. Aqui, com um investimento de 15 euros mensais, os associados Montepio podem assistir a aulas de Português, Inglês, Espanhol, Pintura, Informática, Sociologia, Nutrição, Yoga, História das Cidades.

CLUBE PELICAS

Todos os sábados, o Clube Pelicas acolhe crianças até aos 13 anos, associadas do Montepio, em Lisboa e Porto. O Clube Pelicas pretende dar a conhecer os valores e princípios mutualistas de solidariedade, liberdade, democracia, autonomia, não discriminação e responsabilidade que contribuem para o progresso social e inspiram esta instituição. A agenda é muito variada.

LISBOA CURSOS LIVRES

O *atmosfera m* Lisboa lança o desafio a todos os que querem saber mais e vai iniciar cursos livres, ministrados ao final do dia, com a duração de um semestre. Cidadania, Língua Portuguesa, Literatura, História das Religiões, Empreendedorismo ou Escrita Criativa são alguns dos temas abrangidos.

ESPERAMOS POR SI

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

Mais informações sobre as atividades dos *atmosfera m* em montepio.pt/atmosfera

COM UMA BOA AUDIÇÃO, A VIDA É PARA APLAUDIR.

A Widex tem a solução para que não deixe de ouvir tudo o que é importante na sua vida. Não espere pelo próximo episódio e venha fazer a **1ª consulta e rastreio auditivo grátis** num dos nossos Centros.

- Líder mundial em aparelhos auditivos de alta definição.
- Audiologistas qualificados e assistência em 24 horas.
- Facilidades de pagamento à sua medida.



Consulte sempre o seu médico.



Associados Montepio

Desconto
exclusivo de
15%
em aparelhos
auditivos

Oferta de Seguro⁽¹⁾ + Pilhas⁽²⁾

- Oferta durante 4 anos e válida na gama 440. Nas restantes gamas a oferta de seguro é válida pelo período correspondente ao período da garantia do modelo de aparelho auditivo.
- Oferta durante 5 anos. O número de oferta de pilhas varia consoante o modelo de aparelho auditivo, tendo por base o consumo médio de cada modelo. Consulte as condições aplicáveis ao seu aparelho auditivo.



Vantagens especiais:
Oferta especial
Phone DEX
para beneficiar desta oferta especial deverá mencionar o código de campanha especial Revista_0816

Campanha não acumulável com outras campanhas, acordos e protocolos em vigor.

Aimada | Angra do Heroísmo | Amora | Aveiro | Braga | Braga Parque | Campo Maior | Cascais* | Castelo Branco* | Coimbra*
Évora | Fátima | Faro* | Funchal | Guarda | Leiria* | Pico | Lisboa 5 de Outubro* | Lisboa Colombo | Loulé | Ponta Delgada | Portalegre
Porto* | Santarém | Setúbal* | Sines | Tavira | Vendas Novas | Viseu | *Centros Auditivos com atividade certificada.

Nº verde gratuito

800 200 343

CEAR (IEMA, DAS, INDI, AS, UNICO)



RENAULT
Passion for life

Renault TALISMAN

Take control



Aproveite toda a agilidade e aderência à estrada do Renault **TALISMAN** com o exclusivo sistema de 4 rodas direcionais **4CONTROL**.

Marque o seu ensaio **800 211 111**

5 anos
garantia
ou 100.000 km

Renault recomenda **elf**

reault.pt

Emissões de CO₂ (g/km) de 95 a 135. Consumo em ciclo misto (l/100km) de 3,6 a 5,8. Imagens não contratuais.