

**40**  
**ANOS**

Há quatro décadas,  
nasceu a primeira Revista  
Montepio. Celebramos este  
marco importante com uma  
edição em papel.

**“VAMOS  
COMPRAR  
CASAS PARA  
ARRENDAR AOS  
ASSOCIADOS”**

**VIRGÍLIO BOAVISTA LIMA**

Presidente do Grupo Montepio

Novas modalidades nas áreas da habitação  
e da saúde, um museu ou a expansão da  
rede de residências seniores e de estudantes  
são algumas das novidades do Montepio  
Associação Mutualista.

Montepio **SAÚDE**

# Seguimos a sua saúde de perto

Saúde, qualidade de vida e bem-estar dependem do equilíbrio entre o corpo e a mente. Por isso, e para que os nossos associados usufruam dos melhores serviços e cuidados de saúde, desenvolvemos soluções especializadas, prontas a responder a todas as fases da vida.

Do Plano Montepio Saúde aos cuidados prestados pela Residências Montepio, passando pelo apoio domiciliário ou pela teleassistência, reunimos respostas completas que podem fazer muito por si e pelos seus.



Saiba tudo em  
**[montepio.org/saude](http://montepio.org/saude)**

Montepio Geral Associação Mutualista . IPSS . DGSS n.º 3/81 . NIPC 500 766 681  
Sede: Rua Áurea, 219 a 241 . 1100-02 Lisboa

OUTONO 2024

# LADO A

## 06 **Especial**

40 anos da revista  
Montepio

## 13 **Sociedade**

Saudades do que  
(ainda) não vivi

## 16 **Educação**

Quem estuda,  
quer casa

## 18 **Envelhecimento**

Isabel, a artista-  
residente

## 24 **Poupança**

Quanto custa (mesmo)  
a sua saúde?

## 27 **Habitação**

Aqui vão morar  
associados

08

### Entrevista

Virgílio Boavista Lima

20

### Finanças pessoais

O que fiz à  
minha primeira  
poupança?

30

### As nossas Experiências

Longe dos  
ecrãs, perto  
da Associação



# SUMÁRIO

Montepio #01

# LADO B

## 34 **Sociedade**

Geração dos 40

## 42 **Museu Montepio**

A história  
não acaba aqui

## 46 **Marketing**

O talento é para  
a vida toda?

## 48 **Cultura**

A arte não tem  
amarras



38

### Poupança

Esta será a minha  
reforma. Conseguiria  
viver com esse dinheiro?



## Virgílio Boavista Lima

Presidente do Montepio  
Associação Mutualista

O Montepio Associação Mutualista vai comprar habitações para arrendar aos associados. Virgílio Boavista Lima fala ainda dos novos projetos nas áreas da saúde, da educação e do envelhecimento ativo, assim como dos resultados muito positivos do Grupo Montepio nos últimos três anos.



**Maria  
Fernanda Rollo**  
Museu Montepio

Para nos orgulharmos do passado, temos de o conhecer. Nos próximos três anos, uma equipa de investigadores liderados por Maria Fernanda Rollo vai ter acesso a informações nunca antes reveladas sobre o Montepio. Saiba mais sobre o projeto a partir da página 42.



**Carolina  
Deslandes**  
Instastage

O rosto da campanha de comunicação do Montepio Associação Mutualista, centrada na proteção e futuro das crianças, apoia o talento dos associados mais jovens no #InstaStage. Fixe o nome da iniciativa porque vai voltar a ouvir falar.

## Participe na próxima edição desta revista

### Sociedade

**PROTEÇÃO** Refazer a vida após um imprevisto depende de muitos fatores. Alguns controlamos, outros não. Saiba como prever-se das armadilhas que o destino pode vir a colocar-lhe.

### Solidariedade

**FROTA SOLIDÁRIA** Os portugueses podem entregar 0,5% do seu IRS, sem custos, a uma IPSS à escolha. Saiba por que razão o maior projeto de inclusão pela mobilidade do País depende de si.

### Economia

**POUPANÇA** Tal pai, tal filho, mas, por vezes, a realidade do ditado supera a ficção. Conheça as histórias de quem, sendo já adulto, depende financeiramente dos pais.

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



## A capa

O jardim do Palácio de Porto Covo, em Lisboa, foi o local escolhido para a entrevista a Virgílio Boavista Lima. Numa manhã soalheira, o presidente do Montepio Associação Mutualista chegou bem disposto e com muitas novidades para os associados.

### ESTATUTO EDITORIAL

A revista Montepio é a publicação que faz a ligação entre o Montepio Geral - Associação Mutualista e os seus associados. Conheça o estatuto editorial em [montepio.org/vantagens-montepio/publicacoes/revista-montepio/](http://montepio.org/vantagens-montepio/publicacoes/revista-montepio/)

# Montepio

Associação Mutualista

#01  
série IV  
OUTONO 2024

PROPRIEDADE

Montepio Geral – Associação Mutualista  
Rua do Ouro, 219-241  
1100-062 Lisboa  
Tel. 213 248 245  
NIPC: 500 766 681

DIRETOR

Virgílio Boavista Lima

COORDENAÇÃO

Direção de Comunicação,  
Marketing e Digital

**plot**

Content Agency

EDITOR E SEDE DE REDAÇÃO

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

DIRETORA DE PROJETO

Joana Ahrens Teixeira

GESTORA DE PROJETO

Aimee Guerra

DIRETORA EDITORIAL

Sara Batista

EDITOR CHEFE

Carlos Martinho

DIRETORA DE ARTE

Sofia Lomachão

DESIGN

Bárbara Carmo, Pedro Dias,

Sérgio Veterano

COLABORAÇÕES

Ana Lopes, Ana Luísa Bernardino,  
Rute Marques (texto), António Pedro  
Santos, Rodrigo Cabrita, Walter  
Branco (fotografia), Gonçalo Carvalho  
(ilustração), Laurinda Brandão  
(revisão)

IMPRESSÃO

LiderGraf Sustainable Printing  
Rua do Galhano, 15 (E N 13), Arvore  
4480-089 Vila do Conde  
Revista semestral  
Depósito Legal n.º 5673/84  
Publicação periódica  
registada sob o n.º 127607

TIRAGEM

467 500 exemplares



Certificado PEFC

Este produto tem  
origem em florestas  
com gestão florestal  
sustentável

PEFC-13-31-011

[www.pefc.org](http://www.pefc.org)



# A revista que fintou o futuro

**F**oi em junho de 1984 que o Montepio anunciou a chegada da primeira rede de caixas automáticas do país, a Chave 24.

O projeto, marcadamente inovador, mudou a relação dos portugueses com o dinheiro e foi apresentado no então novo suporte de comunicação com os associados: o *Montepio Geral - Boletim Mutualista de Informação*, antepassado da revista que agora está a ler. Passaram quarenta anos desde este momento duplamente visionário. O projeto tecnológico mantém-se atual e pertinente; o projeto informativo celebra agora, com esta edição especial, o regresso pontual ao formato em papel.

A revista *Montepio* em papel complementa a edição digital, que continuará a ser trimestralmente publicada no site [montepio.org](http://montepio.org), e concretiza uma nova forma de as marcas editoriais se relacionarem com a sua audiência. No intervalo do consumo vertiginoso das notícias *fast food* dos sites, das *breaking news* dos canais televisivos, dos podcasts e dos posts das redes sociais, os leitores procuram conteúdos que os façam pensar, respirar e, no mesmo passo, ajudem a tomar decisões informadas.

No 40.º aniversário, este regresso ao papel é, também, uma resposta às crescentes solicitações de um grande número de associados que sentiam falta de abrir, folhear e ler a sua revista de sempre. Para todos eles, temos uma mensagem: qualquer que seja o formato, continuaremos a herança de uma revista multipremiada e tão interessante quanto relevante.

## Nova vida aos 40

Ao longo dos últimos quarenta anos, a *Montepio* viveu muitas vidas e muitas outras foram impactadas pela informação aqui veiculada. Nesta edição especial vai encontrar ligeiras mudanças de design, mas também uma estratégia editorial mais focada na oferta integrada que o Grupo Montepio disponibiliza, a pensar em si e nos seus. Da poupança à proteção, da habitação à saúde, as respostas às necessidades dos associados encontram-se aqui, na sua Associação. A nossa missão é integrá-las nos diferentes momentos de vida dos mais de 600 mil membros da nossa Instituição.

Como revista, não temos idade. Mas sabemos poder contribuir para melhorar a vida dos associados. É por si, e para si, que regressamos ao nosso papel de sempre: espelhar o orgulho de ser Montepio.

# Montepio: uma revista sem idade

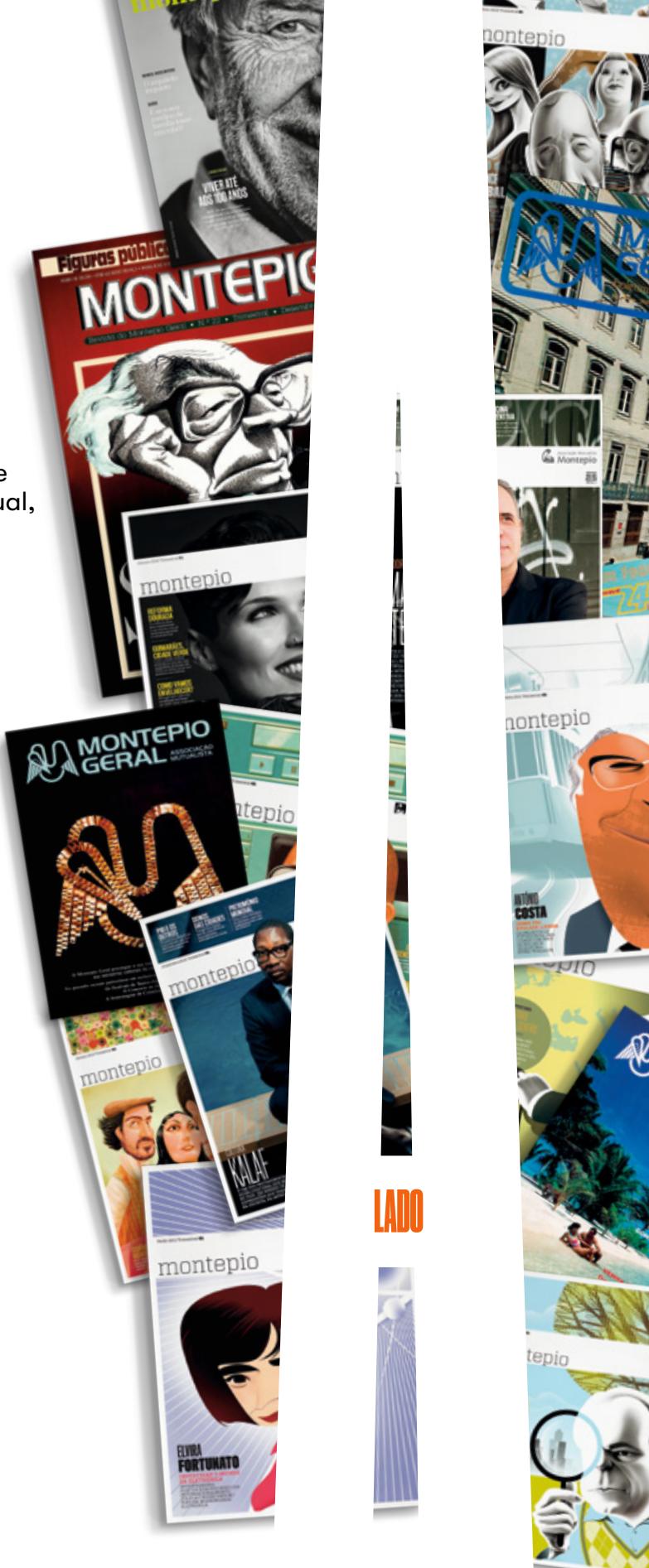
A completar 40 anos, a Montepio ressurge com a ambição de se apresentar mais atual, interessante e vibrante que nunca.

Texto CARLOS MARTINHO

**H**á anos que ficam para a História, e 1984 é um deles. Carlos Lopes foi campeão olímpico, a *Crónica dos Bons Malandros* chegou ao cinema e José Saramago lançou *O Ano da Morte de Ricardo Reis*. Nesse ano, surge ainda uma publicação que visava “promover uma maior consciencialização, por parte da massa associativa, do património e dos objetos mutualistas da Instituição”. Em junho de 1984 nasce o *Boletim Mutualista de Informação*, de distribuição gratuita pelos associados, e “pai” da atual revista *Montepio*.

Com 16 páginas e uma tiragem semestral de 12 mil cópias, o boletim abriu caminho à comunicação associativa. A primeira edição destacou um tema que mudou a vida do Montepio, mas também dos portugueses: o lançamento da Chave 24, a primeira rede de caixas automáticas de transferências de fundos (ATM). Bastaram quatro anos para o boletim passar a revista e estreitar os laços com os associados.

“Na base desta publicação está uma organização que se assume dialogante e que necessita desse diálogo para promover proximidade e compromisso, para criar ainda mais valor e memória. Esta revista é, também por isso, uma âncora de sentido”, revela Rita Pinho Branco, diretora de Comunicação, Marketing e Digital do Montepio Associação Mutualista e diretora-adjunta da *Montepio* há mais de vinte anos.



## Sob o signo de Saramago

A Montepio e a cultura portuguesa andaram sempre de mãos dadas. Em 1997, a escritora Alice Vieira é convidada para escrever um *magazine* juvenil para o Natal, que marca a estreia do Tio Pelicas, um suplemento que assumiria o formato de revista em 2004.

No mesmo ano, o conto *Natal*, de Miguel Torga, é ilustrado por Pedro Massano, e o futuro Prémio Nobel José Saramago concede à nossa publicação uma rara entrevista, sendo retratado de forma soberba no desenho de Joana Campante. Esta edição chegou a 90 mil associados. Ainda em 1999, Baptista-Bastos aventura-se pelas crónicas na revista, que escreveria até à morte, em 2017. Nicolau Santos, Francisco Moita Flores e Adriano Moreira enriqueceram, com os seus textos, inúmeras edições da publicação.

Em 2004, a *Montepio* tinha 58 páginas, incluindo o suplemento *Montepio Sénior*, e chegava já a 182 mil associados. Aos poucos, a revista tornou-se generalista, podendo concorrer, se assim quisesse, com as principais *newsmagazines* portuguesas. Era altura, por isso, de voltar a olhar para dentro. Surgiram novas secções para os associados, abordando temas como o microcrédito, as parcerias com benefícios para a comunidade associativa e as novidades editoriais.

“Apostámos na fotografia, na infografia e no *design* – orientado a diferentes níveis de leitura e, por essa via, a diferentes interações com os leitores (os associados). Mas também numa escrita cuidada e sincera, procurando fazer o melhor uso da palavra para expressar ideias e revelar projetos, analisar o global e o local, as tendências de futuro, a visão do presente, a realidade das pessoas e das suas vidas”, recorda Rita Pinho Branco.

A revista transforma-se num produto de excelência editorial e recebe, então, os primeiros prémios editoriais e de *design*. Em 2021, a *Montepio* estreia-se nas plataformas digitais. “Numa associação que reúne mais de 600 mil associados, a partilha de informação a partir de canais de diálogo e interação estruturados é fundamental na relação que tecemos com a nossa comunidade de membros”, frisa Rita Pinho Branco.



## P&R

### Rita Pinho Branco

Diretora de Comunicação, Marketing e Digital do Montepio  
Associação Mutualista

#### Ainda se lembra da primeira edição que dirigiu?

São mais de vinte anos de edições e de um trabalho do qual me orgulho particularmente. Ao longo dos anos percorremos um caminho sempre orientado à definição de uma identidade clara para a revista, que hoje se encontra consolidado e que traduz bem a cultura mutualista que vivemos na Associação. Garantimos, também, a compatibilização da experiência física de leitura com a digital. Testámos várias soluções e plataformas e chegámos ao presente com uma publicação que regressa à versão impressa sem deixar de viver uma relação feliz com a edição trimestral, em suporte digital.

#### Os associados podem estar orgulhosos da Montepio?

Penso que podem e devem. Os prémios confirmam a qualidade do projeto de comunicação que desenvolvemos e o valor que entregamos em cada edição.

#### Que revista antevê para os próximos quarenta anos?

Uma publicação preparada para evoluir no tempo, acompanhando as mudanças sociais e o quadro de expectativa dos leitores e veiculando a identidade de uma instituição que é, clara e orgulhosamente, centrada nas pessoas.



# “Vamos comprar habitações para arrendar aos associados”

Novas modalidades nas áreas da habitação e da saúde, um museu e a expansão da rede de residências seniores e de estudantes são algumas das novidades do Montepio Associação Mutualista para os próximos anos.

Texto CARLOS MARTINHO | Fotografia ANTÓNIO PEDRO SANTOS

**O** Presidente do Montepio Associação Mutualista, Virgílio Boavista Lima, explica como pretende resolver alguns dos novos problemas de habitação e saúde dos associados.

**O Montepio Associação Mutualista tem um plano para comprar casas e arrendá-las aos associados. Pode especificá-lo?**

Muitos dos nossos associados jovens têm dificuldade em dispor da entrada inicial para a aquisição de uma habitação e em obter um empréstimo bancário, dada a diferença, em regra, exigida entre o valor da habitação e o valor do financiamento. Neste quadro, estamos a preparar uma solução pela qual a Associação se substitui ao Associado, comprando a habitação e arrendando-a depois. Mais tarde, o Associado pode adquiri-la, se o desejar. Muitas

vezes, os rendimentos do agregado familiar melhoram pela natural evolução nas carreiras profissionais. Caso não desejem comprar, manter-se-ão em arrendamento, situação que já hoje praticamos com milhares de inquilinos, em prédios construídos ou adquiridos para o efeito.

**Além da possibilidade de aquisição da casa, qual a diferença em relação ao que hoje é praticado?**

A generalidade destes arrendamentos eram aplicações de poupanças para obtenção de rendimentos que visavam remunerar as modalidades associativas. Os novos arrendamentos serão, eles próprios, a modalidade associativa que resolve os problemas habitacionais dos associados, isto é, não apresentam a mesma necessidade de retorno para a Associação. Por outro lado, desejamos ajudar os associados



**Estamos a preparar uma solução em que a Associação se substitui ao Associado, comprando a habitação e arrendando-a depois. Mais tarde, o Associado pode adquiri-la**

no local em que estes sintam a necessidade de habitação e não apenas nos locais onde construímos ou adquirimos prédios inteiros. As habitações têm apenas que ter procura para novos arrendamentos, caso os associados tenham que cessar os arrendamentos por exigências de mobilidade profissional ou de crescimento do agregado familiar. O benefício da modalidade, portanto, não visa a remuneração de uma poupança, mas resolver a necessidade de habitação, com um desconto relevante no arrendamento. O Associado só precisa de pagar os custos efetivos, que são inferiores aos custos normais de mercado. Com esta diferença, face às rendas do mercado, admitimos que os associados possam ir constituindo uma poupança, ao longo da vida, para utilizar mais tarde em qualquer finalidade, incluindo a eventual compra da habitação.

**Qual o investimento destinado a este projeto?**

O valor a aplicar será definido pelo Conselho de Administração, ano após ano, em função das manifestações de interesse, da liquidez disponível e das habitações que os associados vão recomprando, no futuro, à Associação.

**Disse-nos que o Montepio Associação Mutualista estava a estudar o lançamento de uma modalidade na área da saúde que atuasse em medicina**

**preventiva e no controlo da sinistralidade futura. Em que ponto está esse projeto?**

Esta nova modalidade, à semelhança da anterior, está a ser desenvolvida na revisão do novo Regulamento de Benefícios, que se encontra em fase final de aprovação. O processo de revisão é longo, começando pela atualização das modalidades existentes, em função de novas necessidades percebidas, quer em termos de coberturas, quer em termos de processos. Por outro lado, vão surgindo novas modalidades para resposta a áreas identificadas como necessárias. Admitimos que a aprovação possa vir a acontecer a breve prazo.

**Pode explicar melhor esta nova modalidade?**

Há uma primeira valência preventiva, para despiste de situações de doença, de baixo custo para todos os associados. Deste modo, admite-se que os custos futuros da sinistralidade possam ser mais reduzidos e a eficácia do tratamento superior, porque os problemas são detetados precocemente e rapidamente tratados. Para os problemas de saúde mais graves (oncologia, questões cardiovasculares ou neurológicas), a modalidade também apresenta uma dimensão curativa, podendo os associados definir o capital de cobertura que desejam subscrever para essa eventualidade, em função do qual será calculada a quota da modalidade. Com as suas facetas, preventiva e curativa, [esta modalidade] constitui uma inovação que pode ajudar a racionalizar os custos com a saúde junto dos nossos associados e, também, da comunidade.

**Outro dos temas que lhe é caro é o do envelhecimento, uma questão, naturalmente, dos nossos dias. Que medidas e soluções está a Associação a desenvolver para esta área?**

Com o envelhecimento aumentam os cuidados de saúde e a necessidade de cuidadores e, quase sempre, reduzem-se os níveis de rendimento disponível, o que coloca dificuldades à população sénior e às suas famílias. Somos frequentemente confrontados com estas situações no âmbito dos cuidados que prestamos, quer em termos domiciliários, quer através das nossas residências para seniores. Esta situação recomenda, naturalmente, a constituição de uma poupança ao longo da vida ativa para este efeito, a qual, se gerida solidariamente através da Associação Mutualista, pode dar lugar, quando necessário, à sua transformação numa



**A renda vitalícia pode ser constituída, também, por venda da habitação pelo Associado, sempre que dela não precise e tenha necessidade de liquidez**

## Lucros atrás de lucros

**E**m 2023, todas as empresas do Grupo Montepio apresentaram resultados positivos, em especial o da própria Associação Mutualista: 112 milhões de euros. Destaque ainda, por ordem decrescente, para os lucros do Banco Montepio (132,6 milhões - resultados recorrentes), Lusitania Vida (17,9 milhões), Lusitania (17 milhões), Bolsímo (1,2 milhões), Montepio Gestão de Ativos (839 mil), Futuro (563 mil), Residências Montepio (518 mil) e, por fim, Montepio U Live – Residências para Estudantes (54 mil).

renda vitalícia que ajude a pagar as despesas de saúde quando estas ocorrerem, junto dos prestadores que o Associado escolha, dentro ou fora do Grupo Montepio.

### Há algumas novidades neste campo?

Admitimos que a renda vitalícia possa ser constituída, também, por venda da habitação pelo Associado, sempre que dela não precise e tenha necessidade de liquidez e de cuidados de saúde em entidades especializadas. As habitações assim adquiridas, em condições de mercado e após avaliações independentes, poderão integrar a nossa modalidade de habitação.

### O Grupo Montepio fechou 2023 com resultados consolidados positivos de 92,6 milhões de euros. Além destes números, que outros destaca?

Os resultados individuais de cada entidade são igualmente relevantes, porque são eles que contribuem para os resultados globais da Associação Mutualista e que, depois, são distribuídos aos associados, sob a forma de melhorias (valores além da remuneração esperada). Destacamos a simplificação levada a cabo nas empresas do Grupo, através da venda de participações acionistas em entidades não estratégicas para a

atividade. Realizámos, também, a fusão de fundos imobiliários com imobiliários e extinguimos a holding dos seguros e o ACE da área imobiliária, por terem cumprido a sua missão. Todas estas simplificações concorrem para a redução de custos, para a focalização no essencial e, consequentemente, para a melhor performance financeira.

### Estes resultados são consistentes ou conjunturais?

Todas as empresas do Grupo, assim como a Associação, apresentam resultados positivos pelo terceiro ano consecutivo, pelo menos. Há, portanto, consistência nestes resultados. Há sempre muito trabalho a fazer porque a realidade é dinâmica, mas temos condições objetivas para continuar a apresentar resultados positivos no futuro, salvo qualquer evento extremo não previsível.

### Em 2023, as entidades do Grupo Montepio distribuíram dividendos pela casa-mãe?

Sim, num valor global superior a 20 milhões de euros. A consistência dos resultados permite esperar o crescimento deste valor no futuro, com um mais adequado retorno global face aos valores investidos pela Associação no capital dessas empresas. Estes valores são poupanças dos associados, são o "cimento" que liga todo este edifício mutualista e solidário.

### Tem insistido na necessidade de uma maior integração entre todas as empresas do Grupo. Isso está a acontecer?

Ainda não capturámos todo o valor que está latente nesta cadeia. Os clientes do Grupo podem trabalhar com as várias entidades, sobretudo através do Banco Montepio, que, nos termos da sua estratégia,



desempenha o papel de pivot [desta integração]. É um trabalho que se encontra em contínuo aperfeiçoamento e no qual estamos a trabalhar ativamente.

**As empresas do Grupo são precursoras das outras. É isso?**

Sim, e essa integração permite atrair mais valor para todas as partes interessadas: associados, clientes, trabalhadores e outras. Por um lado, procuram encontrar sinergias comerciais entre si, transformando associados em clientes e clientes em associados. Por outro, a parilha de serviços reduz os custos nas áreas administrativa e processual.

**Anunciou duas novas residências: para seniores e para estudantes. O que pode dizer-nos sobre estes projetos?**

O plano estratégico prevê a ampliação das residências seniores de Vila Nova de Gaia e de Coimbra e a construção de uma nova residência na Grande Lisboa. Relativamente às residências para estudantes, prevê-se o alargamento dos locais onde nos encontramos, sempre que possível, face à procura que observamos.

**Ponderam expandir estes projetos para outras localidades?**

Sim, progressivamente e de acordo com a nossa capacidade de investimento. Admitimos até que algumas entidades especializadas do Grupo (fundos imobiliários) possam deter a propriedade dos respetivos imóveis em vez da Associação, permitindo, assim, uma mais rápida expansão, em função da grande procura que vamos observando.

Onoso modelo de negócio preferencial passa pela detenção da propriedade dos imóveis pela Associação, o que permite uma boa aplicação das poupanças dos as-

sociados em ativos com finalidades sociais e com um rendimento estável, seguro e de longo prazo.

**Estão a preparar o lançamento de um museu virtual? Como vê este projeto?**

É fundamental para uma entidade com a nossa antiguidade, história, espólio e intervenção na comunidade. Estamos a realizar este projeto com o apoio de especialistas académicos, que nos dão a garantia de um trabalho profissional e profundo, o que determina um investimento relevante, mas absolutamente necessário. Para o efeito, mobilizámos os nossos responsáveis da Associação e do Grupo, bem como um conjunto de voluntários, com conhecimento das nossas entidades, nomeadamente trabalhadores na situação de reforma.

**A revista Montepio faz 40 anos em 2024. Então, já estava no Grupo. Qual a primeira memória que tem deste projeto?**

Foi lançada em 1984, ano em que fui convidado para ser gerente do balcão de Sintra. É, por isso, um ano de que me recordo bem. A revista foi um auxiliar muito importante na divulgação de quem somos e do que fazemos ao nível do mutualismo. Recordo-me, exatamente, desse efeito de informação e de partilha e agregação que a revista passou a representar e a promover. Face à dimensão associativa que estávamos a atingir e, também, à crescente complexidade e dimensão do (hoje) Banco Montepio, a revista era um meio fundamental de comunicação e de ligação entre todos, o que justificou o seu aparecimento e permanência até hoje.

Com o desenvolvimento dos meios digitais, passámos a utilizar também o formato digital.



## Presidente sem gravata

**Qual o seu porto seguro quando não está a trabalhar?**

Santo Estêvão é o meu espaço preferido. Os prazeres do campo ajudam-me a descansar e, simultaneamente, encantam-me pela sua beleza e variedade.

**O que mudou na sua vida após a pandemia?**

Além da maior consciência da nossa vulnerabilidade individual e coletiva, foi, talvez, a melhor gestão do tempo, sobretudo em reuniões que hoje são feitas à distância e que antes exigiam a presença física, deslocações.

**Lançou um perfil no LinkedIn. É também uma forma de estar mais perto dos colaboradores?**

É uma forma de estar mais perto das pessoas, de todas as pessoas, de todas as partes interessadas, humanizando o nosso dia a dia e mostrando o trabalho feito por toda a gente, em tantas frentes, ao serviço de todos. Estas ferramentas do nosso tempo são muito úteis e devem ser utilizadas com oportunidade e parcimónia, o que procuro fazer.

# Saudades do que (ainda) não vivi

No ano em que a revista *Montepio* completa 40 anos, convidámos duas gerações a olharem para esta década das suas vidas: de um lado, uma estudante universitária de 19 anos que projeta uma carreira e uma família; do outro, uma ceramista octogenária que recorda os anos agitados do pós-25 de Abril.

Texto ANA LOPES | fotografia WALTER BRANCO

**I**sabel Gomes da Mota, de 87 anos, e Sara Viegas, de 19, vivem ambas em residências *Montepio*: uma numa unidade sénior, na Parede, no concelho de Cascais, onde desfruta da proximidade à praia; outra no centro de Lisboa, a poucos minutos da universidade que frequenta desde o ano passado. Cruzaram-se pela primeira vez num dia de sol, junto ao mar. “Estudas no Instituto Superior Técnico, não é? Tenho lá dois netos e uma sobrinha-neta, em Engenharia Civil. Outro dos meus netos também esteve por lá, em Engenharia Aeroespacial”,

diz Isabel Gomes da Mota, que aproveita para revelar que se formou em Físico-Química.

Nos 40 anos da revista *Montepio*, juntámos as duas residentes para uma conversa sobre o que significa esta idade. Isabel Gomes da Mota lembra-se ao pormenor desta época da sua vida. “Estava casada e tinha cinco filhos, estudavam no liceu. Já tínhamos regressado de África e morávamos em Lisboa. Trabalhava em cerâmica, tinha um ateliê e fazia exposições”, recorda, contando que o marido foi, durante alguns anos, oficial da Marinha.



⇨ Sara Viegas e Isabel Gomes da Mota, na Residência *Montepio* da Parede

Em 1977, Isabel Gomes da Mota tinha 40 anos e não pensava na reforma. “Vivíamos dia a dia, semana a semana, mês a mês. Era um quotidiano muito agitado. Alguns dos meus filhos tinham aulas de manhã, outros à tarde. Não havia horas certas para almoçar ou para jantar”, lembra, frisando que foi uma fase muito marcada pelo Maio de 68 e o 25 de Abril. “Venho de uma família que se interessou sempre muito pela parte cultural. Lia muitas revistas e livros estrangeiros.”

No final da década de 1970, quando Isabel Gomes da Mota estava na casa dos 40, a vida dos portugueses estava ainda muito marcada pela Revolução dos Cravos. “O meu pai foi preso”, recorda. “Os meus filhos tinham RGA (reuniões gerais de alunos). Fumava-se nas aulas. Era o caos total no País.”

Sentada a seu lado, Sara Viegas, de 19 anos, ouve com atenção estes relatos sobre o pós-25 de Abril e tenta fazer o exercício oposto, olhando para o futuro: como será a sua vida quando completar 40 anos? “Espero ter uma família, casar-me, ter dois ou três filhos. Gostava muito de poder viver em Portugal”, sublinha a jovem estudante de Engenharia Eletrotécnica e de Computadores. “Gostava que o País fosse um lugar muito tentador para ficar. Imagino um futuro bonito em que nos desenvolvemos economicamente, culturalmente. É um sonho. Ainda assim, tenho noção de que pode não ser uma realidade.”

#### A vida em aberto

O acesso à habitação é um dos muitos aspetos que, em Portugal,



tem mudado drasticamente nos últimos anos. Quando tinha 40 anos, Isabel Gomes da Mota vivia confortavelmente no bairro de São Miguel, em Alvalade, no centro de Lisboa. Não muito longe, curiosamente, dos blocos amarelos e modernistas construídos pelo Montepio na década de 1960. “Um dos meus filhos mora agora nessa casa”, conta, dizendo que demorou uma semana a encontrar o primeiro apartamento onde habitava, com o marido. Uma facilidade que Sara Viegas não acredita que a sua geração venha a ter. “Vemos o arrendamento como a única hipótese. Não há salários para fazer face à compra de uma casa. Além disso, saltitamos muito de emprego em emprego e, com isso, de localidade em localidade”, diz. E sublinha: “Há uma completa desconexão em Portugal entre o que recebemos e o custo de vida.”



**“Gostava de poder viver em Portugal. É um sonho. Mas tenho noção de que pode não ser uma realidade”, diz a estudante Sara Viegas**



→ Sara e Isabel  
conheceram-se  
no dia da sessão  
fotográfica.  
Ficaram amigas

O atual contexto económico no País leva Sara Viegas a pensar que a emigração poderá ser uma inevitabilidade nos próximos anos. Não sabe como será o seu trabalho, quanto mais se terá direito a reforma. “Se o salário fosse de mil e poucos euros mas as empresas ajudassem os funcionários, por exemplo com as

creches, com a casa, ainda poderíamos ponderar ficar. De outro modo, não.” Por isso, sair de Portugal é uma “solução tentadora”, sobretudo para quem fala outras línguas e tem formação na área das ciências. “Alguns colegas do [Instituto Superior] Técnico já nem fazem o mestrado em Portugal. Vão logo para fora.” Uma realidade que a octogenária Isabel Gomes da Mota conhece bem. “Tenho quatro netos no estrangeiro, dois nos Estados Unidos e dois em Espanha”, comenta.

#### **Uma década marcada pelas viagens**

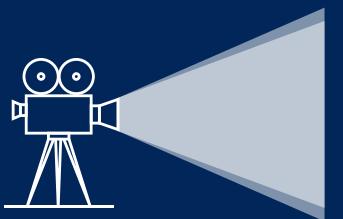
Apesar de terem experiências e idades diferentes, Sara Viegas e Isabel Gomes da Mota partilham o gosto pelas viagens. Aos 87 anos, a octogenária viveu em sítios tão diferentes como a Guiné e Trás-os-Montes. Conta que começou cedo a descobrir o mundo. Aos 15 anos, o pai enviou-a sozinha para Dublin, na Irlanda, para aprender inglês. No final da Segunda Guerra Mundial, um dos tios costumava levá-la nas férias para França e

Espanha. Na adolescência, fez vários cruzeiros pelo Mediterrâneo. “Depois de casada, viajava com o meu marido. Às vezes também ia sozinha, porque ele gostava de umas coisas e eu de outras”, recorda, olhando para uma fotografia que pendurou numa das paredes do quarto da residência. “Sou eu com um glaciar na mão. Foi a penúltima viagem que fiz. Fui sozinha à Patagónia, em 2006.”

Atenta aos relatos de Isabel Gomes da Mota, Sara Viegas vai partilhando a sua intenção de conhecer outros povos e culturas. “Tenho tido esse privilégio e gostava de poder continuar, proporcionando também isso aos meus filhos”, afirma a jovem universitária. “Quando tiver 40 anos, gostava de ter visto mais da Ásia, especialmente a Coreia do Sul, o Japão e a China. Espero também ter já conhecido os Balcãs. Pode ser também que seja possível ir ao Médio Oriente.” Uma afirmação que suscita de imediato uma sugestão por parte de Isabel Gomes da Mota: “Mete na tua cabeça que tens de ir a África. É um sítio único.”

## **Um clássico sobre a amizade entre duas gerações**

Cinema Paraíso, de Giuseppe Tornatore, é um dos mais conhecidos filmes italianos de sempre. Vencedor de vários prémios, entre os quais o Óscar de Melhor Filme Estrangeiro, em 1990, conta a história da amizade entre o jovem Salvatore Di Vitta e o experiente Alfredo, projetista do Cinema Paraíso, na Sicília. Apaixonado pela sétima arte desde cedo, é com Alfredo que Salvatore se deixa encantar pela magia do cinema e aprende o seu ofício. A narrativa começa quando Salvatore, já adulto e com uma reconhecida carreira cinematográfica, recebe uma chamada telefónica da mãe informando-o de que Alfredo morreu. É então que regressa à sua terra natal, onde assiste à projeção de uma montagem de imagens curtas que haviam sido censuradas pelo padre da terra e que Alfredo lhe deixara em testamento. Destaque também para a banda sonora, da autoria do compositor e maestro italiano Ennio Morricone.



# Quem estuda, quer casa

Sara Viegas encontrou nas residências para estudantes do Montepio Associação Mutualista um espaço tranquilo e organizado onde tanto se prepara para os exames da universidade como toca guitarra, um dos seus hobbies favoritos.

Texto ANA LOPES | Fotografia RODRIGO CABRITA

**Q**uando Sara Viegas foi admitida na licenciatura em Engenharia Eletrotécnica e de Computadores, no Instituto Superior Técnico, em Lisboa, há cerca de um ano, começou imediatamente a procurar um sítio para ficar. “Sou do Algarve. Não temos casa em Lisboa. O meu pai esteve numa residência quando era estudante, e juntos achámos que, atendendo à minha personalidade, era a solução que se encaixava melhor no meu perfil. Costumo dizer que sou ‘bivertida’: sou extrovertida em muitos aspetos, mas também gosto de ficar sozinha”, diz a jovem. O primeiro contacto com as residências Montepio U Live foi através de uma pessoa que trabalha com os pais. Uma possibilidade que a entusiasmou logo e à qual concorreu. “Fiz a candidatura através da Internet e fiquei à espera de ser contactada.”

**“Dou-me bem com uma das minhas colegas de corredor. Encontramo-nos muitas vezes na cozinha e falamos sobre tudo e mais alguma coisa”, confessa Sara Viegas**





Um percalço, porém, fê-la acreditar que não conseguiria lugar. “Recebi um e-mail da residência a comunicar que a marcação da entrevista de seleção para atribuição de vagas seria por ordem de chegada. Estava na escola. Respondi imediatamente, mas deve ter havido um problema com a Internet porque, às seis da tarde, recebi uma mensagem a dizer que já não havia lugar”, lembra. “O e-mail não tinha seguido”, afirma, relatando que, mais tarde, houve uma desistência e pôde ficar com um quarto. “Fui a uma entrevista e fui aceite. Fiquei muito contente”, lembra, batendo palmas levemente.

#### **Na residência, como em casa**

Desde 2023 que Sara, de 19 anos, vive na Residência Montepio U Live da Avenida Almirante Reis, no centro de Lisboa e a poucos minutos a pé do Instituto Superior Técnico. A adaptação foi fácil, assegura. “Sou uma pessoa relativamente independente. O facto de ser escuteira ajuda-me bastante. Estou habituada a dividir tarefas e a partilhar espaços”, sublinha.

O conforto também contribuiu para se sentir bem em Lisboa, longe de casa dos pais. Com um quarto só para si, Sara consegue estudar e descansar à vontade. O espaço, amplo, possui uma cama, uma secretária e um roupeiro grande. “Como é possível personalizar o quarto, coloquei também uma mesa de cabeceira e uma lâmpada extra. Pus também cortinas na janela”, descreve.

No piso em que Sara Viegas vive moram outras dez raparigas, cada uma com direito a um quarto individual. Ainda que a higiene das

divisões comuns seja assegurada pelos serviços da residência, como acontece com a casa de banho, a cozinha e a sala comum, há tarefas que são partilhadas entre as estudantes, como a limpeza dos balcões, do fogão e o depósito do lixo. “Temos um placard de cortiça onde está indicado quando cada uma tem de fazer a sua parte. Usamos os panos e baldes que a residência fornece. Quando alguém não pode, tentamos trocar entre nós”, diz, adiantando que cabe às residentes a preparação das refeições. “Aprendi a cozinhar nos escuteiros aos 12, 13 anos. Faço bifes com arroz, ovos mexidos, atum com legumes”, relata a jovem algarvia.

As regras do espaço foram aceites por Sara Viegas com naturalidade. “Não podemos, por exemplo, levar estranhos para a residência. Eu percebo: é para evitar festas, furtos inesperados e outras confusões que possam surgir.”

A mudança para a nova casa trouxe-lhe novos amigos. “Dou-me muito bem com uma das minhas colegas de corredor. Encontramo-nos muitas vezes na cozinha e falamos sobre tudo e mais alguma coisa”, refere. “Depois, há outras pessoas mais reservadas, que passam mais tempo no quarto ou têm horários desfasados e raramente nos vemos. É normal.”

Com a universidade tão perto e aulas à tarde, Sara Viegas cos-

## **Residências em todo o país**

Situadas em apartamentos, localizados em zonas centrais, as residências Montepio U Live oferecem aos estudantes, além de quartos bem equipados, diversos espaços comuns, entre os quais cozinha, sala com zona de estar e de refeições e casas de banho partilhadas. Por enquanto podem ser encontradas nas cidades de Lisboa, Porto, Braga e Évora, dispondo de soluções de alojamento femininas, masculinas e mistas. De segunda a sexta, há sempre uma pessoa da equipa das residências que assegura o apoio necessário e a assistência aos jovens estudantes. Os associados Montepio beneficiam de 10% de desconto sobre a mensalidade.

tuma aproveitar as manhãs para estudar ou para fazer desporto. “Às vezes, também aproveito o tempo na residência para tocar guitarra – estudei música no conservatório e não quero perder a prática”, afirma a estudante de Engenharia. Na verdade, Sara Viegas faz “um pouco de tudo” naquela que é a sua casa na capital. “Gosto muito de desenhar, ler e escrever. Neste momento, estou a voltar a aprender francês: comprei um livro, sou autodidata”, confessa, contando que também está a pensar estudar alemão no próximo ano. Um desejo que não se justifica apenas pela hipótese de emigrar depois de acabar o curso. “Há muitas empresas alemãs em Portugal e, em termos industriais, a Alemanha é o país [mais relevante] da Europa”, assegura.

# Isabel, a artista-residente

Isabel Gomes da Mota vive há sete anos numa residência para seniores do Grupo Montepio. Tertúlias, escrita, leitura e jardinagem são algumas das atividades que preenchem o seu quotidiano.

Texto ANA LOPES | fotografia WALTER BRANCO

**E**junto à janela, numa das salas do piso térreo da Residência Montepio da Parede, no concelho de Cascais e a poucos metros da praia, que Isabel Gomes da Mota gosta de escrever. Aos 87 anos, a ceramista tem uma coluna de opinião na revista da instituição, a que deu o nome de *Peripécias de Uma Dona de Casa*. Gosta de pôr no papel as memórias e as histórias que lhe vão contando. É autora de vários livros, entre os quais *Histórias para os Besnícos*, um conjunto de relatos de família que reuniu com a ajuda de um dos netos. “Neste momento, estou a escrever sobre o 25 de Abril. Vou oferecer esses textos aos meus filhos no Natal”, diz.

Desde que chegou à residência, há sete anos – inicialmente veio para recuperar de uma fratura na bacia, mas gostou tanto que decidiu ficar –, Isabel Gomes da Mota fez vários amigos. Com cinco deles – quatro mulheres e um homem – criou mesmo uma tertúlia, o nome dado à iniciativa que leva o grupo a reunir-se todas as semanas para conversar sobre temas da atuali-

dade. Também aproveitam para abordar questões relativas à casa. “De vez em quando, fazemos chegar à diretora pequenas sugestões de melhoria do espaço”, diz.

Às sextas-feiras, a ceramista reserva tempo na agenda para conversar, durante uma hora, com o Dr. Lélio, um médico reformado que também mora na residência. “Falamos de temas tão diferentes como a infância e o 25 de Abril. Aprendo muito com ele e ele também se diverte. Fez 97 anos há pouco tempo. Com a ajuda de Vanessa [uma das colaboradoras da residência], fiz um A4, para lhe oferecer, com uma recolha das histórias que já me contou”, revela,

acrescentando que, nesta fase, os textos estão a ser revistos pelo próprio, para que possa “corrigir uma coisa ou outra que não esteja bem”.

## Saber renunciar, saber viver

Desde pequena que Isabel Gomes da Mota tem facilidade em fazer amizades. Foi assim também quando chegou à Parede. Além do convívio com os residentes, muitas vezes senta-se na esplanada da praia e conversa com quem encontra por lá. “Mudar de casa implica mudar de bairro”, afirma, justificando assim a necessidade de estar integrada na vizinhança. “Claro que nessas conversas não se entra na intimidade do outro”,

## Uma residência junto à praia

A Residência Montepio da Parede, no concelho de Cascais, fica na marginal, o que permite aos residentes frequentarem facilmente a praia. Muitos fazem-no diariamente. Não precisam sequer de atravessar a estrada – um túnel subterrâneo dá acesso ao areal e à zona de restauração. “É pena que algumas pessoas venham para cá quando já estão debilitadas, em alguns casos acamadas, o que não lhes permite usufruir deste espaço”, refere a residente Isabel Gomes da Mota. “Esta envolvência é muito bonita.”

diz, referindo que tanto se adaptou aqui, como se ajustaria se se mudasse para o Algarve, por exemplo. A infância passada entre a Guiné, Lisboa e Trás-os-Montes habituou-a à mudança. “É preciso perceber que vir para uma residência implica uma renúncia – isso faz parte da vida. Em Portugal, as pessoas estão muito agarradas à sua casinha”, considera a octogenária. “Além disso, aqui há toda a ajuda de que possamos precisar”, declara, referindo-se aos cuidados disponibilizados na residência, incluindo os de saúde.

Quando se mudou para a residência fez questão de selecionar criteriosamente o que ia levar. Além das fotografias da família e

de algumas viagens que fez pelo mundo fora, levou as suas agendas, algumas das quais com 60 anos. “São importantes para registar as datas. Hoje, vou a Barcena. Está registado – é suficiente para me lembrar depois.” Não aconteceu o mesmo à sua biblioteca, com muitos títulos em francês, que acabou por doar na quase totalidade. “Não quero voltar a abandonar os meus livros. Por isso, peço aos meus filhos que me forneçam literatura”, afirma. “Agora, estou a ler *As Causas do Atraso Português*, [de Nuno Palma], que um dos meus filhos me trouxe.”

Além do convívio, da escrita e da leitura, os dias de Isabel Gomes da Mota são preenchidos com ses-

sões de ginástica, ioga e fisioterapia. Também se dedica à jardinagem. Cuida das plantas que estão no terraço do seu quarto, com vista para o mar, e consagra algumas horas por semana à cerâmica, a arte com que preencheu a sua vida profissional. Aos sábados e aos domingos dedica-se aos cinco filhos, 12 netos e sete bisnetos.

A par da família, Isabel Gomes da Mota faz questão de continuar a ter uma vida social fora da residência. “Em breve, vou a um casamento em Viseu. E a seguir vou para Trás-os-Montes”, refere. “Tenho uma lista de pessoas a quem telefonar para marcar almoços ou outras atividades. Faço aquilo que quero. Estou feliz aqui.”

**“É preciso perceber que vir para uma residência implica uma renúncia. Em Portugal, as pessoas estão muito agarradas à sua casinha”, diz Isabel Gomes da Mota**



# O que fiz à minha primeira poupança?

Poupar é mais do que acumular moedas no mealheiro. É criar hábitos que definem o futuro. Descubra como duas associadas Montepio transformaram as primeiras poupanças nos alicerces para as suas vidas.

Texto RUTE GONÇALVES MARQUES  
Fotografia RODRIGO CABRITA



**A** importância da poupança é um conceito que muitos aprendem desde cedo, por vezes com o incentivo de familiares que ensinam o valor de guardar dinheiro para o futuro. A primeira poupança, por mais pequena que seja, pode marcar o início de uma relação saudável com o dinheiro e moldar os hábitos que nos acompanham ao longo da vida. Marta Tavares e Margarida Espinho, duas associadas Montepio com experiências semelhantes, contam como a primeira poupança foi crucial para alcançarem os seus objetivos de vida.

#### Poupar desde pequenino

Marta Tavares recorda que a sua consciência sobre a importância do dinheiro começou muito cedo, incentivada pela sua avó, que lhe abriu uma poupança no Montepio Associação Mutualista quando ainda era criança. “Nessa altura tinha uns 8 anos e comecei a colocar na poupan-

ça Marta Tavares aprendeu a poupar com a avó. Hoje, passa o conhecimento aos filhos

ça o dinheiro que recebia em aniversários, no Natal e outras ocasiões”, explica Marta. Mais tarde, quando começou a realizar pequenos trabalhos de sondagens e inquéritos, manteve este hábito. “Nunca gastava o dinheiro todo e colocava sempre uma parte na modalidade que os meus avós tinham subscrito em meu nome.”

Esta poupança, que só pôde ser movimentada aos 18 anos, tornou-se um guia orientador para as suas decisões financeiras. Foi quando entrou para a universidade que começou a ser a própria a gerir o aforro. A partir dessa altura, poderia gastar o dinheiro como lhe aprouvesse. Porém, a disciplina que foi semeada em criança estava a colher frutos. “Em vez de gastar logo o dinheiro, habituei-me a esperar e a não usufruir do dinheiro imediatamente. A não fazer compras por impulso”, revela.

Para Margarida Espinho, de 32 anos, a consciência da importância do dinheiro chega um pouco mais tarde, por volta dos 20 anos, quando começou a trabalhar. “Antes disso, os meus avós fizeram-me uma poupança no Montepio Associação Mutualista e sempre que recebia algum presente monetário íamos depositar nessa conta.” Apesar disso, conta Margarida, esse era um ato mecânico, um hábito que lhe foi incutido. “Acho que só comecei a ter consciência da importância do dinheiro no mundo quando comecei a trabalhar”, confessa.

#### Espírito da poupança dá frutos

Para Marta Tavares, saber que havia uma poupança fez com que incutisse nela própria um espírito lutador e de poupança. “Vou trabalhar sempre para engordar aquela poupança”,

## “Comprei um Opel Corsa antigo por 500 euros”

**Marta Tavares**

43 anos

Associada desde os 8 anos

Coordenadora da área de parcerias e fidelização  
do Montepio Associação Mutualista

“A primeira coisa de que me recordo foi de ter comprado um Opel Corsa em segunda mão, que custou 500 euros. Devia ter uns 20 anos. Decidi pagar a pronto e não quis gastar muito dinheiro num carro. Foi uma sensação ótima! Senti clareza, alívio e concretização. Nunca gastei tudo de uma vez; sempre dei pequenos passos e fiz os gastos com cautela. Quando juntei mais dinheiro, vendi o carro pelo mesmo preço e comprei outro por 3 000 euros. E assim sucessivamente, conforme ia acumulando algum fundo de manejo. Até hoje, nunca comprei um carro a crédito. Depois, tirei dinheiro para a entrada de uma casa e para uma pós-graduação, mas sempre tentando voltar a pôr. Esta modalidade ainda hoje é a minha principal fonte de poupança.”

afirma Marta. “Em jovem, dos trabalhos que tinha, uma parte era sempre para poupança.

Desde cedo, Margarida Espinho também recebeu da família uma valiosa lição sobre a importância da poupança. Os pais e avós ensinaram-lhe que o aforro não é apenas um hábito, mas uma forma de garantir segurança e construir um futuro sólido. “Sempre me foi incutida esta mentalidade. Ensinaram-me que a poupança é uma forma segura de guardar dinheiro para construir um futuro.” Esta perspetiva foi fundamental para que, na vida adulta, tivesse a capacidade de tomar boas decisões financeiras e utilizasse o dinheiro de maneira eficaz. Quando chegou a altura de comprar o primeiro carro e realizar obras na casa que, entretanto, comprou, a poupança mantida com tanta dedicação proporcionou-lhe algum alívio financeiro.

Margarida acredita que o hábito de poupar desde criança molhou profundamente a sua relação com o dinheiro na vida adulta. “É essencial manter a consciência de que o dinheiro ganho não deve ser gasto de imediato. Em vez disso, é necessário dar passinhos pequenos e aumentar a poupança com o tempo. Com pouco, é possível fazer uma boa poupança. Foi exatamente isso que eu fiz.”

#### **Um mecanismo nada orgânico**

Apesar das vantagens associadas à poupança, tanto Marta Tavares quanto Margarida Espinho reconhecem que o processo de poupar não é natural ou fácil. A disciplina desempenha um papel crucial na manutenção de hábitos financeiros saudáveis.



#### **My Montepio agora para as crianças**

O Montepio Associação Mutualista prepara-se para apresentar novos serviços no My Montepio – a possibilidade de aceder e gerir, à distância, as modalidades subscritas em nome dos seus filhos. De acesso gratuito e disponível 24 horas por dia, o My Montepio permite ainda subscrever novas modalidades mutualistas no conforto da sua casa, ou onde estiver, e visualizar os benefícios usufruídos junto de parceiros Montepio. Ao ter uma área pessoal dedicada às poupanças dos seus filhos, pode acompanhar a sua evolução de forma autónoma e, deste modo, sentir-se ainda mais incentivado a estimular e a prolongar a educação financeira. Saiba mais em [montepio.org](http://montepio.org).

“Para mim, poupar não é muito orgânico. É uma disciplina, uma obrigação”, reflete Marta Tavares. A coordenadora da área de parcerias e fidelização do Montepio Associação Mutualista recorda que, quando estava na universidade, obrigava-se a colocar sempre mais de metade do que recebia na poupança. Caso chegassem ao dia 21, 22 ou 23 e já não tivesse dinheiro, não ia buscar mais fundos. “Aí começava a fazer o sacrifício de querer fazer alguma coisa e ter que equacionar bem todas as alternativas. Enquanto vivi em casa dos meus pais, o princípio orientador foi sempre esse. Depois, a partir do momento em que se co-



Os associados Montepio menores de 10 anos, como os filhos de Marta, são também sócios do Clube Pelicas, um projeto dedicado às crianças mutualistas

## “Consegui comprar o meu primeiro carro”

**Margarida Espinho**

32 anos

Associada desde os 2 anos

Digital & Sponsor da Sons em Trânsito

“Com a minha primeira poupança, consegui comprar o meu primeiro carro, um modelo em segunda mão mas que paguei integralmente sem recorrer a empréstimos. Essa poupança foi crucial para alcançar a estabilidade financeira que tenho hoje. Foi com essa poupança inicial que consegui comprar o carro à vista. Além disso, utilizei parte do dinheiro para financiar as obras na casa que comprei. A minha primeira poupança proporcionou-me a base para estas conquistas, mas também me ensinou a importância de gerir os recursos com responsabilidade. Essa experiência ajudou-me a estabelecer uma base sólida, permitindo-me tomar decisões financeiras mais seguras e estratégicas no futuro.”

meça a ter encargos, é diferente. Mas continuo a poupar.”

Aliás, é esse o conselho que a responsável deixa aos mais jovens. “Quando se recebe dinheiro, este deve ir logo para a poupança. Não é no fim, quando está quase a acabar, que se pensa em poupar.”

Já Margarida Espinho enfatiza que a poupança, embora tenha proporcionado uma base sólida, não é uma tarefa fácil na vida adulta. “A poupança serviu para ter a estabilidade que tenho hoje em dia, mas neste momento não consigo poupar como dantes.” Margarida reconhece que, devido às novas responsabilidades financeiras e ao

aumento do custo de vida, o ato de poupar tornou-se mais desafiador.

### Ensínamento para os filhos

Assim que os seus dois filhos nasceram, Marta Tavares tornou-os associados do Montepio Associação Mutualista. Mais do que um gesto simbólico, para Marta esta é uma maneira de transmitir a importância da poupança e da segurança financeira desde os primeiros dias de vida.

Margarida Espinho, que ainda não tem filhos mas pretende vir a ter, é peremptória. “Vou copiar tudo o que os meus pais e avós fizeram”, exclama com entusiasmo.

“Quero mostrar-lhes o valor do dinheiro de um modo saudável e a importância de irmos poupando aos poucos”, remata.

As sementes da poupança, plantadas na infância de Marta e Margarida, cresceram em terreno fértil. O que aprenderam com os avós — guardar um pouco de cada vez — é o que hoje lhes permite navegar no presente, quando poupar é um desafio constante. Apesar das dificuldades, a disciplina financeira que herdaram será passada adiante, assegurando que as próximas gerações também possam colher os frutos destes ensinamentos.

# Quanto custa (mesmo) a sua saúde?



Por vezes, o SNS não chega. Nestas ocasiões, os associados Montepio podem recorrer ao Plano Montepio Saúde, um complemento ao sistema público de saúde que promove o bem-estar sem pôr em causa a saúde financeira.

Texto CARLOS MARTINHO

**C**om três filhos e apenas um carro, a família Santana enfrenta desafios logísticos quando tem uma urgência de saúde, sobretudo na época das “ites”, as doenças que afetam as crianças nos dias mais frios e secos do ano. “Nem sempre é fácil ou possível ir a uma urgência”, explica o pai, Tito. Prevenida, a família de Setúbal, com filhos na infância e pré-adolescência, aproveita o Plano Montepio Saúde para contornar a ausência de transporte para o hospital ou centro de saúde. “Com o Plano Montepio Saúde temos a possibilidade de ter assistência médica em casa, evitando a confusão das urgências”, explica o publicitário de 39 anos. “Valorizo muito esta conveniência e tem sido uma solução recorrente para as amigdalites, otites ou outras doenças do género.”

Por apenas 15 euros, pagos no ato da consulta, os associados com o Plano Montepio Saúde podem chamar um médico da especialidade de medicina geral e familiar a casa. O serviço está disponível 24 horas por dia, 365 dias por ano, o que dá a Tito um descanso e comodidade extras, sobretudo quando falamos de crianças.

Se, eventualmente, não for possível enviar um médico ao domicílio no intervalo de tempo adequado, o Plano Montepio Saúde não deixa a família Santana sem resposta, disponibilizando aconselhamento médico gratuito por telefone ou videoconsulta. Se, durante a consulta, o médico determinar a necessidade de deslocação ao hospital, o transporte de urgência também é gratuito.

#### **Complemento ao SNS**

Saúde e dinheiro têm vários pontos em comum (ver caixa),

mas nenhum é mais importante que a prevenção. Adiar uma consulta ou uma poupança pode ter resultados drásticos para o nosso estilo de vida e, por consequência, o bem-estar geral. Se no caso do dinheiro o assunto é de resolução relativamente fácil – devemos poupar o máximo possível, começando o mais cedo possível –, na saúde o processo complica-se. Desde logo porque há fatores que não dominamos: a predisposição do nosso corpo para estar (ou não) doente e a facilidade de termos profissionais de saúde prontos para nos avaliar. Por vezes, é necessário complementar o Serviço Nacional de Saúde (SNS) com outras soluções de saúde. É aqui que entra o Plano Montepio Saúde, uma solução de saúde gratuita, exclusiva para associados Montepio e que integra o melhor de dois mundos: assistência médica no privado a preços muito vantajosos.

“De acordo com informação recolhida a partir de inquérito anónimo, realizado junto de associados, a utilização do plano é transversal a todas as faixas etárias, mas há uma incidência ligeiramente superior nos jovens adultos”, explica Ana Souto, gestora responsável pela oferta de Saúde do Montepio Associação Mutualista. Mas os associados mais velhos também têm razões para utilizar o Plano. Isto porque, devido à idade, podem “não encontrar uma solução de seguro disponível e o Plano Mon-

**Por apenas 15 euros, pagos no ato da consulta, os associados podem chamar um médico a casa**



**P&R**

**Tito Santana**

Associado Montepio  
Head of Social Media

**“O Plano Montepio Saúde, ao estar incluído na quota associativa, é uma grande vantagem.”**

#### **Quanto dinheiro já poupou com o Plano Montepio Saúde?**

Poupo tempo de espera em urgências do hospital, porque podemos ter as consultas em casa ou onde quer que estejamos. Já aconteceu usar a consulta online em férias. Como dizem que tempo é dinheiro, já devo ter poupado algum.

#### **Já sugeriu o Plano Montepio Saúde a alguém?**

Sim, sobretudo a amigos com filhos pequenos. Pela conveniência de se poder ter este apoio médico, de medicina geral e familiar, para as doenças mais frequentes da infância sem ter que sair de casa.

#### **Os seguros de saúde vão aumentar o preço. O Plano Montepio Saúde é uma alternativa para quem quer poupar na saúde sem comprometer a qualidade dos serviços?**

Nem todas as pessoas têm capacidade para pagar um seguro de saúde, mas o Plano Montepio Saúde, que apenas exige que sejamos associados, é uma grande vantagem.

## Em novembro de 2023, foram incluídos os serviços de enfermagem e fisioterapia em casa

tepio Saúde não exclui ninguém". Todos os dias, os associados utilizam o Plano Montepio Saúde para poupar em consultas, internamentos, análises clínicas ou médicos ao domicílio, entre outros. Mas de acordo com Ana Souto, os meios complementares de diagnóstico (exames), as consultas e a medicina dentária destacaram-se, em termos de utilização, em 2023. Também os serviços de consulta ao domicílio e à distância têm ganho popularidade junto dos associados. "Em novembro de 2023 foram incluídos os serviços de enfermagem e fisioterapia ao domicílio", explica Ana Souto. Recentemente, as consultas médicas ao domicílio ficaram mais baratas: 15 euros. "É um valor competitivo para planos de saúde", esclarece a responsável.

### Poupança para toda a família

Além das consultas ao domicílio, Tito Santana aproveita as video-consultas e descontos no dentista. "Vai a família toda", confessa o *head of social media*. Associado desde 2010, Tito admite fazer uma gestão bipartida da saúde da família. "Há certo tipo de coisas para as quais o SNS é necessário. Mas o Plano Montepio Saúde é um bom complemento, sobretudo pelo lado mais prático", esclarece.

Além dos parceiros estratégicos que reforçam a qualidade do Plano, como é o caso da CUF, dos

### Saúde e dinheiro: 5 coisas em comum

#### 1. Facilitam a procrastinação

É fácil adiar uma consulta ou a constituição de uma poupança. Ambas podem ter consequências imprevisíveis e nefastas na nossa vida.

#### 2. Exigem planeamento de longo prazo

Não nos tornamos saudáveis, nem financeiramente independentes, do dia para a noite.

#### 3. Impactam o bem-estar

De que vale termos dinheiro sem saúde? Por outro lado, uma situação financeira frágil pode prejudicar a saúde, sobretudo a mental.

#### 4. Antecipam imprevistos

Ter um pé-de-meia acautela não só o seu futuro, mas o da sua família. O mesmo acontece com a aposta na medicina preventiva.

#### 5. Promovem a educação

Ao pesquisar mais sobre o seu corpo e a sua carteira está a abrir a porta a conhecimentos que podem ser aproveitados noutras áreas da vida.

### Plano Montepio Saúde: mais por menos

- ✓ Gratuito e não exclui nenhum Associado
- ✓ Sem custos de adesão ou permanência
- ✓ Sem limite de idade ou utilização
- ✓ Poupança média de 46% face aos preços particulares
- ✓ Acesso a milhares de unidades da Rede de Saúde Montepio
- ✓ Disponível em todo o país, incluindo as Regiões Autónomas



Laboratórios Germano de Sousa e dos hospitais HPA Saúde, o Associado sublinha a importância dos rastreios periódicos e gratuitos incluídos. "A medicina preventiva é fundamental. Infelizmente é muito secundarizada, mas o ditado 'é melhor prevenir do que remediar' não apareceu por acaso."

### Benefícios para sempre

A saúde está mais cara. Os portugueses esperam mais tempo, hoje, por um ato médico no SNS e já estão a pagar um preço superior pelos seguros de saúde. De acordo com o Instituto Nacional de Estatística (INE), os prémios dos seguros de saúde aumentaram 6,7% em 2023. Mas alguns estudos apontam que este valor pode chegar aos 10% nos próximos anos. "Mesmo que os nossos parceiros reflitam essa tendência nos preços, o Plano Montepio Saúde procurará sempre que os associados usufruam do desconto negociado, garantindo as vantagens que o Plano oferece", garante Ana Souto.

No futuro, a resposta de saúde da Associação vai privilegiar a prevenção, com o objetivo de evitar a doença ou intervir precocemente. "Num cenário de aumento da longevidade, é fundamental apostar na prevenção para garantir melhor qualidade de vida e custos mais reduzidos." O objetivo final é mudar a vida das pessoas. "A aposta na saúde, com qualidade e a preços mais reduzidos, ajuda os associados a cuidarem melhor de si e das suas famílias. E isso pode mudar a vida das pessoas para melhor."

# Aqui vão morar associados

Os associados que desejem comprar casa, mas ainda não tenham a capacidade financeira para tal, poderão agora pedir ajuda ao Montepio Associação Mutualista, que avançará para a aquisição e posterior arrendamento. Conheça os benefícios da futura modalidade mutualista de habitação.

Texto RUTE GONÇALVES MARQUES E CARLOS MARTINHO

**E**ncontrou a casa dos sonhos e até tem capacidade para suportar o empréstimo ao banco. O problema? Os limites ao valor de financiamento. Para contornar este problema, o Montepio Associação Mutualista vai lançar uma modalidade na qual se substituirá ao Associado na compra da habitação, arrendando-a depois. “Muitos dos nossos associados jovens têm dificuldade em obter um empréstimo bancário, dado a diferença, em regra, exigida entre o valor da habitação e o valor do financiamento”, explicou o presidente do Montepio Associação Mutualista, Virgílio Boavista Lima, numa entrevista que pode ler a partir da página 8 desta sua revista.

A nova modalidade poderá beneficiar muitos associados em início de vida adulta e que têm menos pou-



Projeto para Coimbra, na Rua dos Oleiros, próximo da estação de comboios - Coimbra A



panças. Se, pela natural evolução das carreiras profissionais, os rendimentos do agregado familiar melhorarem ao longo dos anos, poderão adquirir, mais tarde, a casa onde já vivem. Mas também podem continuar com o arrendamento. "Já praticamos [esta última situação] com milhares de inquilinos, em prédios construídos ou adquiridos para o efeito", refere Virgílio Boavista Lima.

#### Como funciona esta modalidade?

O Montepio Associação Mutualista tem cerca de 900 imóveis arrendados. Se, até agora, a instituição arrendava casas para obter rendimento, os novos arrendamentos serão, eles próprios, a modalidade associativa que resolve os problemas habitacionais dos associados. "Ou seja" — esclarece Virgílio Boavista Lima — "não apresentam a mesma necessidade de retorno para a Associação".

Esta é, aliás, uma das três gran-

des novidades desta modalidade. O benefício não visa gerar rendimentos, mas sim resolver a necessidade de habitação do Associado com um "desconto relevante" no arrendamento. Outra das novidades, como já vimos, é a possibilidade de os associados comprarem a casa que já têm arrendada. A terceira é a dimensão geográfica deste projeto, que se estende por todo o país nas habitações que tenham procura para novos arrendamentos. Ou seja, o imóvel não tem de ter sido construído pelo Montepio Associação Mutualista — pelo contrário, pode ser qualquer imóvel.

Com esta nova modalidade os associados só precisam de pagar os custos efetivos do arrendamento, que são inferiores aos custos normais do mercado. De acordo com Virgílio Boavista Lima, com esta diferença os associados podem constituir uma poupança ao longo da vida para utilizar, mais

Projeto para a Praça de Espanha, em Lisboa

tarde, em qualquer necessidade. "Incluindo a eventual compra da habitação", conclui o gestor.

#### Tradição imobiliária

Contribuir para a resolução dos problemas habitacionais dos associados faz parte da missão do Montepio Associação Mutualista. Mas esta obrigação não é de hoje. Entre 1930 a 1960, o Montepio Associação Mutualista destacou-se como uma das principais forças na construção de imóveis em

**Nos próximos cinco anos, o Montepio colocará no mercado cerca de 550 apartamentos para arrendar a associados**



← Campus Universitário de Sintra, próximo do TagusPark

## Projetos em planeamento

O Montepio Associação Mutualista está a trabalhar em iniciativas orientadas ao fortalecimento das respostas na área da habitação e do apoio social. Estes projetos refletem a determinação de promover soluções habitacionais que respondam às necessidades da comunidade e contribuam para o bem-estar social. Além dos projetos abordados no texto, destacam-se, ainda, os seguintes:

- **Projeto em Alhandra (Vila Franca de Xira):** construção de 32 apartamentos distribuídos por dois edifícios.
- **Reformulação de edifício no centro histórico de Santarém:** criação de 19 fogos habitacionais.
- **Desenvolvimento da Quinta do Pragal, em Almada:** construção de 30 fogos habitacionais e, eventualmente, uma Unidade de Cuidados Continuados.

Portugal. Durante esse período, a instituição desenvolveu programas de habitação a custos controlados e rendas acessíveis, um legado que ainda é visível no mercado imobiliário português. “Cerca de 75% dos apartamentos que o Montepio Associação Mutualista tem hoje no mercado de arrendamento foram construídos entre 1930 e 1968”, explica Ricardo Carvalho, responsável pela área de imóveis do Montepio Associação Mutualista.

O legado histórico do Montepio Associação Mutualista está a ser recuperado em resposta à crise habitacional que afeta o país. “Sentimos necessidade de responder à crise da habitação que tem assolado o país com o regresso ao investimento vigoroso no setor da habitação, visando contribuir para a resolução dos problemas dos associados e, dessa forma, para a prossecução dos nossos fins estatutários”, afirma Ricardo Carvalho.

**Projetos em curso: de norte a sul**  
Com uma carteira de cerca de 1 100 imóveis, dos quais 900 estão arrendados (os restantes estão em construção), o Montepio Associação Mutualista está ainda a preparar-se para colocar

no mercado cerca de 550 novos apartamentos nos próximos cinco anos. Destes, mais de 200 estarão disponíveis nos próximos dois anos, distribuídos por várias localizações em Portugal Continental e consoante as necessidades dos associados.

A instituição tem outros projetos de construção e requalificação distribuídos por várias regiões de Portugal. Deste conjunto de iniciativas pode destacar-se o projeto da Quinta do Pinheiro, na Baixa do Porto, onde serão criados 117 apartamentos, maioritariamente destinados ao arrendamento. Destaque para a requalificação de edifícios na Avenida dos Aliados, também no Porto, e para a construção de novos empreendimentos na antiga fábrica Triunfo, em Coimbra, e na Praça de Espanha, em Lisboa.

Ainda na zona da grande Lisboa, foi realizado investimento num edifício com 55 apartamentos e sete lojas, situado no Campus Universitário de Sintra. Finalmente, em Vila Real de Santo António, o Montepio Associação Mutualista adquiriu recentemente um edifício com 24 apartamentos, procurando contribuir para a resposta às necessidades habitacionais fora dos grandes centros urbanos.

# Longe dos ecrãs, perto da Associação

Não é fácil afastar os ecrãs da vida das crianças. O ritmo de vida dos pais, por vezes frenético, e a pressão dos amigos, são ímanes para os tablets, os telemóveis e a televisão. Saiba o que algumas famílias de associados Montepio estão a fazer para reduzir o tempo que os seus filhos passam à frente dos ecrãs.

Texto CARLOS MARTINHO | Fotografia WALTER BRANCO



**D**urante três horas os meus filhos não tocaram no telemóvel. Só mesmo eu.” Numa tarde soalheira de domingo, Suzana Pinto de Carvalho, os filhos e o marido, todos associados Montepio, entraram no catamarã *Esperança* e viram cerca de 10 golfinhos no seu *habitat* natural. “Todos adoraram ver os golfinhos. É magia para miúdos e graúdos”, recorda à revista *Montepio*. Associada desde 2004, Suzana está habituada a participar nas Experiências Montepio, como esta. Por um lado, passa “tempo de qualidade” com as crianças. Por outro, evita que estejam “a pensar em tablets ou telemóveis”.

“Se a Experiência Montepio for mesmo espetacular e imprevisível criam-se memórias afetivas. Fica marcado e é o que levamos da nossa infância.” Naquela tarde perfeita de julho, Sara (13 anos) e Salvador (9 anos) esqueceram as redes sociais ou jogos em rede. Para quê, se ao nosso lado estão golfinhos a saltar, um mar azul a perder de vista e a magnífica península de Troia?

Seja no teatro, num festival de música, num campo de férias ou num passeio noturno de barco, as Experiências Montepio estão disponíveis para todos os associados. “Só nos últimos meses participámos em dois chás, nos hotéis Estoril Palace e The Oita-

vos, e visitámos um forte na zona do Guincho”, explica João Fernandes, gestor internacional de risco de crédito. Este Associado Montepio, de 50 anos, começou a participar nas Experiências Montepio muito antes de nascerem os filhos mais novos, atualmente com 1 e 6 anos. Com o decorrer dos anos, o bichinho pelas aventuras e propostas de conhecimento, educação e cultura do Montepio Associação Mutualista passou para o resto da família e, hoje, os quatro já não vivem sem elas - até porque, como são todos associados, as vantagens financeiras são a quadruplicar. “O Mateus tem 17 meses e ainda é muito pequeno para ir a alguns



➊ Quarenta associados Montepio encheram o catamarã Esperança, em Setúbal, e viram 10 golfinhos no seu habitat natural

eventos. Por isso, fico com ele em casa enquanto a mãe leva a Maria aos teatros ou às antestreias do cinema”, explica.

### Experiências inesquecíveis

Durante todo o ano, o Montepio Associação Mutualista organiza centenas de momentos de lazer para os associados: desde antestreias de filmes a concertos, peças de teatro, visitas guiadas, entre outras iniciativas culturais, desportivas ou gastronómicas. A estas iniciativas,



## As 5 Experiências que conquistam os associados

O Montepio Associação Mutualista organiza iniciativas para todos os gostos de aventura e lazer. Porém, há Experiências Montepio que têm tanto sucesso junto dos associados que se repetem ano após ano. Conheça algumas.

**1. Caminho de Santiago pelo Gerês.** Realiza-se, habitualmente, entre junho de um determinado ano e setembro do seguinte, num total de 14 etapas mensais (com exceção de agosto) nas quais pode inscrever-se individualmente. O Caminho de Santiago pela Geira Romana do Gerês é feito na companhia de um guia, que é responsável pelo enquadramento histórico.

**2. Antestreias de filmes.** Há quem tenha FOMO (Fear of Missing Out, ou “medo de ficar de fora”, em português), e há quem queira ser sempre o primeiro a saber. É o caso dos associados que se inscrevem para assistir às antestreias dos filmes que estarão nas salas de cinema portuguesas poucos dias depois. Pode levar os filhos e, além disso, é gratuito.

### 3. Teatro e concertos.

Melhor que assistir aos grandes espetáculos de entretenimento em Portugal, só mesmo conhecer os artistas talentosos que estão por detrás do pano. Os Meet & Greet permitem conhecer os artistas pessoalmente, tirar fotografias, recolher autógrafos e até assistir, na primeira fila, aos ensaios.

**4. Campos de férias.** O que faz o seu filho nas férias do verão, da Páscoa e do Natal? O Montepio Associação Mutualista organiza todo o tipo de atividades para os jovens, incluindo as Escolas de Verão do Teatro Politeama, com o próprio Filipe La Féria, campos de férias de futebol no Benfica, no Sporting e no Elite Football Camp do Real Madrid.

### 5. Atividades marítimas.

Passeios de barco e de veleiro em diversos locais, mergulhos noturnos, observação de golfinhos... o rol de iniciativas marítimas incluídas nas Experiências Montepio é grande. Ou não estivesse o nosso País rodeado de água. Quando vai dar-nos o prazer da sua visita?

Conheça a agenda de Experiências em [montepio.org](http://montepio.org), na área Vantagens



designadas por Experiências Montepio, respondem milhares de associados que pretendem conhecer novos destinos e pessoas, assim como viver a Associação Montepio no seu espírito original: a camaradagem, a união, a solidariedade e a promoção da melhoria da qualidade de vida.

“As Experiências Montepio são importantes para a Maria Inês sair um bocadinho da rotina habitual”, explica João Barreto, Associado Montepio desde o início dos anos 2000. “A Associação Montepio organiza iniciativas que considero interessantes para a idade dela, por isso aproveitamos sempre. É um pouco diferente, por exemplo, de ir a um parque.”

Com 8 anos, Maria Inês Barreto é presença assídua nas Experiências Montepio. Adora as peças de Filipe La Féria e, talvez influenciada pela obra do encenador, já frequenta aulas de teatro musical. “Ela adora-o e no último ano até tirou uma fotografia com ele.

**● Suzana Pinto de Carvalho (em cima) e Matilde Simões (à esquerda) com as famílias. O dia foi de diversão e convívio com a natureza**

Também conseguiu o autógrafo da atriz [Inês Branco] que faz de Ariel na peça *A Pequena Sereia*.”

Quando não está no teatro, Maria Inês e os pais estão a visitar o convento de Mafra, o Jardim Zoológico, o Oceanário de Lisboa, o Pavilhão do Conhecimento, museus, a participar em “experiências de luz e laser” e a assistir a antestreias de filmes. “Fazemos um leque variado de Experiências Montepio”, resume o engenheiro civil de 44 anos.

#### **Os associados que vão a todas**

Marisa Lobo, Associada de 41 anos, transmitiu à filha, Matilde, o prazer de andar de barco. “Fui completamente relaxada. Já não me lembrava do bom que era andar de barco”, explicou à Montepio após o passeio de observação de golfinhos entre Setúbal e Troia. “O tempo estava

bom, não havia vento nem calor. E a Matilde gostou muito de andar de barco, foi a primeira vez”, contou.

No catamarã *Esperança*, Matilde, de seis anos, e o primo, deitaram-se nas redes e olharam para o fundo do mar com a feição interrogativa que só as crianças podem ter. “Brincou com o primo, que veio por arrasto”, explicou.

Veterana das Experiências Montepio, Marisa aproveita os fins de semana para dar a conhecer à filha novas propostas de entretenimento. “Vamos ao teatro e ao cinema, porque há cultura para conhecer. Visitámos o Convento Velho da Serra da Arrábida, mas também fomos ao Fundão e à rota das cerejeiras em flor”, recorda. A próxima Experiência já está marcada: “Vamos ao passeio de barco no cabo Espichel.”

No futuro, há a ambição de fazer o Caminho de Santiago, também pelo Montepio Associação Mutualista. E será que Matilde vai lembrar-se destas aventuras? “Espero que sim. Tem 6 anos e ainda recorda algumas coisas que fizemos nos anos passados.”

Suzana Pinto de Carvalho acrescenta algumas Experiências Montepio ao cardápio da sua família: “Vamos a antestreias de cinema, passeios que envolvem a natureza ou a parte histórica das cidades. E recentemente fomos até Miranda do Douro”, confessa. O facto de ser o Montepio Associação Mutualista a organizar as iniciativas dá-lhe uma confiança extra de que vai correr tudo bem. “Há uma relação afetiva com a instituição. O Montepio conhece-nos. É lá que estão as nossas poupanças e o nosso património.”



LADO

# HISTÓRIAS QUE ANTECIPAM O FUTURO

Guia para viver numa sociedade em permanente mudança. Olhamos para os desafios de Portugal e do mundo com a lente Montepio.

# Geração dos 40

Têm mais maturidade emocional, já não precisam de agradar a todos. Uns imaginavam-se com mais filhos, outros mais sérios. Mas há algo que os une: conhecem-se melhor.

Texto ANA LUÍSA BERNARDINO  
Fotografia RODRIGO CABRITA

Era como se houvesse um guião predefinido: casar, ter filhos, um trabalho para a vida. Comprar uma casa na cidade, outra no campo. “Quando pensava em mim com 40 anos, via-me com seis filhos”, conta Inês Figueiredo, natural de Lisboa. Mas a vida foi-se desenrolando de outra maneira – e, aos 40 anos, a farmacêutica hospitalar nem planeia ser mãe.

“Achei que aos 40 anos ia ser velho”, brinca Vasco Lopes. “Que ia falar de automóveis, eletrodomésticos, coisas sérias, cenas fiscais.” Não, os seus tópicos de conversa são outros: gosta de futebol, de PlayStation, interessa-se pela evolução da inteligência artificial (IA), continua a ir a festivais de música – ainda que com as horas de regresso a casa mais “adequadas”. Não tem filhos, não é casado, ainda não comprou casa. E não é que tenha desistido dos planos, os timings é que são diferentes. “Olhávamos para os nossos pais e achávamos que íamos atingir esta fase da vida como eles.”

O contexto socioeconómico mudou, e com isso vieram outras preocupações e prioridades. O que significa ter 40 anos nos dias que correm? Com que se parece a meia-idade hoje?

**O que significa ter 40 anos hoje? Com que se parece a meia-idade? Quais são as ambições dos que nasceram em 1984, como a revista Montepio?**

Quais são as ambições e desafios dos old millennials, em particular daqueles que, como a revista Montepio, nasceram em 1984?

“Um dos maiores desafios desta fase de vida é a crise da habitação”, refere Vasco, que planeia comprar casa em breve. A preocupação é partilhada por muitos da sua geração: um inquérito realizado pela consultora Deloitte, que envolveu mais de 20 mil pessoas, indica que os millennials (nascidos entre a década de 1980 e meados de 90) e a Geração Z (nascidos entre meados da década de 1990 e 2000) sentem-se sobrecarregados com o custo de vida mas não querem viver apenas para o trabalho. As respostas evidenciaram que o equilíbrio entre a esfera pessoal e laboral é uma exigência.



↑ Mariana Quintanilha quer impactar a vida das pessoas. É esse o seu objetivo máximo

← Vasco Lopes pensava que seria “velho” aos 40 anos. Ainda está a começar a vida

## O zoom out dos 30

Apesar das diferenças face às gerações anteriores, há aspetos aparentemente imunes ao tempo: o aproximar dos 40 traz maturidade emocional, autoconhecimento e uma boa dose de aceitação. Esse trabalho, explica Mariana Quintanilha, que faz 40 em dezembro, começa a ser feito na década anterior e consiste numa espécie de zoom out da própria pessoa: “Começamos a olhar para as coisas com um nível de abstração que nos permite ver os nossos princípios.” Honestidade, amor, cuidado e uma existência por inteiro para aqueles que importam são os valores pelos quais uma parte de si se move. “São invioláveis.”

Formada em Ciéncia Política, Mariana seguiu da faculdade para o Ministério dos Negócios Estrangeiros, depois para a embaixada do Japão. Sabendo apenas que queria impactar a vida das pessoas, foi-se movendo por instinto. Foi assim que, aos 26 anos, integrou a OutSystems, quando a empresa era ainda uma startup. Apaixonada pelo que faz, hoje é chefe de gabinete.

No percurso desta mãe de dois rapazes foram imprescindíveis uma rede familiar forte, formar uma “verdadeira equipa” com o então marido e a pièce de résistance: “Tenho uma vontade inerente de querer ser sempre melhor, de fazer sempre melhor, seja no trabalho, com os meus filhos, e até a cozinhar.”

Aos 30 anos, Inês Figueiredo deixou, temporariamente, o contexto hospitalar para se aventurar numa empresa da indústria farmacêutica. Ganhava mais, mas perdia outros aspetos importantes, refere, salientando o sentido de propósito: “Enquanto na farmácia hospitalar a motivação é sempre a pessoa, na indústria são os resultados financeiros.” Atingir o almejado life-work balance, uma espécie de nirvana dos tempos modernos, também se mostrou impossível.

## Amigos? Poucos, mas bons

“Para mim, uma pessoa introspectiva era alguém que tinha uma espécie de fobia social.” Compreender o conceito de introspecção foi transformador para Vasco Lopes. Nessa época,

com 32 anos, vivia em Amesterdão, nos Países Baixos, e trabalhava na Booking. "Percebi que era alguém que precisava de tempo sozinho para recarregar as baterias." Com 40 anos, já não se debate com isto. Respeita a sua maneira de ser e só vai aonde quer. E desapareceu a urgência forçada que o fazia ir a todas. De uma forma natural, aproximou-se da família e reduziu o grupo de amigos aos mais próximos, um fenómeno que Inês e Mariana também descrevem. "Procuro coisas autênticas, profundas e íntimas. Menos tóxicas e superficiais. Quero o mais puro e verdadeiro perto de mim", diz a farmacêutica. No dia em que conversamos, Inês tem a pele morena do sol. Acaba de chegar de férias no Algarve. "Foi muito bom. Convivemos com amigos, mas só ao fim de semana, de resto estivemos a descansar, a ler, na praia." Esta forma de estar remete-a para outro entendimento a que chegou recentemente: quer uma vida mais calma e presente.

### Sono, exercício e energia

Para responder às exigências da vida profissional e pessoal, recentemente Mariana iniciou um processo em que rompe com o que é suposto. As horas para acordar em Portugal, por exemplo, limitam o seu "ecossistema". "Das cinco às sete da manhã trabalho muito bem. E asseguro-me de que consigo levar os meus filhos à escola e que às oito estamos todos a jantar."

O sono não sai prejudicado. Além de ter muita energia, Mariana é "disciplinada" e garante tempo para tudo – inclusive para fazer exercício, prática que a tem acompanhado ao longo da vida e que, recentemente, também sofreu alterações. Atenta à perda de massa muscular e ao aumento do cansaço, começou a apostar no treino de força e musculação. "O final dos 30 trouxe-me mais consciência do corpo. Passei a estar mais atenta", refere. Sempre comeu bem, "comida de verdade", mas reforçou a ingestão de proteína.

No dia em que conversamos, Vasco Lopes tem treino de padel com os amigos às 17 horas. O desporto sempre fez parte da sua rotina, em particular desde a pandemia, quando começou a fazer mais exercício em casa, tendo até criado um miniginásio no último



↑ Inês Figueiredo via-se com "seis filhos". Hoje, não pensa em ser mãe

### Principais descobertas aos 40

#### Mariana Quintanilha



- Rege-se pelos princípios do amor, cuidado e honestidade
- Quer ser uma boa memória para as pessoas próximas
- Não precisamos de viver todos a mesma rotina
- Treinar o músculo é importante para ter energia



andar do prédio onde vive. Já Inês, que nos últimos anos desenvolveu uma relação mais profunda com a espiritualidade, prefere meditação, ioga e caminhadas – além de se deslocar pela cidade de bicicleta. “Não consigo incorporar uma rotina de ginásio.” Apaixonada por música, a forma de exercício preferida é dançar num concerto. “Também sinto falta de dançar com música eletrónica, mas era preciso que a festa acabasse cedo porque preciso de dormir”, brinca. A diminuição da energia é uma característica que aponta à chegada aos 40. Os festivais vão desaparecendo dos seus verões: “São um flop.” Prefere espetáculos mais intimistas.

## Estabilidade financeira

A segurança ganha um novo significado nesta fase da vida. Inês, Mariana e Vasco destacam a importância da poupança e dos investimentos para garantir a estabilidade financeira.

Um exemplo: a casa que Inês comprou aos 21 anos está neste momento arrendada, o que lhe garante uma fonte de rendimento extra. A farmacêutica investe em criptomoedas, tal como Vasco Lopes. Nos últimos anos, o UX designer começou a dar mais importância a diversificar investimentos e procurar alternativas financeiras. “Só a partir dos 35 anos é que comecei a ter literacia financeira”, afirma. Foi por essa altura que começou a familiarizar-se com as ações, uma vez que as empresas

onde tem trabalhado incluíram títulos nos bónus anuais.

Já Mariana, sempre poupou: “Vem de uma vontade imensa de autonomia. Para estar bem e ser autónoma, preciso de uma base estável”, diz. Três anos de salário de lado garantem-lhe essa estabilidade. No campeonato dos investimentos, indica os tradicionais produtos financeiros e uma casa. “O meu maior investimento é o trabalho que faço.”

## A finitude e as memórias que ficam

A perda de familiares próximos é uma realidade dura, que molda e transforma. Mariana perdeu o pai aos 21 anos, tal como Inês, que também perdeu o irmão quando era criança. A farmacêutica reconhece que a vontade de fruir a vida de uma forma plena se prende, precisamente, com a consciência de que a vida é efémera.

De início, a perda do pai fez com que Mariana Quintanilha lutasse incessantemente por descobrir aquilo que queria fazer – e ser boa em tudo aquilo em que se envolve. “Sabia que estarmos vivos é uma sorte”, confessa. Hoje, esta consciência da finitude remete-a para outra questão: “Tenho pensado na memória que quero ser. Quero garantir que sou uma forma de amor – pode ser um amor duro e exigente, não o esconde – mas que cuida muito, muito bem.”

Este foi precisamente um dos motivos que a fizeram embarcar num novo projeto: construir uma casa de férias junto da praia e da natureza, perto de Lisboa, que possa acolher a família, acompanhando-a no seu crescimento. Inês traça um objetivo muito semelhante: “Quero muito ter uma casa de férias.”

Há poucos arrependimentos em Inês, Mariana e Vasco. “Devia ter ido para Ciências no 12.º ano. Humanidades foi uma escolha preguiçosa”, admite Mariana. Vasco lamenta (ainda) não ter carta de condução. Aos 40 anos, a reforma é ainda uma miragem que não merece investimento emocional. Pelo contrário, nas primeiras décadas de vida Mariana treinou para ser jogadora de ténis profissional. E já delineou uma nova vida profissional pós-OutSystems: “Queria ter um trabalho que junte duas paixões, fazer crescer pessoas e desporto.”

**Inês Machado  
Figueiredo**

- O dinheiro não é tudo
- Não precisa de ser mãe para ser feliz
- As relações autênticas são as mais importantes
- Valoriza a espiritualidade

**Vasco  
Lopes**

- Sente-se mais jovem do que pensava
- Gosta de passar tempo sozinho
- Não se sente obrigado a ir donde não quer
- O equilíbrio entre a vida profissional e pessoal é essencial



# Esta será a minha reforma. Conseguiria viver com esse dinheiro?

Em 2050, as pensões de velhice poderão reduzir-se até 60% em relação ao último salário. Estamos prontos para esta nova realidade?

Texto RUTE GONÇALVES MARQUES | Ilustração GONÇALO CARVALHO



**P**ensar no futuro distante nem sempre é fácil. Para Carina Oliveira, arquiteta de 44 anos, essa transformação aconteceu há seis anos, com o nascimento do primeiro filho. “Nunca fui de pensar a longo prazo, mas nesse momento as minhas prioridades mudaram e apercebi-me que não quero ser um peso para os meus filhos”, conta à revista Montepio. Com dois descendentes pequenos a correr pela casa, começou a esboçar um plano para a reforma: todos os meses, coloca pelo menos 10% do salário de parte. “É um esforço, mas tenho muito receio do que o futuro nos pode reservar com o corte das pensões.”

A história da arquiteta é semelhante à de milhares de portugueses que olham para o período da reforma com apreensão. Será a pensão de velhice suficiente para manter o padrão de vida atual? Segundo o The Ageing Report 2024, um estudo da Comissão Europeia que analisa o impacto do envelhecimento da população nas finanças públicas, a resposta é um redondo não. As projeções indicam que, em Portugal, a taxa de substituição das pensões – percentagem do último salário que será recebida como pensão – atingirá o pico de 90,1% em 2040. A partir daí, começará a diminuir drasticamente. Quem se reformar

## Montepio Poupança Reforma

Vai aposentar-se a partir de 2050? Prepare-se para enfrentar uma pensão de reforma que pode valer menos de metade do seu último salário e para despesas com saúde adicionais à medida que envelhece. Comece agora a poupar de forma simples com o Montepio Poupança Reforma. Pode começar com apenas 100 euros, fazer reforços periódicos, beneficiar de uma valorização atrativa e flexibilidade no reembolso do seu dinheiro. Garanta uma reforma confortável e segura para o seu futuro.

### O que precisa de saber

- Para associados de todas as idades
- Entrega mínima: 100 euros
- Benefício fiscal equiparável aos Planos Poupança Reforma/PPR (não se aplica a portabilidade prevista entre PPR)
- Possibilidade de reforçar ao longo do tempo - Entregas periódicas (mensal: 10€; trimestral: 25€; semestral: 50€; anual: 100€ ou livre: 20€ - valores mínimos)
- Poupança com rendimento mínimo garantido + possibilidade de beneficiar de rendimento complementar



Digitalize este QR Code com o seu telemóvel

a partir de 2050 já só receberá de pensão 38,5% do último salário. Por outras palavras, perderá cerca de 60% dos rendimentos. Estaremos preparados para esse impacto?

### A vida não espera

Quando se aposentará, Carina Oliveira deverá receber uma pensão equivalente a 90,1% do último salário. Com uma visão otimista, mas igualmente prudente, a arquiteta confessa estar “aliviada”. “Pensava que seria ainda pior”, afirma. “Mas prefiro ser cautelosa e preparar-me para o pior. Não quero perder qualidade de vida na reforma.” Enquanto não chega lá, confessa-se satisfeita com a poupança que tem vindo a fazer. “Acho que despertei na altura certa.” Os 10% do salário são colocados num produto de poupança que permite resgates. “Apesar de ser uma poupança para a reforma, sinto-me mais segura sabendo que, se precisar, a qualquer momento posso resgatar as minhas poupanças”, refere a arquiteta.

De acordo com Ariana Nunes, educadora financeira e autora do livro *Multiplique o Seu Dinheiro*, a preparação para a reforma pode assumir várias formas. Mas a poupança e os investimentos têm de estar sempre presentes.

“É necessário planear desde cedo, mesmo que seja com pequenas contribuições regulares. Por vezes, as pessoas negligenciam o planeamento da reforma porque acreditam que está longe. Mas um dia ela chega e pode apanhar-nos desprevidos.”

A contabilista Mariana Costa, de 55 anos, está mais perto dos anos dourados. Deverá reformar-se em 2035 e, por isso, com 79,9% do último salário. “Preocupa-me muito, pois a previsão da minha pensão é semelhante à do meu salário atual (ver caixa da página 40). Com a inflação e o aumento das despesas, receio que a minha reforma não seja tão confortável quanto desejava.”

Com alguma apreensão, Mariana confessa que só despertou para a importância de poupar para a reforma “perto dos 50 anos”. Desde então, explica, tem feito “um esforço enorme para cortar nas despesas e poupar algum dinheiro”. Apesar de não ter uma estratégia definida, todos os meses coloca 50 euros numa solução para a reforma. “Quando recebo o subsídio de Natal e das férias, faço alguns reforços. Com isso já consegui juntar um bom pé-de-meia. Não é muito, mas ainda faltam alguns anos para a reforma.”

### Falta de preparação

Os níveis de literacia financeira dos portugueses têm vindo a aumentar, mas ainda estão longe do desejável. Muitos, por exemplo, ainda não perceberam a inevitabilidade da quebra do valor das reformas.

“Há uma falta de preparação financeira entre as gerações mais jovens, principalmente aquelas que agora têm entre 40 e 50 anos”, afirma Ariana Nunes.

**Quem se reformar a partir de 2050 já só receberá de pensão 38,5% do último salário**



Na fase adiantada da vida costumam surgir despesas mais elevadas, nomeadamente relacionadas com a saúde.

“Não sabemos como estará o Sistema Nacional de Saúde (SNS) no futuro, o que pode significar a necessidade de seguros de saúde. Se não houver preparação, muitas pessoas enfrentarão dificuldades sérias.”

João Silva, o mais jovem dos três entrevistados, é também o mais preocupado. Com 35 anos, o programador informático deverá reformar-se em 2055 e, assim, com 38,5% do último salário.

“Confesso que pensei que a taxa de substituição seria mais próxima dos 50%. No entanto, estou a tomar medidas para garantir um complemento financeiro todos os meses.”

Nas poupanças, João Silva adota uma estratégia diversificada. O programador informático conta com um fundo de pensões da empresa, com um retorno superior a 3,5%, para o qual realiza reforços mensais e que só pode mexer na altura da reforma. “Tenho um valor predefinido que coloco de parte assim que recebo o ordenado.” Aplica parte do seu dinheiro num Exchange Traded Fund (ETF) que segue o S&P 500, o índice que representa as maiores empresas dos EUA. Com esta estratégia, que combina a segurança do fundo de

pensões com o potencial de crescimento do mercado de ações, João está confiante de que, quando a reforma chegar, o impacto do corte da pensão será mais suave.

### Sofrer por antecipação

A previsão de uma redução tão drástica nas pensões de velhice tem repercussões.

“Os mais velhos correm um risco maior de sofrer de ansiedade quando veem a sua segurança ameaçada”, observa António Fonseca, investigador na área do envelhecimento. O medo é tal que pode atingir quem tem boas pensões ou poupanças. Mudar a forma como se pensa a poupança é, assim, fundamental para proteger o futuro. António Fonseca diz que a solução pode passar pela criação de centros de preparação para a reforma. O investigador Bruno Rebelo, professor no CIES-Iscte, acredita que esta preparação deve ser uma responsabilidade partilhada entre indivíduos, entidades empregadoras, organizações comunitárias e o Estado. “[Estas] entidades podem contribuir na sensibilização sobre os impactos da reforma dinamizando ações que apoiem os indivíduos na harmonização dessa transição.” Qualquer que seja o caminho, a mudança começa dentro de cada um. E quanto mais cedo o fizermos, melhor.

### João Silva

35 anos, programador informático

**Ano esperado de reforma:** 2055

**Salário hoje:** 5 000 euros

**Salário esperado em 2055:**

6 429 euros

**Taxa de substituição prevista em 2055:** 38,5%

**Previsão da pensão de velhice:** 2 475 euros

### Carina Oliveira

44 anos, arquiteta

**Ano esperado de reforma:** 2045

**Salário hoje:** 2 000 euros

**Salário esperado em 2045:**

3 000 euros

**Taxa de substituição prevista em 2045:** 90,1%

**Previsão da pensão de velhice:** 2 703 euros

### Mariana Costa

55 anos, contabilista

**Ano esperado de reforma:** 2035

**Salário hoje:** 1 500 euros

**Salário esperado em 2035:**

2 000 euros

**Taxa de substituição prevista em 2035:** 79,9%

**Previsão da pensão de velhice:** 1 598 euros

\*Por questões de privacidade, os nomes João Silva, Carina Oliveira e Mariana Costa são fictícios, mas todas as citações, histórias e os factos apresentados são reais.

### Quanto vai receber de reforma?

**2030:** 79,9%

**2040:** 90,1%

**2050:** 38,5%

**2060:** 40,1%

**2070:** 38,9%

% da pensão de reforma vs. último salário

Fonte: *The Ageing Report 2024*, Comissão Europeia



# Estamos preparados para perder qualidade de vida na reforma?

**“Em 2040, que outras respostas vão surgir? Que perfis de pessoas reformadas vamos ter?”**

**AS PESSOAS** têm a capacidade de se ajustar às condicionantes do quotidiano, mas perder qualidade de vida é algo que ninguém deseja. Em todo o caso, nota-se um investimento em políticas de envelhecimento ativo, e um dos casos de sucesso foram as universidades seniores, uma resposta social cuja adesão reflete a necessidade de ocupação do tempo, de aprendizagem, de relações de sociabilidade e de ter objetivos diários que são fundamentais para quem se encontra na reforma. Em 2040, que outras respostas vão surgir? Que perfis de pessoas reformadas vamos ter? Haverá um novo mecanismo de financiamento das pensões?



**Bruno Rebelo**  
Investigador na área do envelhecimento ativo



**Ariana Nunes**

Autora do livro *Multiplique o Seu Dinheiro*

**“Dizem que o dinheiro não traz felicidade, o que é verdade. Mas proporciona escolhas e segurança.”**

**NA MINHA ÓTICA**, não. As pessoas focam-se na gratificação imediata, ignorando o futuro. Dizem que o dinheiro não traz felicidade, o que é verdade. Mas proporciona escolhas e segurança. O que vai acontecer é que as pessoas terão uma redução de qualidade de vida porque deixarão de ter acesso a muita coisa devido à falta de dinheiro. Mas a verdade é

que não se pode ignorar o dinheiro. Temos que pensar a curto, médio e longo prazo. Existem formas de o fazermos, de gerirmos o nosso salário de melhor maneira, de verificar as nossas necessidades, de decidirmos se precisamos de ganhar mais, ou qualificar-nos mais, ou se é necessário fazer alterações no nosso estilo de vida.

**“A diferença na qualidade de vida entre trabalhadores e reformados portugueses continuará significativa, como já é hoje.”**



**António Fonseca**  
Psicólogo e investigador na área do envelhecimento

**A QUALIDADE DE VIDA** na reforma dependerá do rendimento e das poupanças individuais. A diferença na qualidade de vida entre trabalhadores e reformados portugueses continuará significativa, como já é hoje. A redução da pensão média acentuará essas diferenças. Para evitar

uma perda significativa de qualidade de vida, precisamos de mudar o nosso estilo de vida antes da reforma. Muitos portugueses vivem acima das suas possibilidades, adotando um consumo excessivo. Ajustar o estilo de vida é crucial para manter a qualidade de vida na reforma.

# A história não acaba aqui

184 anos de história deixam rastro. Parte da vida do Montepio Associação Mutualista está presente em museus oficiais e não-oficiais, nas sedes das diversas empresas do Grupo ou até em coleções privadas dos associados. Agora, este legado vai ter uma casa digital e uma exposição física.

Texto CARLOS MARTINHO | Fotografia RODRIGO CABRITA

**Q**uando se diz que o Montepio Associação Mutualista já ultrapassou todo o tipo de guerras, crises ou pandemias, associa-se esta resiliência à boa gestão, à prudência e à transparência da instituição. No entanto, no dia 25 de agosto de 1988, também a sorte entrou na vida do Montepio, ao poupar o edifício-sede das chamas. No dia em que os portugueses acordaram com as notícias do trágico incêndio do Chiado, em Lisboa, não foram só as paredes dos números 219 a 241 da rua Áurea que foram poupadadas, mas também uma quantidade



incrível de documentos históricos e obras de arte que, ao longo das décadas, elas guardaram.

“Há muitos museus portugueses que não têm uma coleção própria. O Montepio Associação Mutualista não tem um museu, mas tem uma coleção própria”, resume Maria Fernanda Rollo, professora do Departamento de História da Universidade Nova de Lisboa e que, desde fevereiro, lidera uma equipa de três investigadores responsáveis por inventariar o espólio do Montepio.

O projeto terá uma duração de três anos e abrange documentos que a Instituição guardou e arquivou ao longo de mais de 180 anos: teses, livros e materiais de interesse académico, atas de gestão, listas de associados, quadros, esculturas, tapeçarias e outras peças de arte, moedas e até objetos que pertenceram aos trabalhadores, dos mealheiros às máquinas de escrever.

“A Associação cuidou do seu património mais valioso em condições muito relevantes e muito conseguidas – o património artístico, as tapeçarias ou a coleção de moedas –, mas também documentos e fotografias”, refere a historiadora.

## Do museu virtual à exposição física

O projeto terá várias declinações. Numa primeira fase, será



180 anos de história documentada e preservada pelo Montepio

criado um museu virtual que disponibilizará, no formato digital, todos os documentos passíveis de serem partilhados com o público. Além do espólio da rua Áurea, farão parte deste museu centenas de outras peças distribuídas pelos vários balcões do Banco Montepio, em todo o país.

“O Montepio Associação Mutualista (Grupo Montepio) é muito tentacular, está presente em toda a sociedade portuguesa e em todo o território português. Tem ligações internacionais imensas e encontra-se representado em muitas outras instituições”, refere Maria Fernanda Rollo.

A exposição física, que ainda não tem data nem local confirmados, contará a história da ligação entre Lisboa e os primeiros associados.

“Vamos contar a história do Montepio e a história da própria cidade a partir destes documentos”, garante Sandra Carreira Filipe, responsável pelo Gabinete de Formação e Estudos Mutualistas, área que coordena o projeto.

## Um mundo por explorar

Segundo a historiadora Maria Fernanda Rollo, cuja área de especialização abrange, especificamente, os séculos XIX e XX, existem três características que explicam a longevidade e o sucesso “deste” Montepio à luz dos vários Montepios que ficaram pelo caminho.

“A primeira é o seu sentido muito claro de compromisso social. É uma associação mutualista e tem uma missão social que influencia as pessoas que se



## Apoio real que fez a diferença

O Montepio Geral, fundado em 1840, destacou-se entre as diversas instituições mutualistas da época graças a um fator determinante: o apoio da rainha D. Maria II. Através da concessão de um alvará régio, a monarca conferiu legitimidade e prestígio ao Montepio Geral. Este reconhecimento oficial impulsionou a confiança do público e proporcionou uma base sólida para o crescimento da instituição, consolidando-se, assim, como uma referência no setor mutualista em Portugal.



➊ Relíquias de associações nacionais encontradas nos arquivos Montepio



➋ Obrigações antigas revelam a rica história do Grupo Montepio ao longo do tempo

envolvem, há uma retribuição aos associados.” Em segundo lugar, a professora destaca o “grau de profissionalismo e de compromisso” que se reflete na condução dos destinos da Associação, nas escolhas, na gestão e nos investimentos. “Quando esta combinação é positiva e se influencia mutuamente, a probabilidade de termos bons resultados é grande.”

Com o sucesso económico e financeiro vem o prestígio social e político. Por isso, foram muitos os historiadores e académicos que, ao longo das décadas, fizeram do Montepio Associação Mutualista o centro da sua investigação. Reflexo desse entusiasmo é o lançamento, em 1990 e em 2015, respetivamente, de dois livros muito completos sobre a história da Instituição. No entanto, garante Sandra Carreira Filipe, há muitos outros documentos que nunca foram trabalhados e que ajudam a perceber a importância da Instituição na vida portuguesa nos últimos 180 anos, mas também a evolução da sociedade.

“Há imensos conteúdos com interesse histórico. É uma dimensão tão grande que temos dificuldade em quantificar”, assegura. Uma mina de ouro para os investigadores, mas também para a comunidade de associados que pretendem saber mais sobre a Associação.

### **Quais os ex-libris da coleção?**

Ainda é cedo para avaliar todo o espólio, mas há artigos que já se destacam dos outros, como a coleção de obrigações. “É lindíssima”, exclama Maria Fernanda Rollo. A coleção ilustra a presença do Montepio em inúmeras instituições ao longo das décadas, desde companhias hidroelétricas a agrícolas, passando pelo setor da aviação. “As coleções

### **Quer contribuir para a história do Montepio?**

A história do Montepio Associação Mutualista vai além das salas e dos corredores dos edifícios e balcões da nossa Instituição. Agora, os associados ou até os não-associados podem contribuir para este projeto. “Temos um projeto de recolha de memórias e apelo à participação e partilha de conteúdos e objetos por parte de pessoas e dos associados Montepio, para compor a nossa história”, explica Maria Fernanda Rollo.

**Se dispõe de informação ou objetos que considera poderem ser relevantes para este projeto, escreva-nos para [museumontepio@montepio.pt](mailto:museumontepio@montepio.pt).**



Montepio nunca mais acabam”, continua a historiadora. Outro destaque é a coleção de moedas. “A Instituição tem, porventura, a terceira maior coleção de moedas do país, com exemplares verdadeiramente incríveis.”

Fazer o inventário de uma coleção de milhares de peças, que têm que ser caracterizadas no seu conjunto, ou uma a uma, demora horas de trabalho “muito técnico e invisível”. Maria Fernanda Rollo destaca ainda as fichas antigas de associados – “são sempre muitos especiais”. Também as atas dos diferentes órgãos sociais, que estão religiosamente cuidadas e preservadas, permitem perceber um pouco mais da sociedade portuguesa a partir de 1840.

“É um retrato efetivo da economia, da sociedade, das profissões, da vida, dos quotidianos da sociedade portuguesa. Temos o privilégio de possuir informações sobre todos os associados, mais ou menos detalhadas, desde o seu início”, acrescenta a historiadora. Em muitos casos, existem fichas com os registos dos pais do Associado, a sua origem, naturalidade, o desempenho profissional e o modo como este foi evoluindo ao longo da vida. Existem até, por vezes, informações sobre a atividade profissional. “Os resultados são deslumbrantes e, para os investigadores, absolutamente sedutores. Mas também para a Instituição e a sociedade como um todo.”

E será que o projeto vai permitir aos associados terem um outro olhar sobre a Instituição? “Acho que sim, mas eles têm que ser parte desse olhar. Temos sempre um canal aberto para essas contribuições, mesmo não sendo em formato de memórias, de todas as pessoas que estão envolvidas no Grupo Montepio. É a história da cidade de Lisboa, de Portugal e até um pouco além.”



# P&R

**Maria Fernanda Rollo**

Investigadora da Universidade Nova de Lisboa

## “O Montepio Associação Mutualista é uma instituição altamente prestigiada e prestigiante”

**Ficou surpreendida com a quantidade de documentos e objetos existentes para o vosso trabalho?**

Portugal tem instituições historicamente muito importantes, mas nem todas com este passado histórico e amplitude de património e preocupação de cuidar dele. No caso do Montepio Associação Mutualista, está tudo muito bem guardado. Realce-se que guardar um património desta natureza é sempre muito complexo, sobretudo porque estamos a falar de materiais muito diversos entre si, desde o imobiliário às coleções, à arte, à documentação. Além disso, o património não está apenas relacionado com a atividade da Associação, mas também com o de outras entidades, sobretudo mutualistas ou seguradoras, que agregou e absorveu.

É impossível um português não tropeçar, de uma forma ou de outra, no Grupo Montepio, nas suas diversas formulações.

**Porque é que o Montepio Geral vingou e outros Montepios não?**

Há uma marca distinta na sua génese e criação, que a rainha D. Maria II lhe concede. Este prestígio e distinção acompanham a sua história, bem como a dos principais protagonistas que a dirigem. Mas temos muitas instituições em Portugal que, beneficiando desta história inicial, acabam por soçobrar. Claro que é uma vantagem competitiva, mas só por si não valeria nem seria suficiente para garantir a sobrevivência e o prestígio, porque o Montepio Associação Mutualista é uma instituição altamente prestigiada e prestigiante.

# O talento é para a vida toda?

À boleia da segunda edição do #InstaStage, Carolina Deslandes avalia o talento dos mais jovens. Nesta viagem entre sonho e realidade, que portas podem abrir-se para as vozes do futuro?

Texto RUTE GONÇALVES MARQUES

Fotografia MARIA JOÃO GALA

**N**uma das suas canções mais conhecidas, Carolina Deslandes canta sobre um amor para “a vida toda”. Nas relações afetivas, tal como na música, a paixão e a dedicação podem transformar sonhos em realidade. Neste contexto, surge a pergunta: será que o talento, assim como o amor, são para a vida toda? É isso que a iniciativa #InstaStage, promovida pelo Montepio Associação Mutualista, pretende descobrir. Novos talentos com sonhos longínquos são o foco desta proposta inovadora, que oferece uma plataforma para os artistas emergentes se expressarem.

O #InstaStage, realizado pelo segundo ano consecutivo, é uma oportunidade única para crianças e jovens mostrarem o seu talento e potencial, abrindo-lhes as portas no competitivo mundo da música. A edição do #InstaStage 2024 conta com a participação especial de Carolina Deslandes, uma das cantoras mais influentes da música portuguesa contemporânea, que tem o papel de mentora e de inspiração para os participantes.

## #InstaStage: um palco para brilhar

O #InstaStage é um concurso de talentos musicais, organizado pelo Montepio Associação Mutualista, que desafia crianças e jovens até aos 18 anos (inclusive) a revelarem o seu talento e potencial. Lançado para promover a visibilidade de novos artistas e proporcionar-lhes oportunidades de crescimento, o #InstaStage oferece aos participantes a hipótese de receberem mentoría de artistas de renome em Portugal e de se apresentarem em grandes palcos com os mesmos.

Na edição de 2023, Rodrigo Oliveira, de 14 anos, e Ana Leonor Ramos, de 17 anos, tiveram a oportunidade de subir ao palco dos coliseus de Lisboa e do Porto ao lado do artista Fernando Daniel para interpretar a canção *Prometo*, durante os espetáculos de comemoração dos 183 anos do Montepio Associação Mutualista.



Digitalize  
este QR com  
o seu telemóvel

## Carolina Deslandes e Associação Montepio: uma relação para durar

A segunda edição do concurso #InstaStage é a consolidação da ligação entre Carolina Deslandes e o Montepio Associação Mutualista. Recentemente, a cantora integrou a comunicação da Associação, com a campanha *Faça como a Carolina. Não poupe nos afetos, poupe nas economias*, que se centra na poupança e na proteção do futuro das crianças e jovens. A este propósito, Rita Pinho Branco, diretora de Comunicação, Marketing e Digital do Montepio Associação Mutualista, afirma: “Carolina Deslandes é uma artista influente, é mãe e uma mulher com voz ativa. Considerámos que seria a representante perfeita para o que pretendemos comunicar: que é possível preparar bem e de forma segura o futuro dos mais jovens.”

## **Instagram: um palco social**

As redes sociais, nomeadamente o Instagram, desempenham um papel central na execução do #InstaStage. Esta plataforma é a principal via de comunicação e interação com o público. Desde a fase inicial de participação, passando pela mentoria, até à votação final e à estreia no palco, todas as etapas são intensamente promovidas e partilhadas no Instagram.

Os vencedores da primeira edição do #InstaStage, Rodrigo Oliveira e Ana Leonor Ramos, são exemplos claros do impacto positivo que o concurso e as redes sociais podem ter na vida dos jovens músicos. Ambos tinham experiência em cantar para o público. Contudo, a participação no #InstaStage proporcionou-lhes a oportunidade única de

atuar em grandes palcos, como os coliseus (Lisboa e Porto), onde cantaram para mais de 4 000 pessoas.

Os jovens continuam a destacar o seu talento nas redes sociais. Por exemplo, Ana Leonor criou um canal no YouTube para se dar a conhecer ao mundo. “O principal objetivo é mostrar às pessoas que acredito em mim e que tenho talento”, conta. Já Rodrigo recorre ao Instagram para publicar novos vídeos ao piano e para interagir com os fãs. Aliás, o jovem confessa que, devido ao Instagram, costuma receber contactos de várias partes do mundo. “As redes sociais têm como principal função conversar com as pessoas que me seguem”, diz o cantor.

## **Live com... Carolina Deslandes**

O prémio final deste concurso não pode ser mais aliciante para um jovem com grandes sonhos. Afinal de contas, o grande vencedor do #InstaStage 2024 tem a oportunidade de estrear-se num grande palco, ao lado de Carolina Deslandes, para cantar uma das suas músicas. A performance é transmitida ao vivo no Instagram do Montepio Associação Mutualista, garantindo que amigos, familiares e fãs podem acompanhar e celebrar a partir de qualquer lugar do mundo. No grande dia, quando as cortinas se abrem e as primeiras notas soam, o vencedor tem a oportunidade de mostrar ao público e aos espectadores online a sua grande paixão: a música. E provar que sim, o talento é para a vida toda.



# No Atmosfera m, a arte não tem amarras

Imagine um lugar onde a arte é livre para se manifestar em todas as suas formas, sem limitações ou barreiras. E onde qualquer artista pode dar a conhecer a sua obra e ligar-se a uma comunidade vibrante. Conheça o Atmosfera m.

Texto RUTE GONÇALVES MARQUES

**C**láudia Conte, de 60 anos, sempre acalentou o sonho de ser artista. A paixão começou na infância e foi alimentada pelas tradições artesanais da sua avó, tecelã, e pela habilidade da mãe em transformar fios em peças preciosas. Embora a sua formação e carreira a tenham levado pelo caminho da arquitetura, a paixão pela arte, que expressava através da

sua profissão e da música, nunca desapareceu. Por isso, quando os filhos a incentivaram a fazer uma exposição com os seus trabalhos artísticos, Cláudia começou a acreditar que poderia transformar esse desejo em realidade. Como para tantos outros artistas anónimos, a oportunidade surgiu através do Atmosfera m, um projeto do Montepio Associação Mutualista dedicado à cultura que lhe deu o palco, mas também o

suporte emocional para superar as barreiras que se intrometem numa exposição pública.

“Muitos artistas da minha idade enfrentam dificuldades para se mostrar. Para expor é preciso ter coragem, mas no Atmosfera m encontrei pessoas maravilhosas que me deram a confiança, a paz e o apoio que precisava para superar esse obstáculo”, revela a artista.

## Onde a cultura tem sempre lugar

A cultura é a alma do projeto Atmosfera m, com dois espaços situados no centro das duas principais cidades portuguesas: Lisboa e Porto. Aqui, a arte não tem amarras e cada canto é um



“Para expor é preciso ter coragem, mas no Atmosfera m encontrei pessoas maravilhosas que me deram a confiança, a paz e o apoio que precisava para superar esse obstáculo”

**Cláudia Conte**  
Artista plástica

➡ Paulo Ponte já expôs no Atmosfera m de Lisboa e do Porto. Ambas as exposições foram um sucesso

⬅ Na sua exposição, Cláudia Conte recebeu a visita de artistas da Sociedade Nacional das Belas Artes. O orgulho é indisfarçável



## Tem alma de artista? Mostre-a no Atmosfera m

Qualquer pessoa pode candidatar-se a expor a sua arte, apresentar um livro ou ministrar um workshop no Atmosfera m. No entanto, os associados do Montepio Associação Mutualista ou as entidades sem fins lucrativos têm prioridade e preços mais competitivos em relação aos não-associados.

A candidatura é simples. Dependendo da cidade onde querem expor, os candidatos devem enviar uma proposta detalhada sobre o tema da sua exposição para os e-mails [atmosferam.lisboa@montepio.pt](mailto:atmosferam.lisboa@montepio.pt) ou [atmosferam.porto@montepio.pt](mailto:atmosferam.porto@montepio.pt). Inclua informações sobre as suas obras, um portefólio com imagens de trabalhos anteriores e uma breve descrição do conceito da exposição. Conte com uma antecedência mínima de 90 dias para o início da exposição ou outro evento cultural.

A seleção das propostas é feita com base na relevância artística, originalidade e adequação ao espaço. Os artistas selecionados serão, posteriormente, contactados para discutir os pormenores e agendar as suas exposições.

convite à criatividade e à interação social. Inclusivo e democrático, o espaço pode ser frequentado por associados e não-associados. Todas as semanas, os visitantes podem apreciar exposições, assistir ao lançamento de livros, apresentações musicais e outros eventos culturais. A cafeteria, a biblioteca e o auditório servem como ponto de encontro e de aprendizagem, mas também como palco para o debate e para tertúlias, criando um ambiente onde a arte e a conversa podem florescer e inspirar.

Porém, o Atmosfera m tem uma característica que poucos conhecem: qualquer artista, independentemente da sua dimensão na esfera pública ou do número de trabalhos produzidos, pode candidatar-se a expor obra nestes espaços. Uma

qualidade que é valorizada pelos artistas consagrados que por lá já passaram e pelos talentos emergentes que tiveram a oportunidade de se dar a conhecer ao mundo naquelas paredes.

“Para um artista é crucial divulgar o seu trabalho a públicos diversos e que muitas vezes não frequentam as galerias tradicionais. O Atmosfera m permite que as pessoas que visitam o espaço aproveitem os momentos de pausa para apreciar exposições e conhecer o trabalho dos artistas”, explica Paulo Ponte, pintor que já expôs duas vezes neste espaço mutualista: no Porto e em Lisboa.

A dificuldade em encontrar espaços para expor é comum a todos os artistas, independentemente da história e do currículo. O multipremiado



**“Para um artista é crucial divulgar o seu trabalho a públicos diversos e que muitas vezes não frequentam as galerias tradicionais”**

**Paulo Ponte**  
Artista plástico

fotojornalista Alfredo Cunha explica porquê: “Ter um espaço com visibilidade para expor o trabalho é uma grande mais-valia e nem sempre é fácil de encontrar, principalmente com a qualidade apresentada.” O fotógrafo acrescenta que já expôs em vários espaços e que não há diferenças de monta. “O espaço Atmosfera m não deixa nada a desejar em relação ao que se encontra noutras galerias”, confirma.

## Acarinhar os principiantes

Para quem está a dar os primeiros passos, o Atmosfera m é um espaço acolhedor onde pode mostrar o seu trabalho, assim como receber apoio da comunidade e oportunidades para crescer na carreira artística.

Segundo Alfredo Cunha, o Atmosfera m funciona “como um ‘interruptor’ que pode tornar um projeto viável e que não poderia concretizar-se sem um espaço adequado para expor”. Além disso, o espaço fomenta a interação com outros criadores que possam facultar considerações valiosas. “Ao expor no Atmosfera m contactei com outros artistas, com agentes do meio e dei a conhecer o meu trabalho”, revela Claudia Conte. A artista têxtil explica, com orgulho, quanto importante foi ter recebido artistas da Sociedade Nacional de Belas Artes na sua exposição. “Deram-me muita força para continuar.” O Atmosfera m também é uma

plataforma multifacetada no tipo de apresentação cultural. Se é autor, pode aproveitar este ambiente único para lançar um livro em eventos intimistas que promovem debates, leituras e interações com os leitores. A sua paixão é a música? O espaço é perfeito para realizar pequenos concertos. Para os amantes da sétima arte, o auditório é o local ideal para ciclos de cinema, proporcionando um ambiente informal para apresentar obras. Além disso, pode realizar workshops e cursos de todo o tipo de disciplinas culturais, incluindo pintura, escultura, fotografia e escrita criativa. Uma viagem que promove o acesso inclusivo à arte e à cultura, sem limites ou amarras.

↓ Alfredo Cunha, ícone da fotografia, já expôs diversas vezes no Atmosfera m



**“Ter um espaço com visibilidade para expor o trabalho é uma grande mais-valia e nem sempre é fácil de encontrar, principalmente com a qualidade apresentada”**

**Alfredo Cunha**  
Fotógrafo

## As vantagens de expor no Atmosfera m

O Atmosfera m proporciona diversos benefícios para os artistas. Para começar, o espaço para as exposições é cedido sem custos para os criadores. Além disso, a equipa dedica-se a apoiar a divulgação do evento através das redes sociais, website e newsletter, garantindo uma ampla visibilidade à exposição. Este suporte organizacional e logístico é, segundo Alfredo Cunha, um dos maiores benefícios de expor no Atmosfera m.

Os artistas têm ainda a possibilidade de vender as suas obras durante a exposição sem que o Atmosfera m retenha comissões. Mas há uma contrapartida: se houver vendas, o artista pode fazer uma doação a uma instituição de solidariedade social à sua escolha, alinhando-se com a missão social do espaço. Este modelo visa promover a arte, mas também contribuir para a comunidade e incentivar a responsabilidade social entre os criadores.

**Quer conhecer melhor os espaços Atmosfera m?**  
Visite-nos ou digitalize este QR com o seu telemóvel



**Os meus filhos já são associados. E os seus?**

**Aproveite a oferta  
24 meses  
de quota = 48€\***

Faça como a Carolina. Torne o seu filho Associado (Joia de Admissão no valor de 9€), subscreva uma modalidade de Poupança ou Proteção e tenha vantagens hoje com segurança amanhã.

**Soluções de Poupança e Proteção**

**Plano Saúde Gratuito**

**Milhares de Descontos em Parceiros**

**Clube para Crianças**

**com Vantagens Exclusivas**

**Saiba tudo em [montepio.org](http://montepio.org)**



\*A oferta, válida até 31 de dezembro de 2024, termina ao atingir o limite que ocorrer primeiro: prazo de 24 meses ou até o jovem atingir os 18 anos de idade.

Montepio Geral Associação Mutualista . IPSS . DGSS n.o 3/81  
NIPC 500 766 681 Sede: Rua Áurea, 219 a 241 . 1100-02 Lisboa



# HÁ MUITAS RAZÕES PARA SER ASSOCIADO MONTEPIO. QUAL É A SUA?

Desde 1840 que acompanhamos os portugueses com soluções de poupança e proteção que preparam o futuro e apoiam o presente, em todas as fases da vida.

Se ainda não conhece as vantagens que podem mudar a sua vida, vai querer conhecer todas as razões para estarmos consigo.

Com mais de 600 mil associados, somos poupança, proteção, saúde, experiências, cultura, e muitas outras vantagens que são a razão para tudo o que alcançamos, juntos.



Saiba mais em  
[montepio.org](http://montepio.org)

