

Memórias e Futuro 9

Revista da Associação de Professores do Concelho de Almada
e da Universidade Sénior de Almada



Memórias e Futuro 9

Revista da Associação de Professores do Concelho de Almada
e da Universidade Sénior de Almada

Junho de 2026

FICHA TÉCNICA

Título: Memórias e Futuro 9

Autor: Associação de Professores do Concelho de Almada

Diretor: Maria Carreiras e Domitila Cardoso

Propriedade e Editor:

Apcalmada – Associação de Professores do Concelho de Almada

Rua da Cerca, 21, 2800-050 Almada

Tel: 219 012 420/1/2/3

Email: apcalmada@sapo.pt

Revisão de Texto: Edite Prada

Concepção Gráfica e Paginação: Eduardo Pulido

ISSN: 1647-3515

Data: Junho, 2026

Índice

Editorial	5
-----------	---

I – Artigos e outros textos

Democracia e TIC – Orlando Afonso	8
-----------------------------------	---

ASTROPOWER: Entre o Espaço e o Envelhecimento: Estudo sobre a prevenção da powerpenia com apoio da USALMA Dania Furk, Amália Cristofaro e Janine Ferro	12
---	----

Teatro na escola – José d’Encarnação	18
--------------------------------------	----

Quedas: causas, sinais de alerta e prevenção – Laís Sousa	23
---	----

Ler para escrever, escrever para viver – Maria Bruno Esteves	28
--	----

No Jardim da Paz Celestial – Jorge Arrimar	32
--	----

A minha segunda casa – Érica Pereira e Leonor Silva	43
---	----

Onde estava no 25 de Abril – Maria João Morais	46
--	----

Os velhos – Maria João Morais	48
-------------------------------	----

II – Atividades

O Teatro como Ferramenta de Inclusão – Domitila Cardoso	50
---	----

Crónica Bretã – Vítor Fernandes	53
---------------------------------	----

Mobilidade Erasmus+ “Empowered Seniors for Active European Citizenship”: Uma Experiência Enriquecedora em Halle (Saale) – Domitila Cardoso	57
---	----

VIII Partilhas Poéticas – Helena Peixinho	60
---	----

Histórias de vida na formação de adultos – Angélica Queirós	61
---	----

Laboratório de escrita e de leitura – Antónia Jacinto	68
---	----

III – A nossa língua

A propósito da palavra lusofonia no Ciberdúvidas da Língua Portuguesa Carlos Rocha	90
---	----

Editorial

Domitila Cardoso

A *Memórias e Futuro* continua a afirmar-se como um espaço de encontro entre experiências, saberes e reflexões que atravessam gerações, territórios e tempos. A nona edição da revista da Universidade Sénior de Almada reflete, uma vez mais, a riqueza humana, cultural e intelectual da nossa comunidade educativa, dando voz a quem aprende, ensina, investiga, cria e participa ativamente na construção de uma cidadania mais consciente e inclusiva.

Nesta edição, os artigos e textos de reflexão convidam-nos a pensar desafios contemporâneos fundamentais. A relação entre Democracia e Tecnologias da Informação e Comunicação, analisada pelo Dr. Orlando Afonso, questiona o papel do digital na participação cívica e no exercício da cidadania. Já o estudo ASTROPOWER, desenvolvido com o apoio da USALMA, cruza ciência, envelhecimento e inovação, trazendo um contributo relevante para a prevenção da *powerpenia* e para a promoção de um envelhecimento ativo, informado e saudável.

A dimensão cultural e humanista está igualmente presente em textos que celebram a leitura, a escrita e a memória coletiva. De *Ler para escrever, escrever para viver* a *No Jardim da Paz Celestial*, passando por *A minha segunda casa* e *Os velhos*, somos conduzidos por narrativas que dão sentido às vivências individuais e coletivas. As reflexões de Maria João Morais sobre o 25 de Abril recordam-nos que a liberdade não é um dado adquirido, mas antes uma conquista diária, construída com memória, consciência e responsabilidade, que devemos preservar e renovar continuamente. O testemunho que, por sugestão da USALMA, aceitou prestar num dos programas televisivos da manhã, está partilhado no [Canal do YouTube da Apcalmada-USALMA](#).

O teatro, a prevenção de quedas e a valorização das práticas educativas surgem como exemplos de como a ação cultural e formativa pode transformar vidas, reforçando autonomia, bemestar e sentido de pertença. Estes contributos confirmam que aprender não tem idade e que a educação ao longo da vida é um pilar essencial da inclusão social.

A secção dedicada às Atividades apresenta as experiências europeias das mobilidades Erasmus+, nomeadamente o projeto UTELE – *Using Theatre to Express Life Experiences* (teatro inclusivo), promovendo um intercâmbio internacional assente na partilha de vivências, saberes e práticas artísticas entre participantes de diferentes contextos culturais e *Empowered Seniors for Active European Citizenship*, que projetaram os nossos seniores numa cidadania ativa à escala europeia. Destaca também as práticas pedagógicas e comunitárias que dão corpo à missão da USALMA: as Histórias de Vida na formação de adultos, os espaços de criação do Laboratório de Escrita e de Leitura e as Partilhas Poéticas.

Por fim, *A nossa língua* recorda-nos que a palavra é identidade, ponte e património comum. A reflexão em torno da lusofonia sublinha a importância da língua portuguesa como espaço de diálogo, diversidade e pertença partilhada.

Esta edição reafirma o compromisso da Universidade Sénior de Almada com o envelhecimento ativo, a educação ao longo da vida, a cultura, a cidadania e a participação comunitária. Entre memórias que nos moldam e futuros que continuamos a construir, esta revista é, acima de tudo, um testemunho vivo de uma comunidade que aprende, partilha e se transforma.

Boas leituras...

I – Artigos e outros textos

Democracia e Tecnologia de Informação

Orlando Afonso

1 Democracia, esta palavra é integrada pelas palavras “demos” que quer dizer povo e “kratos” que quer dizer poder e, por isso, significa literalmente “poder (ou governo) do povo”. Mas este conceito, que fazia sentido no contexto da “polis” grega em que o “demos” era constituído por uma comunidade intimamente ligada, operando como um corpo deliberativo colectivo, já não faz sentido no contexto das sociedades contemporâneas.

Hoje, o povo massificado ou mediatizado das complexas megalópodes modernas não está, dada a complexidade da vida social, em condições de se autogovernar, como o fazia na Grécia antiga. Diz-nos Gladstone “nenhum povo, com tamanho suficiente para se poder apelidar de nação, alguma vez se governou a si mesmo, no sentido restrito do termo..., o ponto máximo atingível parece residir na escolha dos seus governantes e, em raras ocasiões, na participação directa na acção dos mesmos”.

2 No contexto da sociedade mediática e das novas tecnologias de informação em que vivemos, onde a televisão e a internet são um poder onnipresente nas nossas casas (e em outros ambientes) e nos dão a entender que o poder reside em quem detém os meios de informação, perguntamo-nos se a democracia é mais do que um nome do passado da nossa cultura.

As gerações adultas, baseadas e formadas na cultura do livro, continuam a entender a democracia por referência à soberania popular e a verem como seus atributos o Estado de direito e o exercício do governo por representantes da maioria livremente eleitos. Mas alguns cientistas de renome como Derrick de Kerckove observando a realidade sócio-política das gerações post-modernas chamam “telecracia” (uma nova democracia participativa) ao que nós chamamos democracia.

Em vista disso, perguntamo-nos se ainda vivemos em democracia ou se já vivemos em telecracia. Ou se ainda vivemos em democracia por a telecracia ser uma nova forma de democracia.

3 O Poder do Estado (ou de outros grupos sociais) andou, ao longo da história, ligado à imagem patrimonial do direito de dispor de bens (de produção) e à autoridade para dar ordens o que conduz à distinção entre “dominium” e “imperium”.

A contemporaneidade, modelando a concepção do Estado de direito, democrático, neo-liberal, transformou a face do poder. O processo de concentração do capital e os progressos tecnológicos determinaram a transformação da propriedade privada dos meios de produção. As novas exigências civilizacionais conduzem a actividades cada vez mais inovadoras no domínio da informática, das telecomunicações, da robótica, da demótica, dos serviços financeiros e conexos.

O Estado, ainda que detenha o Poder que formalmente lhe é atribuído pela Lei Fundamental (Constituição), é o reflexo de um outro poder residente numa rede capilar de grupos micrológicos de pressão que interagem quer a nível dos partidos do governo quer dos da oposição. No mundo do capitalismo sem face, todos esses poderes precisam de adquirir visibilidade (não basta deter os meios económicos). E essa visibilidade obtém-se através da apropriação ou manipulação dos meios de informação. O uso (e abuso) das novas tecnologias alterou profundamente a vida da sociedade contemporânea e o comportamento político, social e cultural dos cidadãos.

4 A tecnologia é pródiga de promessas. À democracia oferece instrumentos para combater a ineficácia e chega, com o declínio do Estado providência, a propor-lhe uma completa regeneração.

O voto electrónico ou o pagamento de taxas e impostos via internet não têm apenas como finalidade facilitar ao cidadão o cumprimento dos seus deveres, mas encerram sobretudo a esperança de que a simplificação do processo de votação ou do processo de pagamento possam contribuir para reduzir o abstencionismo ou para evitar a fuga ao fisco.

Também as novas tecnologias aplicadas à administração ou aos tribunais não têm como única finalidade a simplificação dos actos administrativos ou processuais. Pretende-se mais: que a transparência da actuação tecnológica possa permitir o controlo da actividade administrativa ou judiciária. Invoca-se o direito à transparência com a utilização de meios não transparentes.

5 As vias das modernas tecnologias de informação nem sempre estão calcetadas de boas intenções nem se orientam numa única direcção.

As várias possibilidades oferecidas pelas tecnologias de informação e de comunicação se, por um lado, transformam e aumentam as formas de participação, abrem, por outro, as portas a processos de controlo por grupos restritos, a maior parte das vezes não legitimados.

Promete-se ao cidadão um futuro pleno de eficácia administrativa (e contratual privada) mas oculta-se-lhe um presente no qual se multiplicam os instrumentos de um controlo cada vez mais invasivo e capilar.

Assiste-se à construção de dois mundos não comunicantes: o desenvolvimento do “e-government”, da relação social e jurídica electrónica e, paralelamente, à contemporânea compressão dos direitos individuais e colectivos motivada por exigências de eficácia e segurança.

Transparência, libertação do cidadão da tirania burocrática, controlo difuso dos processos administrativos, podem contribuir para uma modificação dos comportamentos sociais. Porém, a eficácia e a transparência das tecnologias de informação não podem ser vítimas de uma instalada esquizofrenia institucional que, em lugar de reforçar o poder estadual, cria dependências globais.

Com a esquizofrenia tecnológica que avassala as sociedades post-modernas substituiu-se a velha burocracia dos “mangas de alpaca” das repartições por uma nova burocracia “on-line”, despersonalizada e, por vezes, tão ineficaz como a antiga, com a agravante de não se saber a quem recorrer para se solucionar o problema criado por via electrónica.

6 As novas tecnologias, nomeadamente a internet, exigem a existência de um poder que as discipline, a existência de uma regulamentação capaz de regular a capilaridade das comunicações. Só que as regras provêm sobretudo de “códigos” definidos pelos produtores, ou seja, derivam da inovação tecnológica. As regras são fruto do poder de facto dos fornecedores, como sejam os grandes provedores de acesso à rede que podem condicionar não só a modalidade da informação como a comunicação.

O poder normativo tende a concentrar-se em poucos grandes sujeitos.

A produção, substancialmente privada, de regras de utilização remete a relação entre os poderes políticos e os “produtivos” para relações de força e, por conseguinte, para tensões democráticas dificilmente elimináveis. O poder da técnica determina desta forma a redistribuição do poder político. O direito perde a sua qualidade de terceiro, a sua proveniência de um sujeito diferente dos interesses em jogo. O Estado vê-se confrontado com deslocações novas do poder para actores variados, sujeitos e fontes múltiplas de regulamentação.

Se as novas tecnologias de informação produzem ao mesmo tempo efeitos de policentrismo e de dispersão dos poderes soberanos por actores diversificados, não hierarquizados entre si e não sediados no mesmo território, elas geram, contudo, possibilidades de centralização.

As transformações determinadas pela tecnologia, diz-nos o Prof. Stefano Rodotà, “podem ser compreendidas e dirigidas se se for capaz de redefinir os princípios fundadores da liberdade individual e colectiva, valores fundamentais em democracia. Se não se seguir este caminho, a promessa tecnológica transformar-se-á na mais pesada das obrigações, tornando-se evidente a tese que defende a técnica como portadora de um poder irresistível, destinada a impor, seja onde for, a sua própria lógica”.

A tecnologia é sedutora dado que a sua incessante produção de novidades se apresenta como solução para todos os problemas pessoais, sociais, económicos, políticos, culturais, jurídicos, administrativos. É certo que as propostas tecnológicas resultam de uma análise das necessidades e dos interesses reais, mas precisamos de nos interrogar se a realidade deve ser observada apenas sob a lente da técnica, tornando obrigatórias as soluções por ela impostas, ou, se pelo contrário, a política e a sociedade civil em geral devem manter a sua capacidade de filtro daquilo que a inovação científica e tecnológica continuamente propõe. Doutra forma, uma política, uma sociedade fascinada pela tecnologia torna-se dela refém renunciando a direitos e liberdades fundamentais e ao exercício de uma democracia verdadeiramente participativa elevando a tecnologia de puro meio para o pedestal dos valores.

ASTROPOWER: Entre o Espaço e o Envelhecimento

Estudo sobre a prevenção da powerpenia com apoio da USALMA

Dania Furk, Amalia Cristofaro e Janine Ferro¹

Introdução e Motivação

As perdas associadas ao envelhecimento não são exclusivas de idades mais avançadas, pois logo a partir dos 30 anos de idade começamos a sofrer alterações, visto a maturação já não contribuir para o nosso crescimento e desenvolvimento (Malkin, 2006). Ao longo dos anos, estas perdas incluem reduções na densidade óssea (osteopenia), na diminuição da força (dinapenia) e da massa muscular (sarcopenia), mas de forma ainda mais acentuada na capacidade de o músculo reagir rapidamente, designada por potência muscular. Esta última, com uma denominação mais recente, designa-se por powerpenia. No seu conjunto, estas perdas dificultam a realização de tarefas do dia a dia, como subir escadas ou levantar-se da cadeira, e aumentam o risco de quedas, representando um grande desafio à independência e à capacidade funcional das pessoas mais envelhecidas (Reid, 2012).

Curiosamente, problemas semelhantes são também experienciados pelos astronautas em ambientes de hipogravidade e de microgravidade, nos quais os ossos e os músculos ficam igualmente comprometidos, mas a um ritmo ainda mais acelerado do que aquele que ocorre na Terra (Vernikos, 2021).

A prática regular de exercício físico é considerada uma das principais formas de mitigar estas alterações (Pedersen, 2015) que comprometem a autonomia e a saúde do indivíduo. No entanto, os programas de treino atualmente recomendados não têm sido suficientes na proteção do sistema musculoesquelético, quer no envelhecimento, quer em ambientes de microgravidade.

No caso da população mais envelhecida, são frequentemente recomendadas atividades de baixa intensidade, centradas na resistência e na força lenta, devido ao preconceito de que o treino mais explosivo é perigoso nestas idades (Izquierdo, 2025). Contudo,

¹ Laboratório de Instrumentação, Engenharia Biomédica e Física das Radiações Universidade Nova de Lisboa (LIBPhys-UNL).

é precisamente este tipo de treino que se revela essencial para prevenir a perda de potência muscular, uma vez que esta é uma das capacidades que se perde mais cedo e de forma mais acentuada (Freitas, 2024).

Importa ainda referir que o treino de potência muscular deve ser realizado com cargas e velocidades muito específicas. A sua execução requer, por isso, especial cuidado, de forma a garantir que as adaptações neuromusculares e fisiológicas desejadas são alcançadas sem comprometer a segurança dos praticantes (Izquierdo, 2021).

Neste contexto, o projeto ASTROPOWER propôs uma abordagem inovadora para este tipo de treino: utilizar o som dos músculos como guia durante o exercício. Através da monitorização contínua da contração muscular, a atividade elétrica gerada é traduzida em som, que o praticante pode ouvir em tempo real. Desta forma, é possível perceber como está a solicitar o músculo e se está a executar o movimento de forma adequada. Este método, designado por *biofeedback* acústico, permite ajustes imediatos durante o exercício e contribui para o aumento da consciência corporal (Zijlstra, 2010).

Objetivos

O projeto ASTROPOWER tem como principais objetivos avaliar se esta ferramenta de *biofeedback* pode maximizar a capacidade explosiva e induzir alterações nas várias perdas fisiológicas (penias). Paralelamente, pretende-se desenvolver um mapa destas perdas musculoesqueléticas, designado por *Penia Map*, que reflita de forma integrada a saúde óssea e muscular e a relação entre as diferentes perdas, ultrapassando a lógica de medições isoladas destas componentes.

Participação dos alunos da USALMA

Para a concretização destes objetivos, 23 alunos da USALMA, com idades entre os 63 e os 78 anos, voluntariaram-se para realizar um mês e meio de treino de potência, duas vezes por semana, com meia hora de duração. Para além disto foram retiradas medidas antes e após o treino. Destes, os participantes foram divididos aleatoriamente em dois grupos, 11 foram colocados no grupo que estaria sujeito ao *biofeedback* acústico dos músculos, e 12 foram colocados num grupo que ouvia música genérica de ginásio. Desta forma, garantiu-se que os resultados derivavam, não da presença de som, mas sim da informação por ele transmitida.

Dados Recolhidos

Para avaliar o estado inicial e final dos nossos participantes, várias medidas foram realizadas, nomeadamente a massa corporal total em quilogramas (kg), a massa magra (%), a massa gorda (%), a densidade óssea (kg) e a altura (cm). Também se mediu a força de preensão máxima (kg) com um dinamómetro de mão digital, uma medida da dinapenia, a força de uma repetição máxima nos exercícios de supino e meio agachamento e a potência máxima nos mesmos dois exercícios, quantificando a powerpenia, utilizando uma célula de carga, um acelerómetro e uma máquina de pesos digitais (*Speediance*®, Shenzhen, China).

Para além do referido, também foi avaliada a acuidade auditiva e a composição corporal (para quantificar a osteopenia e a sarcopenia) através de densitometria óssea com o apoio da clínica AFFIDEA no Montijo.

Durante os treinos, vários sensores foram utilizados para monitorizar a execução dos exercícios: quatro sensores de eletromiografia para medir a atividade elétrica dos músculos do braço direito (Bícepite braquial e tríceps braquial) e da perna direita (reto femoral e bíceps femoral); um acelerómetro, para medir a aceleração tridimensional dos movimentos; e uma célula de carga, para medir a força aplicada na barra. Os participantes usaram também auriculares para receberem o *biofeedback* acústico ou a música genérica, consoante o grupo a que pertenciam. Um exemplo desta montagem está representado na Figura 1.

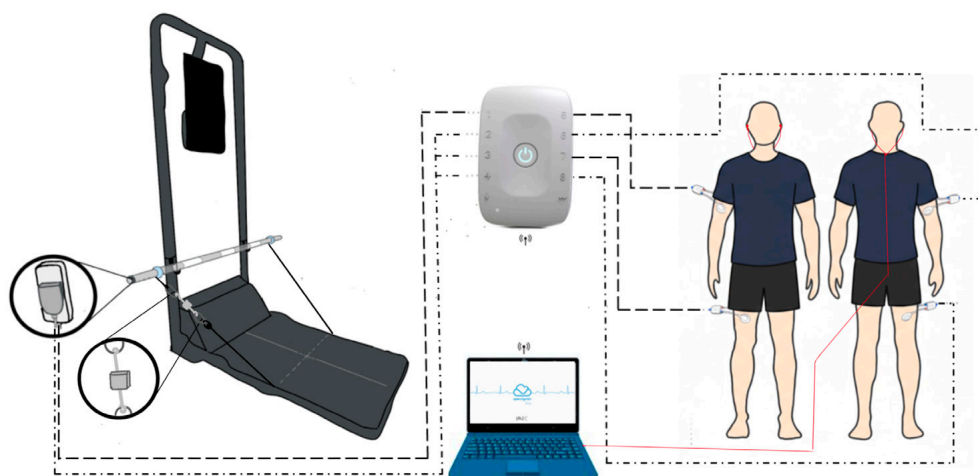


Figura 1 – Montagem experimental

Após a limpeza dos dados o processamento dos sinais adquiridos ao longo das sessões de treino, procedeu-se à extração de métricas que traduzam os efeitos das sessões de treino. Estas incluem a velocidade, potência e força máximas, o tempo de contração simultânea entre os músculos envolvidos (co-contracção), o tempo entre a ativação muscular, a amplitude máxima da contração e a fadiga muscular.

Para análise dos resultados, os grupos com diferentes estímulos sonoros foram comparados.

Conclusões

Na sessão inicial de avaliação, não foram encontradas diferenças significativas entre os dois grupos. Isto significa que todos os participantes começaram o estudo em condições semelhantes, o que torna a comparação justa.

Ao longo das sessões de treino, todos os participantes apresentaram melhorias: aumentaram a força e a potência máximas e aumentaram a fadiga do trícipite braquial, o principal músculo responsável pelo movimento de empurrar a barra. Observou-se também uma diminuição da fadiga no bícípice braquial, músculo que atua como estabilizador do movimento.

No grupo que ouvia o som dos seus próprios músculos (*biofeedback* acústico), os valores máximos de potência e velocidade foram atingidos mais cedo em cada repetição, assim como o pico de contração muscular. Isto sugere uma resposta muscular mais rápida e eficiente.

Já no grupo que ouvia música de ginásio, verificou-se uma redução no tempo de ativação do bícípice braquial, enquanto no grupo com *biofeedback* esse tempo aumentou, possivelmente refletindo diferentes estratégias de controlo motor na execução do movimento.

No exercício de agachamento, todos os participantes aumentaram o pico de força ao longo das sessões. No entanto, o grupo que utilizou *biofeedback* acústico apresentou uma redução no tempo entre a ativação dos músculos envolvidos no movimento, indicando uma melhor coordenação muscular. Além disso, o reto femoral, músculo principal na fase de subida, atingiu o seu pico de ativação mais rapidamente. Em termos simples, os músculos passaram a “trabalhar em conjunto” de forma mais sincronizada.

Para além disto, foi revelado que em ambos os exercícios, a potência máxima depende principalmente do tempo de co-contracção dos músculos e da distância entre a sua ativação, ou seja, da coordenação, muscular.

A utilização do *biofeedback* acústico revelou vantagens adicionais ao nível da coordenação muscular, sugerindo que ouvir o som dos próprios músculos pode ajudar o cérebro e o corpo a trabalharem de forma mais harmoniosa.

Estes resultados reforçam a importância de integrar estratégias inovadoras e seguras no treino de pessoas mais velhas, não apenas para aumentar a força, mas para melhorar a qualidade do seu movimento, e potencialmente, preservar a força e a rapidez dos músculos; aumentar a autonomia nas atividades diárias; criar treinos mais personalizados e reduzir o risco de quedas.

Agradecimento à USALMA

A equipa do projeto ASTROPOWER gostaria de agradecer à USALMA pela confiança demonstrada ao aceitar participar nesta investigação, pela cedência das suas instalações e pelo apoio no recrutamento dos alunos, pois só isto tornou possível a nossa investigação.

Um agradecimento muito especial a todos os voluntários que integraram este estudo, pela sua dedicação, simpatia e espírito de colaboração. A forma como nos acolheram tornou este projeto não só cientificamente relevante, mas também pessoalmente enriquecedor.

Abaixo encontra-se uma foto da equipa de estudantes e investigadores que conduziram o estudo (Figura 2).



Figura 2 – Equipa de estudantes e investigadores do ASTROPOWER.

Financiamento

O projeto ASTROPOWER é financiado pela Agência Espacial Europeia através do concurso PRODEX.

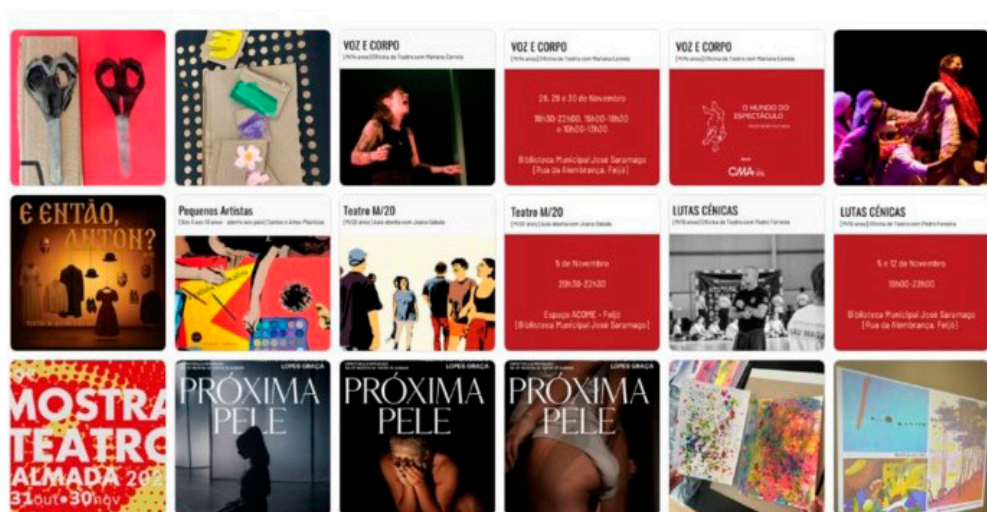
Referências

- FREITAS, Sandro R.; CRUZ-MONTECINOS, Carlos; RATEL, Sébastien; Pinto, Ronei S. (2024). “Powerpenia should be considered a biomarker of healthy aging”. *Sports Medicine – Open*, vol. 10, n. ° 27.
- IZQUIERDO, Mikel; MERCHANT, Reshma A.; MORLEY, John E.; et al. (2021). “International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines”. *Journal of Nutrition, Health and Aging*, vol. 25, pp. 824–853.
- IZQUIERDO, Mikel; et al. (2025). “Global consensus on optimal exercise recommendations for enhancing healthy longevity in older adults (ICFSR)”. *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, vol. 29, n. ° 1, art. 100401.
- MALKIN, Ida; BIGMAN, Galya; MATIAS, Rudy; KALICHMAN, Leonid; SEIBEL, Markus J.; KOBLYANSKY, Eugene; LIVSHITS, Gregory (2006). “Age-related changes of bone strength phenotypes: observational follow-up study of hand bone mineral density”. *Archives of Osteoporosis*, vol. 1, n. ° 1–2, pp. 59–68.
- PEDERSEN, Bente Klarlund.; SALTIN, Brian (2015). “Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases”. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, vol. 25, pp. 1–72.
- REID, Kieran. F.; FIELDING, Roger A. (2012). “Skeletal muscle power: A critical determinant of physical functioning in older adults”. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, vol. 40, n. ° 1, pp. 4–12.
- VERNIKOS, Joan (2021). “Space and aging”. In: YOUNG, L. R.; SUTTON, J. P. (org.). *Handbook of Bioastronautics*. Cham: Springer.
- ZIJLSTRA, Agnes; MANCINI, Martina; CHIARI, Lorenzo; ZIJLSTRA, Wiebren (2010). “Biofeedback for training balance and mobility tasks in older populations: A systematic review”. *Journal of Neuro Engineering and Rehabilitation*, vol. 7, p. 58

Teatro na escola¹

José d'Encarnação

Ainda recordo hoje, com saudade e reconhecimento, as vezes que fui convidado, nos tempos de Escola Primária e Secundária, para integrar o grupo de actores numa peça de teatro. Quanto aprendi na arte da boa dicção, quanto desenvolvi o à-vontade de estar em público... Ao ter, agora, conhecimento de uma bem organizada iniciativa nesse âmbito, achei que dela devia dar conhecimento.

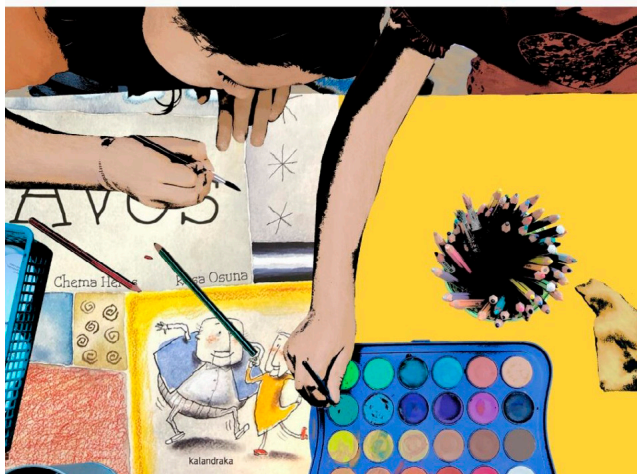


Através duma amiga de infância e, depois, colega na Faculdade de Letras de Lisboa, Helena Peixinho, soube da Associação Cultural “O Mundo do Espectáculo” (ACOME). Legalmente constituída em 2001, surgiu como projecto de intervenção dentro da escola e na sua relação com o contexto (Escola-Meio), sempre com um enfoque especial: a importância da área das expressões artísticas no desenvolvimento pessoal e social das crianças e jovens.

¹ Publicado em *Duas Linhas*, 12 de Janeiro, 2026: <https://duaslinhas.pt/2026/01/teatro-na-escola/>

Pequenos Artistas

[Dos 3 aos 10 anos - aberto aos pais] Contos e Artes Plásticas

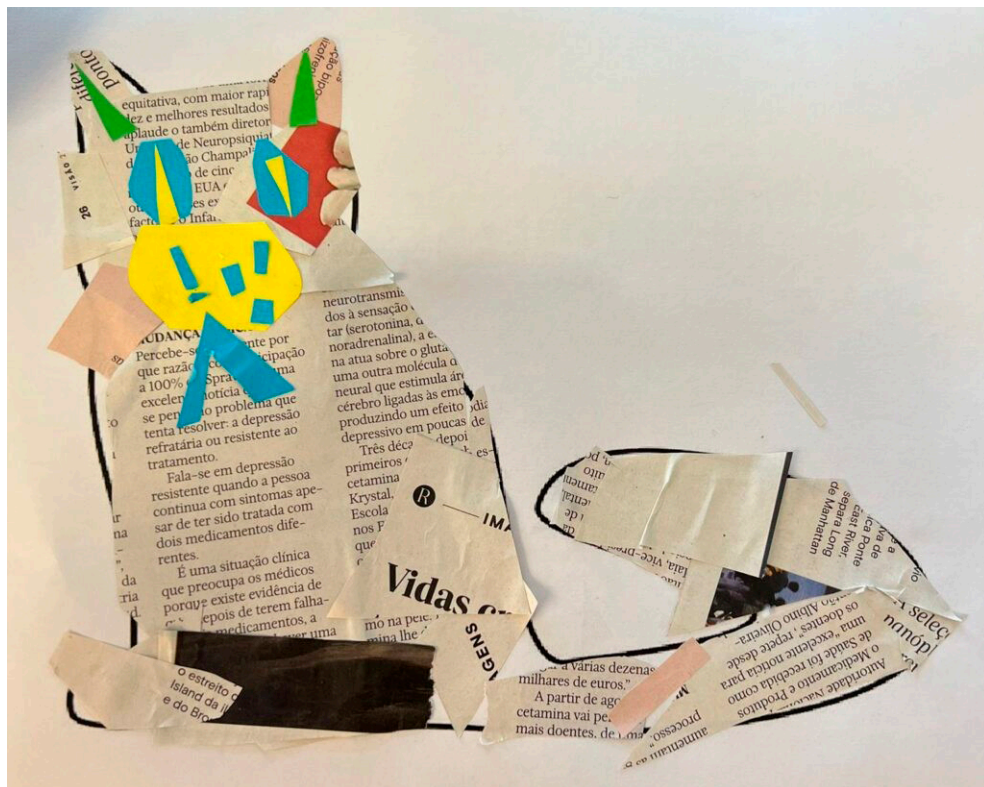


Apresentado, em 1990, ao Conselho Científico da Escola Superior de Educação de Setúbal, o projecto foi aceite e reconhecido. Apoiado pela Câmara Municipal de Almada, do ponto de vista logístico e financeiro, teve como sede a Escola Básica D. António da Costa, que acolheu muitas das suas iniciativas, que paulatinamente se foram definindo através de duas grandes linhas de actuação – a formação e a animação – evoluindo, de forma natural, para a criação artística.



Imagem do Concerto dos alunos da formação Orquestra de Percussão – ACOME/AGE, dirigido por Rui Pinho Aires, a 11 de Outubro nos Recreios Desportivos da Trafaria.

Assim, em relação ao público escolar, foi, por exemplo, «À Descoberta da Arte Pública», para aproximar os alunos do tecido urbano que lhes é próximo. E é verdade, em Almada e em muitos lugares: as obras de arte que integram o quotidiano de quem vive ao seu redor raramente são verdadeiramente compreendidas!



Pequenos Artistas, sessão de 13 de Dezembro no Espaço ACOME – Feijó

Criou-se, na Escola Básica de Corroios, o Clube de Teatro, de cuja actividade, ao longo dos anos, resultou a oferta curricular de Teatro para o 2.º e 3.º Ciclos, o que viria a provocar a abertura do Curso Profissional de Teatro (Ensino Secundário).



VOZ E CORPO – Oficina de Teatro

No quadro do projecto «NÓS E VOZ: Do Texto ao Gesto, do Gesto ao Texto», em parceria com a Escola Secundária João de Barros, no âmbito do Plano Nacional de Leitura, houve leituras encenadas, inclusive públicas em espaços abertos, nas escolas, na Biblioteca e outros espaços, nomeadamente o Espaço da própria ACOME.



«Formação em Teatro», «Teatro a Todos», «Iniciação ao Teatro» (com, por exemplo, a colaboração da Academia Almadense), «Música e Movimento», «Orquestra de Percussão» – constituem os títulos dalgumas das iniciativas levadas a efeito e continuadas. Dada a sua originalidade, relevo do relatório do actual coordenador da Associação, Manuel João, a informação de se ter levado à cena a peça, original de Sarah Adamopoulos, intitulada *Próxima Pele*, que é a nossa, sempre em transformação com o tempo e no espaço onde vivemos. Versando o Processo de Envelhecimento, «evoca o corpo metamórfico que sente, fala e se move ao ritmo da música, também ela original». Um espectáculo que, naturalmente, envolveu – e bem – a comunidade extraescolar.

“O Mundo do Espectáculo” participa, desde o início, nos congressos de IDEA (Congresso Internacional de Drama/Teatro em Educação), cuja realização aconteceu, pela primeira vez, no Porto (1992) e, posteriormente, na Austrália (1995), no Quénia (1998), em Bergen (2001); em 2004, a Associação esteve também presente no Canadá, onde Helena Peixinho, sua coordenadora desde a fundação até esse ano, partilhou as actividades aqui desenvolvidas.

Helena Peixinho, garantindo-me que esta sua “viagem” foi vivida «com alguma intensidade, amando o que fazia», colaborou, após a aposentação, na criação, nesse mesmo ano de 2004, da Universidade Sénior de Almada (USALMA), tendo aí leccionado disciplinas como “Encontro com a Poesia”, “Expressão Dramática e Património”, “Teatro da USALMA”, “Leitura Dramatizada”.

Numa altura em que os noticiários apontam falta de professores um pouco por toda a parte, também porque a profissão parece ter deixado de apresentar o aliciante de outrora, não deixa de ser eloquente este testemunho da «Outra Banda», na medida em que – por via das iniciativas criadas – se logrou alicerçar a necessária ligação (e até cumplicidade!) entre a Escola, a Família e a Comunidade. Não há aí costas voltadas, mas um olhar apontado na mesma direcção!

Quedas: causas, sinais de alerta e prevenção

Conteúdo de apoio para divulgação institucional

Laís Sousa¹

Objetivo. Apresentar, de forma simples e prática, informação essencial sobre quedas em pessoas idosas, incluindo a sua importância, os principais fatores de risco, os sinais de alerta e medidas de prevenção aplicáveis no dia a dia.

Esta síntese permite:

- compreender a relevância das quedas para a saúde e para a autonomia;
- identificar mitos e verdades frequentes;
- reconhecer causas intrínsecas e extrínsecas;
- detetar sinais de alerta associados a maior risco de queda;
- aplicar estratégias simples de prevenção no quotidiano;
- realizar um pequeno circuito de exercícios básicos e seguros.

1. Por que motivo é importante falar em quedas?

As quedas são frequentes e têm impacto relevante na vida das pessoas idosas. Cerca de 1 em cada 4 pessoas com mais de 65 anos cai pelo menos uma vez por ano. Uma queda pode provocar fraturas, perda de funcionalidade, medo de voltar a cair, institucionalização e aumento dos custos em saúde.

Cair não é uma consequência inevitável do envelhecimento. Muitos fatores de risco são modificáveis e, quando são identificados, é possível reduzir de forma significativa a probabilidade de queda.

2. Mitos e verdades

- “As quedas são a principal causa de morte por lesão após os 65 anos” — verdade.

¹ Fisioterapeuta e estudante de doutoramento em Ciências Biomédicas na Egas Moniz School of Health & Science.

- “Cair faz parte do envelhecimento e é inevitável” — mito.
- “As quedas podem ser prevenidas” — verdade.
- “Basta andar mais devagar e com mais cuidados para evitar quedas” — mito.

3. Principais causas das quedas

As quedas resultam habitualmente da combinação de fatores relacionados com a pessoa e com o ambiente.

3.1. Fatores intrínsecos

- idade avançada, fragilidade e história prévia de quedas;
- alterações da marcha e do equilíbrio, fraqueza muscular e menor condição física;
- doenças associadas, dor crónica e hipotensão ortostática, que pode provocar tontura ao levantar;
- visão e audição reduzidas, vertigens e sensação de instabilidade;
- estado nutricional deficiente, pouca atividade física e incontinência urinária.

3.2. Fatores extrínsecos

- iluminação inadequada e falta de contrastes visuais;
- tapetes soltos, fios, objetos espalhados e degraus pouco visíveis;
- calçado inadequado ou roupa demasiado comprida;
- uso incorreto de auxiliares de marcha;
- condições inseguras na casa de banho, escadas, corredores e zonas exteriores.

4. Sinais de alerta

Devem merecer atenção especial: quedas anteriores, tropeções frequentes, necessidade de apoio para se levantar, redução da velocidade da marcha, medo de cair, perda de força nas pernas, dificuldade em levantar e sentar, alterações do equilíbrio, tonturas, visão reduzida e dificuldade em realizar tarefas do dia a dia com segurança.

Quando estes sinais estão presentes, é importante reforçar a prevenção e ponderar avaliação por profissionais de saúde, sobretudo para revisão de

medicação, controlo de doenças, avaliação da visão e orientação para exercício adequado.

5. Estratégias de prevenção

A prevenção das quedas beneficia de uma abordagem multifatorial, que junta atividade física, adaptação da casa, escolha adequada de roupa e calçado, controlo da saúde e revisão de medicação.

5.1. Atividade física

- Praticar atividade física regular ajuda a reduzir o risco de queda, sobretudo quando inclui força, equilíbrio, coordenação, agilidade e flexibilidade.
- Uma meta útil é acumular cerca de 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana: 3 sessões de 50 minutos, 5 sessões de 30 minutos ou períodos de 20 a 25 minutos na maior parte dos dias.
- Se esta meta não é possível, pouco continua a ser melhor do que nada. Mesmo 10 minutos trazem benefícios.
- É útil incluir fortalecimento muscular pelo menos 2 vezes por semana, exercícios de equilíbrio e alongamentos no fim das sessões.

5.2. Como aumentar o movimento no quotidiano

- deslocar-se mais a pé, usar escadas, andar de bicicleta ou criar um grupo de caminhada;
- monitorizar o progresso e escolher atividades agradáveis e adaptadas à capacidade funcional;
- reduzir o tempo sentado e não permanecer mais de uma hora seguida nessa posição;
- substituir algumas pausas sedentárias por caminhadas curtas ou alongamentos.

5.3. Adaptação da casa

- Na casa de banho: usar tapetes antiderrapantes, barras de apoio, cadeira de banho quando apropriado, boa iluminação e, se necessário, alteador de sanita ou base de duche mais segura.
- Em escadas e corredores: retirar objetos do chão, instalar corrimão, usar tiras antiderrapantes e garantir luz de presença durante a noite.

- Na sala de estar: remover ou fixar tapetes, evitar fios espalhados, estabilizar móveis usados como apoio e manter contactos de emergência acessíveis.

5.4. Adaptação da pessoa e vigilância da saúde

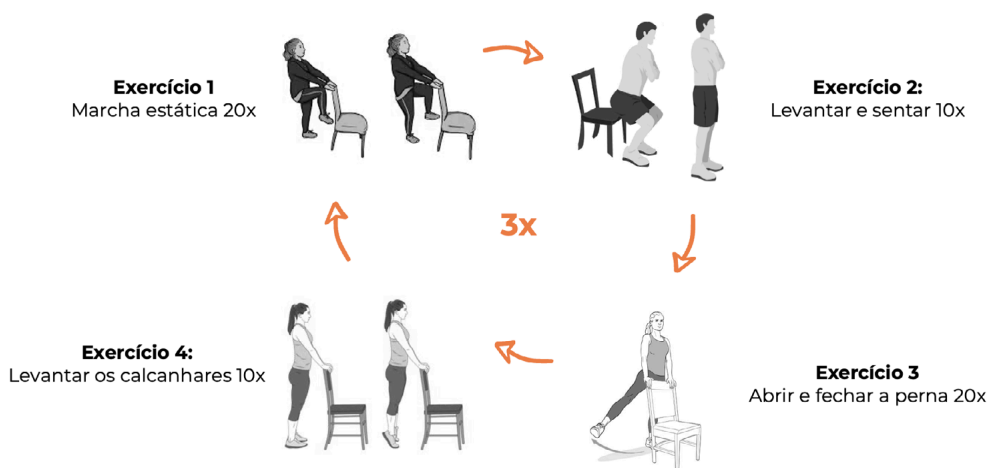
- usar roupas confortáveis, fazer bainhas quando necessário e preferir sapatos fechados, sem salto e com tamanho adequado;
- usar óculos e aparelho auditivo quando indicados;
- sentar-se para calçar sapatos e utilizar calçadeiras quando necessário;
- controlar hipertensão, diabetes, depressão, osteoporose, dor e outras condições que possam aumentar o risco de queda;
- rever a medicação com o médico ou outro profissional de saúde sempre que exista tontura, sonolência, instabilidade ou história de quedas.

6. Pequeno circuito de exercícios simples

Um circuito curto, com apoio da cadeira, pode ser integrado no dia a dia.

A proposta apresentada inclui quatro exercícios simples, com duração total aproximada de 8 a 12 minutos:

- Marcha estática — 20 repetições.
- Levantar e sentar — 10 repetições.
- Abrir e fechar a perna — 20 repetições.
- Levantar os calcanhares — 10 repetições.



Os exercícios devem ser realizados em segurança. Sempre que exista dor intensa, tontura, falta de equilíbrio importante ou dúvida sobre a execução, é recomendável adaptar o exercício ou procurar orientação profissional.

7. Mensagem final

Prevenir quedas é possível. Manter-se ativo, trabalhar força e equilíbrio, adaptar a casa, usar calçado adequado, vigiar sinais de alerta e controlar problemas de saúde são medidas fundamentais para proteger a autonomia e reduzir o risco de queda.

8. Referências apresentadas na sessão

- Coulter, J., Randazzo, J., Kary, E., & Samar, H. (2024). Falls in Older Adults: Approach and Prevention.
- Vaishya, R., & Vaish, A. (2020). Falls in Older Adults are Serious.
- Nugraha, S., Sabarinah, S., Susilowati, I., & Rahardjo, T. (2022). Intrinsic and Extrinsic Risk Factor for Fall among Community Dwelling Indonesian Elderly.
- Xu, Q., Ou, X., & Li, J. (2022). The risk of falls among the aging population: A systematic review and meta-analysis.
- Direção-Geral da Saúde. (2018). Aconselhamento Breve para a Promoção da Atividade Física: Ferramentas de Apoio.
- Montero-Odasso, M., et al. (2022). World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative.
- National Institute on Aging. (2022). Preventing falls at home: Room by room.
- National Institute on Aging. (2023). Tips to avoid falls and injuries.

Ler para Escrever, Escrever para Viver

A palavra como lugar de escuta, cura e partilha

Maria José Bruno Esteves

Há um instante anterior a todas as palavras.

Um breve silêncio onde nada parece acontecer, mas onde algo começa a ganhar forma. É ali que tudo começa — não no gesto de escrever, mas no de escutar. Às vezes é um ruído leve, outras um sobressalto, uma imagem, uma frase que se repete por dentro como se pedisse abrigo.

Eu escrevo porque preciso traduzir esse murmúrio, ouvir o que em mim ainda não tem nome e encontrar, na palavra, um lugar de escuta.

Comecei a escrever na dor. Depois dos tratamentos contra o cancro, o corpo ficou débil. Nesse instante, entendi que precisava encontrar um espaço onde a mente pudesse respirar. A leitura e a escrita tornaram-se, então, uma forma de terapia.

No princípio, a mente estava nublada. Não acompanhava as palavras.

A persistência fez com que cada página se tornasse uma fresta para fora de mim. Através dela recuperei o sentido da minha própria voz.

O estudo em escrita criativa durante a pandemia deu-me as ferramentas que faltavam para transformar o impulso em linguagem, e o *Clube dos Writers* — o grupo de aprendizagem e partilha a que pertenço — deu-me a coragem de mostrar o que escrevia.

Foi nesse espaço de confiança que percebi: a escrita pode curar, não por apagar a dor, mas por lhe dar forma e torná-la partilhável.

A leitura foi, para mim, tão terapêutica quanto a escrita. Houve um tempo em que o corpo exigia silêncio, mas a mente recusava a imobilidade. Ler foi a forma que encontrei de continuar em movimento.

Nos livros, encontrei outras vozes, outras dores, outras formas de atravessar o medo e a fragilidade. Cada página era um diálogo íntimo, uma confirmação silenciosa de que não estamos sós nas nossas inquietações. Devolveu-me

humanidade quando o corpo parecia limitado. Ensinou-me que a experiência individual ganha sentido quando é partilhada através da palavra.

Todos os autores que me acompanham — Stephen King, João Tordo, Joyce Carol Oates, Gary Provost — fazem essa ponte essencial entre leitura e escrita. Não há escrita sem leitura atenta, generosa, demorada.

Ler é aprender ritmo, escuta, empatia. É perceber como uma frase pode tocar, como uma imagem pode permanecer e como uma história abre espaço dentro de quem a recebe. A leitura não é apenas preparação técnica para quem escreve; é um exercício profundo de desenvolvimento pessoal. Ao ler, ampliamos o nosso mundo interior e treinamos a capacidade de reconhecer o outro.

Foi essa escuta, treinada pela leitura, que mais tarde me permitiu arriscar a escrita — não como exposição, mas como continuação do diálogo. É por isso que acredito tanto na narração e na dramatização como formas de encontro. As palavras, quando ditas, lidas ou encenadas, atravessam quem fala e chegam a quem escuta.

No curso que desenvolvo na USALMA, *Encontro com os Livros*, procuro precisamente isso: trabalhar excertos de narrativas, contos e poemas que convoquem o debate, a memória e a partilha e criem um espaço onde cada leitor possa reconhecer-se e reconhecer o outro.

Para sustentar esse processo, preparo guiões de leitura que orientam a sessão sem a limitar. Começo com uma breve aproximação à obra, seguimos depois para a leitura de um excerto e abrimos espaço para perguntas que convidam à reflexão. Não se trata de analisar tecnicamente o texto, mas de criar condições para que a narrativa se torne experiência vivida. Algumas destas práticas aproximam-se do que hoje se chama biblioterapia. No meu caso, porém, o objetivo é simples: usar a literatura como lugar de encontro e transformação.

Cada texto escolhido é, assim, uma porta aberta — não para uma interpretação correta, mas para uma conversa possível, onde a linguagem serve de ponte para o encontro.

Ler, nesse contexto, deixa de ser um ato solitário. Torna-se gesto coletivo, espaço de escuta mútua, exercício de presença. A leitura prepara o terreno para a escrita, mas sobretudo para o humano. Ajuda-nos a nomear o que sentimos,

para o reconhecermos também no outro. É quando nos identificamos com os personagens que vivemos efetivamente a narrativa, o que pode provocar uma libertação emocional.

Ler na terceira pessoa permite conhecer-se, interpretar-se, reinventar-se e, através da escrita, abrir espaço à reflexão e à permissão para mudar. “*A literatura tem vocação para espelhar estados internos e provocar clarões que irradiam lucidez, acolhimentos e transformações*” (Cristiana Seixas).

Durante muito tempo achei que a inspiração fosse um raio: raro, caprichoso, impossível de dominar. Mas aprendi, com o tempo e com o trabalho, que a criação exige disciplina.

Stephen King escreveu que “*amadores esperam pela inspiração; os outros levantam-se e vão trabalhar*”. Há nessa frase uma lição simples e dura: a criatividade floresce quando encontra um corpo disponível. Sento-me, mesmo quando o dia está opaco, e escrevo. Nem sempre sei o que espero, mas o simples ato de tentar é o que mantém a chama acesa. A inspiração, afinal, é uma hóspede que só visita as casas onde há mesa posta.

Mas não é só método. O ato criativo também é uma travessia pelo caos. João Tordo diz que o escritor precisa perder-se para se encontrar. Talvez tenha razão. Criar é uma forma de dar corpo ao indizível. Às vezes escrevo sem saber o que quero dizer, apenas com a sensação de que algo em mim procura forma. E é nesse movimento — de errar, cortar, recomeçar — que descubro o sentido.

Gary Provost lembrava que “*as palavras também fazem música*”. E é verdade: cada texto tem o seu compasso, o seu ritmo interno. Quando escrevo, leio em voz alta, ouço o som das sílabas, a respiração entre as frases. Há passagens que não são apenas para serem lidas — são para serem sentidas. Nesse sentido, é também escuta sonora: é o corpo a acompanhar a dança da linguagem.

E há, claro, a parte invisível — aquela em que a escrita se aproxima da dor. Joyce Carol Oates escreve, em *A Fé de um Escritor*, que há algo de insuperável no silêncio. Reconheço-me nessa ideia. Depois da doença, percebi que o silêncio não era descanso — era ausência de forma. Havia experiências demasiado densas para permanecerem mudas. O ímpeto de escrever nasce, muitas vezes, desse lugar: não de uma ferida que sangra, mas de uma que procura cicatrizar através da palavra.

Escrever é o modo mais silencioso de enfrentar o que não se pode dizer em voz alta.

Quando escrevo, não procuro soluções; procuro presença. Escrever é estar — inteira, atenta, porosa. E quando o texto se completa, quando finalmente uma frase me devolve aquilo que eu própria não sabia sentir, percebo que criar é, no fundo, partilhar um estado de atenção.

O prémio que ganhei recentemente nos Jogos Florais da USALMA foi, para mim, menos uma chegada e mais um convite. Um convite a continuar, a explorar essa voz que ainda se reinventa a cada tentativa. Talvez criar seja isso: um modo de devolver sentido ao mundo.

Porque escrever — e viver — é escutar.

E enquanto houver silêncio, haverá sempre palavras por nascer.

Bibliografia

- KING, Stephen (2020). *Escrever: Memórias de um Ofício*. Lisboa: Bertrand Editora
- OATES, Joyce Carol (2008). *A Fé de um Escritor: Vida, Técnica, Arte*. Cruz Quebrada: Casa das Letras.
- PROVOST, Gary (2017). *Cem Maneiras de Melhorar a Escrita*. Lisboa: Guerra e Paz, Editores.
- SEIXAS, Cristiana (2025). *Biblioterapia Clínica: lumes literários para cuidar*. Niterói: Editora Itapuca.
- TORDO, João (2020). *Manual de sobrevivência de um escritor ou o pouco que sei sobre aquilo que faço*. Lisboa: Companhia das Letras.

No Jardim da Paz Celestial

Jorge Arrimar

Vamos andando muito e correndo pouco por entre o arvoredo do Parque da Paz Celestial, enquanto saltitam nas copas verdes das árvores uma variedade grande de pássaros, chapins azuis, pardais, gaios, verdilhões, pintassilgos, alvéolas-brancas, andorinhas-das-chaminés, toutinegras-dos-valados, fuinhas-dos-juncos e melros pretos. Gosto de ir observando as abelhas que procuram as flores para lhes sugarem o pólen, mais fácil e eficazmente que o meu super-aspirador “Pol Pot” faz ao pó(len) de minha casa. Imagino o quanto deve perturbar a quantidade de gente que por ali anda e corre, mais aos pássaros que às abelhas.

O único pássaro que parece gostar de ver tanto atleta em formação (mesmo os de 80 anos) é um corvo enorme, de *piercing* numa das patas e tatuagens que não se conseguem ver na negrura da penugem. Parece ser um corvo gótico, de ar melancólico e introspetivo (há quem diga que está doente) e patas grandes e grossas, a fazerem lembrar botas cardadas da tropa. O pássaro apresenta-se como se estivesse num palco de *heavy metal* ou numa parada dum quartel. De uniforme negro-brilhante e bico longo-acerado, o corvo tem o porte marcial de quem marcha mais do que voa, dum oficial em parada... ou então, dum músico pesado dos *Metallica*. É admirado por alguns dos que se deslocam ao parque. O corvo é negro, de um negro quase azul-petróleo e tem um grasnar metálico. Há um velho de barba ruiva que passa a correr por mim e assusta o corvo que se põe a bater asas. Quando isso acontece, ele para e dirige-se para um ramo retorcido e baixo de pinheiro. Ali coloca bocadinhos de pão bolorento que tinham sobrado da refeição que antes oferecera às aves do lago. O pássaro vai lá exercitar, mais do que a fome, a vontade de comer, pois o repasto é uma constante.

Nas margens do lago, todas as manhãs, o Barba Ruiva que alimenta o corvo, fornece o pequeno-almoço aos patos-reais, aos patos-do-mato e aos patos-carolinós. Vai tirando pedaços de pão duro dum saco que atira para a relva, enquanto fala uma língua estranha que só ele e as aves parecem entender. Quem vê de longe parece uma pequena ilha num mar de penas cinzentas. Quando os patos acabam o repasto, o Barba Ruiva diz qualquer coisa e os

gansos avançam e ocupam o lugar dos patos. Bem mais agressivos são os gansos-bravos que não deixam de dar bicadas nos patos mais distraídos, dando passagem aos gansos-chineses, aos gansos-de-Magalhães e, finalmente, aos gansos-do-Egipto. Já os cisnes não deixam a tranquilidade das águas e estacionam na berma do lago à espera de vez. São dois lindos cisnes-mudos, que as gaivotas não deixam de importunar com os seus voos rasantes e a sua gritaria agreste. O Barba Ruiva não deixa de mostrar aborrecimento quando um pequeno trator passa por ali enchendo de fumo o ar e de ruído os ouvidos. Em coro, secundando o seu benfeitor no protesto, os gansos fazem-se ouvir bem alto, enquanto apontam os bicos para o trator. Se o velho das barbas lhes desse ordem para afastarem o intruso, não tenho dúvida de que assistiríamos a um ataque e à fuga do tratorista e seu trator. Mas são todos seres de paz, os homens e as aves, da paz que adorna o nome do parque onde nos encontramos.

Mais longe, três loiras ainda jovens, trabalham afincadamente na limpeza e no corte da relva. Os homens dedicam-se mais ao corte dos ramos das árvores, mas há alguns que fingem mais do que trabalham. Veem-se com frequência em conversa com as senhoras que vigiam os sanitários públicos, ou a observar uma vala, ou buraco, em que apenas um mergulha a pá.

Paramos em frente do pinheiro-de-Alepo. Em Alepo, atualmente, poucos pinheiros haverá, quando as bombas e as minas foram, ainda há pouco, em grande quantidade. E vêm-me à cabeça imagens da tragédia que é a Síria, de onde este pinheiro é originário. Os pinheiros de Alepo, os cedros do Líbano, árvores únicas de cidades que a História guardou até nós como terras cheias de sucesso, terras antigas de comerciantes hábeis como os fenícios, inventores do alfabeto e da púrpura. Esta era uma tinta obtida do *murex*, um molusco existente naquelas águas e que depois de triturado dava uma cor entre o vermelho e o roxo. A púrpura tingia tecidos que eram muito apetecidos pelas elites romanas do tempo imperial.

Passa por mim uma jovem sempre cheia de fôlego para aguentar todos os que com ela querem correr, de juniores de 25 a seniores de 75 anos. É uma mulher possante, embora apresente uma figura estranha de atleta, curvada sobre as pernas rebaixadas, formando dois V, um sobre o outro. Corre estranhamente, mas corre muito, mais do que todos os outros. Quando eu chego ao parque, pelas 8h30 da manhã, já ela deu para cima de cinquenta voltas e dá outras

tantas até ir embora. Deve ser uma maratonista. Corre com o corpo fletido para a frente, quebrado na cintura, sobre as pernas, elas também quebradas pelos joelhos, como se estivesse em permanente flexão, com a crina presa em rabo-de-cavalo que vai balançando como um pêndulo à medida que ela corre, afastando os poucos insetos que se atrevem a acompanhá-la. E os homens todos vão-se revezando no trote, carecas, de cabelo curto ou de cabelo longo, de cabelo preto ou de cabelo branco, todos a acompanham e ela acompanha todos, até que vão ficando uns pelo caminho, vencidos pela fadiga que ela não conhece, fingindo uns que é só por falta de água, outros porque chegou a hora do regresso a casa ou ao trabalho. Nenhum gosta de mostrar fraqueza perante aquela jovem que se presta a trotar com todos e a levá-los ao ponto G do exercício físico, quando o corpo já não pode mais e se dá a exaustão total. Quando isso acontece abre-se uma clareira no grupo e logo outro aparece para tomar o lugar. Raramente a clareira fica muito tempo por preencher. Mas são sempre homens que avançam, sempre. Nunca se lhe vê companhia de corrida. A única mulher que ali tem lugar é ela. Percebendo isso, sentindo isso pelo instinto, os homens chegam, integram-se no grupo e correm, correm e ela recebe-os com um sorriso no rosto afogueado de tanto trotar, sempre relinchante, sempre a sorrir. Mas houve um tempo inicial, recordo-me, que corria a três, ela, uma amiga júnior e um sénior gordinho, careca e transpirante. Após corrida pelo caminho das olaias, numa pausa para matar a sede junto a um chafariz, meto conversa com ele. Diz-me, enquanto torce a bandolete para lhe tirar o suor acumulado, que já corre há muito tempo, pois faz-lhe bem à saúde. Foi a melhor forma de fugir ao trabalho, que me adoentava..., diz com um sorriso maroto. Mas logo que vê uma das suas companheiras a passar ali perto, a brasileira, grita-me que tem de ir, pois a saúde chama por ele. E galopa atrás dela, de ferraduras a faiscar de encontro ao empedrado do chão. E lá vão os dois, lado a lado a relinchar, ela de pernas gordas muito juntas a deixar escapar um som de cetim a ser esfregado, ele de bandolete na careca a encharcar-se do seu suor. Num outro dia, no matar da sede e no torcer da bandolete, confidencia-me extasiado, que o som das pernas dela lhe davam forças, ganas, para... correr sem parar. Mas esse foi outro tempo, quando ela não tinha quem a acompanhasse, confidencia-me tristonho. Agora corre sozinho e sem lenitivo para aguentar os quilómetros que faz. A jovem das pernas dobradas em V corre com outros, deixou-o por causa das frequentes

paragens que ele faz para torcer a bandolete. Depressa começa a rodar todos os “seus” homens. É uma promíscua e não escolhe os que a acompanham, sejam novos ou velhos. A todos diz que são bem-vindos e agita a crina com satisfação. Acho que, no parque, já não há quem corra, trote ou galope se não for com ela, a não ser os que vão até lá como eu, apenas para refrescar a cabeça e fazer um leve exercício.

Mas há uma novidade no Parque da Paz Celestial. Começam a aparecer figuras singulares, que pouco andam e nada correm, peregrinos dum lugar místico, pela forma ensimesmada e retraída como andam aos pares, tipo testemunhas de jeová. De facto, em tempos de crise acirram-se as almas em busca de algo que já não esperam dos homens e os templos, todos eles, enchem-se de fiéis. Há quem precise de santuários onde possa carregar as baterias fracas de esperança, ávidas de felicidade. Descubrem o corvo num lado da mata onde os raios de luz matinais se coam como os do espírito-santo. O cenário é o apropriado, pinheiros-mansos, ameixoeiras-de-jardim, árvores-dos-rosários, plátanos, carvalhos e sobreiros, abundam por ali. Nesse sítio carregado de humidade e musgo, o corvo, pássaro negro como a noite mais escura, observa e é observado. Primeiro é só curiosidade, mas não demoraram os mais crédulos, os mais místicos, a conjecturar sobre a presença ali daquele corvo, manso, sem ter medo dos humanos. E maravilha das maravilhas, quando instado a falar, fá-lo e grosso. Ninguém se lembra, ou não querem lembrar-se, que os corvos, como os papagaios, quando ensinados falam, isto é, repetem os sons da fala. Mas há quem aspire por algo estranho, extraordinário, que aqueça o frio da vida, que refresque os dias áridos da rotina. E não demoram as romarias a chegar, primeiro com dois ou três, depois com meia dúzia, logo a seguir com uma dúzia de admiradores do corvo. De admiradores passam a adoradores e o corvo de c minúsculo passa a Corvo com C maiúsculo. Ele está ali por alguma razão, está porque sim, está por um desígnio qualquer que é preciso perscrutar. É por isso é necessário prestar-lhe atenção redobrada e aguardar que, pelos sinais que emita e pelo tom do seu grasnar, se cheguem os fiéis. Aquela ave é mensageira do divino e por isso mesmo, à cautela, é melhor que seja bem tratada, respeitada, como se fazia aos enviados dos deuses na antiguidade oriental, egípcia talvez. Um grupo de peregrinos do corvo passa por mim e oiço dizerem que o Corvo é grande e belo e que apareceu pela primeira vez pousado num ramo de azinheira. E vão se chegando à ave, com os braços a

dar a dar como se fossem asas. Não levam muito tempo a ganhar penas nos braços e estes a fazerem deles, por uns segundos, seres alados. Ouve-se um crocitar coletivo enquanto o corvo fala, com voz rouca. Um muro baixo, meio destruído, faz de balcão onde as pessoas se chegam e se encostam para melhor contemplar aquela magia negra. A mim o corvo faz-me lembrar os pássaros de Alfred Hitchcock, e sinto um arrepio. Talvez seja só de frio, talvez!

Nas imediações deste lugar, por baixo de um carvalho, encontra-se uma senhora muito velha, mas ainda com força e resistência para aguentar horas seguidas de exercício, sempre no mesmo sítio, junto ao tronco da árvore que até já ganhou o contorno da sua própria figura. Levanta os braços para o ar, como o fazem os ramos do grosso sobreiro que a acolhe, levanta ao mesmo tempo a perna esquerda que flete pelo joelho, fazendo o pé girar muito depressa, como se fosse o ponteiro desatinado de um metrónomo, tac-tac-tac-tac. E assim está durante horas, fazendo a admiração de quem passa. Se de um lado há prosélitos do Corvo, aqui há uma sacerdotisa do Sobreiro. São ambos vizinhos e a ave por vezes dança ao som do pé da velha.

E eis que passa a atleta bailarina, de meia-idade, que ao andar baila para um lado e outro das estreitas vias que cruzam o parque, umas mais direitas e asphaltadas, outras mais tortuosas e de terra batida. Quando ela passa todos se afastam, pois o seu bailar enche o caminho todo. Conhece toda a gente e a todos cumprimentam, menos o Embuçado. Este atleta estranho, nunca ninguém o viu correr, mas todos o viram andar depressa, de rosto impenetrável e batida firme e tensa dos pés no chão. Leva sempre óculos escuros, esteja a manhã clara ou nublada, e nada se vê nele de pele ou de pelo. Tudo está coberto e fechado, da cabeça aos pés, como se estivesse numa sauna ambulante. O Embuçado deve ser daqueles que acham que reter a humidade da transpiração junto à pele é bom para a saúde. Talvez! Mas eu não aguentaria tanto calor. Quando passa pelo Embuçado, a Bailarina retrai-se, algo nele a perturba e, por momentos, detém-se no seu balancear. Está uma manhã de nevoeiro e depressa o Embuçado é engolido por ele. A Bailarina recomeça a andar. Talvez o Embuçado seja S. Sebastião..., suspira ela. Acho estranha tal suposição. Quando volta a passar por mim, como que suspensa na neblina, dirijo-lhe palavra, perguntando-lhe por que razão dissera aquilo. É então que a bailarina se corrige, pois por engano se referira a Sebastião santo, quando o

que queria era falar de Sebastião rei. Responde-me sempre a bailar e a bailar continua pelo caminho das ginginhas-do-rei (ou lódãos-bastardos), com quase 20 metros de altura e copa respeitável, a mesma envergadura do Dom Sebastião que a lenda transporta.

Continuo a caminhada por direção oposta à da bailarina, passo pelas escalónias-rubras e atravesso o monte das oliveiras, com os Sebastões mártires no pensamento. Muitas vezes associamos as oliveiras ao martírio, talvez porque nos lembremos da prisão de Cristo ou porque as próprias árvores, quando antigas, nos mostram os troncos torcidos e magoados, como corpos sujeitos à tortura. E mergulho no lugar mágico dos cordões-de-rosário, moitas que fazem lembrar a cabeleira de serpentes da Medusa ou simplesmente cabeças com rastas. O vento canta aos meus ouvidos música jamaicana. E juro que vejo Perseu, o herói grego que decapitou a Medusa, a dançar *reggae* com Bob Marley, que se decapitou a si próprio. São só uns segundos, mas duram tanto que eu tenho a sensação de ter sido a manhã toda. Um cão ladra e eu vejo-me apenas entre os tufos de cordões-do-rosário. Apanho um ramo e levo-o na mão, com os dedos a contar as bagas pequeninas como se fossem contas do meu rosário. E apetece-me rezar quando entro num bosque mais fechado, cuja abóboda é sustentada por troncos e ramos entrelaçados, como colunas quebradas e nervuras nas ogivas, fazendo lembrar o interior de uma catedral gótica. As folhas, ao coarem a luz como se fossem vitrais, criam um ambiente quase místico que me envolve. Continuo a levar na mão direita o cordão-de-rosário, ao longo do qual se entretêm os meus dedos. Ao fundo, um ramo retorcido de sobreiro configura-se numa rosácea, um olho enorme pelo qual se pode ver, ao longe, um palco de xisto onde uma mulher dança uma coreografia oriental. Retiro-me da catedral verde pelos fundos e depressa alcanço o largo das *Morus Alba* e das *Morus Nigra*, as formosas amoreiras branca e negra, e dirijo-me ao Lugar da Grécia, onde o arquiteto paisagista inventou um “ar da Grécia antiga” para nos encantar. Contudo, vendo bem, nada ali tem a ver com a Grécia, nem a clássica nem a contemporânea; nós é que desejamos respirar ali um “ar” da Grécia antiga... e conseguimos. Acedo a um pórtico de pedra bruta e ali faço algum exercício de braços, tentando enquadrá-lo numa dança semelhante ao tai chi. No lado norte deste lugar há um tanque que se vai enchendo com a água rumorejante que corre de duas bicas. É o lugar dos encontros secretos (proibidos?). Um casal, ambos de cabelo muito curto,

negro o dele, dourado o dela, sentam-se à beira do tanque. Um galgo elegante acompanha-os sempre e olha para todo o lado como se fosse uma sentinela de vigia. Sentam-se entre arbustos de lavanda e murta e, enlevados pelo som das fontes, abraçam-se. Sela essa aproximação o odor da alfazema que antes tinham esfregado entre as mãos. Ela apanha bagas doces de murta, enquanto ele faz uma grinalda com as flores e a coloca na cabeça, murmurando-lhe o nome, Afrodite! Ela abre a camisa dele e esfrega-lhe água-de-anjo no peito, ciciando-lhe algo que a brisa da manhã esconde.

Toca o telemóvel. Afasto-me para não perturbar nada do que acontece naquele lugar. A voz do meu amigo Pintor soa do outro lado, perguntando onde me encontro. Algumas vezes ele sai do seu torreão de telas e tintas e vem ter comigo, não só para esticar as pernas retesadas como pincéis, como para conversar enquanto passeia, respirando um ar livre do cheiro a óleo de linhaça e a terebentina. E questiono-me se não é a inebriante mistura destes odores, linho e resina, que o predispõe a criar as admiráveis telas que guarda no seu reduto. Porque o vejo como um excelente artista, tento que me ajude a pintar a óleo uma tela que desejo oferecer a Querida, pelo seu aniversário, que se comemora a 18 de Dezembro. Pintor aceita simpaticamente a minha proposta e agendamos o início da tarefa para dali a uns dias.

Aproximamo-nos da “Austrália”, onde fazem sombra três gigantes eucaliptos. Por aqui gostam de passar os dois amigos-gêmeos, baixos e gordos, de carecas com um desenho tão igual que espanta (terão o mesmo número de cabelos?), e um cão-d’água negro e vigoroso que os acompanha para todo o lado preso pela trela. Chegam cedo e passeiam-se devagar, aspirando longamente o cheiro a eucalipto. Vê-se pela expressão que gostam, que sentem os pulmões revigorados. Fora daqui é a conversa que os une, lábios de um colados ao ouvido do outro, assuntos sérios, sussurrados sempre. Não dá para captar nada, nem uma palavra solta ou uma frase perdida, pois falam num tom muito baixo e circunspecto. Dir-se-ia que discutem o destino do mundo, tal é a expressão pesada que apresentam. O cão, com um ar inquieto, vai puxando por eles, numa tentativa vã de esticar as patas.

Esta manhã está mais fresca do que o costume. Por mim passa, a toda a velocidade, a Turma 35, o pelotão dos antigos alunos da Escola Primária 35, dos anos letivos de 1953 a 1957. São os colegas sobreviventes de uma escola

morta há muitos anos, caída em ruínas como muitas outras. Animados, conseguem fazer quilómetros sempre a correr, provando que a idade nem sempre é uma barreira ao desenvolvimento contínuo do esqueleto. Um fio antigo une-os e leva-os a esperarem uns pelos outros, todos os dias, para correrem maratonas pelo Parque. A Turma 35 corre e conversa ao mesmo tempo, numa cavaqueira cruzada em que todos tagarelam com todos enquanto galopam, num soluçar contínuo e coletivo que faz vibrar as zonas do Parque por onde passam. Enquanto correm, vão discutindo sobre tudo, principalmente sobre política e futebol, tudo muito alto, com muitos decibéis, como se estivessem a léguas uns dos outros. Não há ouvidos que aguentem, provavelmente nem os deles, pois já devem ter a audição bem mais velha e cansada do que as pernas. Junto-me a eles e posiciono-me ligeiramente atrás, pois poderão achar estranho que um desconhecido se atreva a infiltrar-se na turma dos alunos sobreviventes da Escola Primária 35. Seria mau se descobrissem e me expulsassem, provavelmente a pontapé, ou aos gritos. Por isso vou atento e, quando passamos por Pintor... ele abre a boca de espanto. Não acredita no que vê, eu integrado na Turma 35, a marchar da mesma maneira, com os ombros a balançar do mesmo modo, com as pernas a avançarem da mesma forma. Mas não o deixo de boca aberta muito tempo, até porque é perigoso, não vá uma abelha entrar-lhe pela goela a pensar ser uma flor de estames à mostra e pólen a jeito. Saio da turma dali a pouco, pois não quero correr o risco de os antigos alunos perceberem que há um estranho infiltrado, um pato na corrida, e ponho-me a rir. Pintor diz-me que, por momentos, pensou que estava a ter alucinações. Quando percebe a marosca ri-se e lá continuamos o passeio, só intervalado com umas corridas da minha parte quando ele se ausenta para “curtir um pouco de contemplação”, como ele diz, deixar-se ir numa leve incursão aos seus tempos místicos para “aliviar a cabeça”. E o mato que encontra é de rosmaninho-ninho, alecrim-pilim e esteva-caterva, num emaranhado de carapinhas arbustivas que se lhe enredam nas botas e lhe aprisionam as pernas. É um momento complicado. Por isso Pintor não vai em demoras e, quando o mato se aperta e lhe dificulta a marcha, é mesmo em bosque de carrascos ou carvalhos-quermes, entre florinhas minúsculas e bolotas, que arremete as botas, coloca-se em jeito de mestre de ioga e levanta os braços em arco. E quando estes se dão mais às lonjuras, quase em arco-íris, começa a cair uma chuvinha branda sobre as jovens herbáceas que ali

medram, os tímidos jacintos-do-campo, as frágeis ervas-moiras e as nervosas ervas-das-sete-sangrias, fazendo-o abandonar o lugar do retiro. E nessas alturas o alecrim perfuma e benze o vento, deixando um leve odor a lugar santo. Reconquistada, assim, a pureza aquele local, voltam as jovens herbáceas a erguer-se altaneiras. Soube-se depois que há até quem sinta um prazer quase místico em espreitar o Pintor em sua contemplação, *voyeurs* por trás de tulipeiros ou liriodendros, acachapados em meio do funchal, para depois fazerem chegar seus relatos encantados, seus comentários atarantados, aos ouvidos de quem gosta de historietas incomuns. E, vá lá saber-se porquê, os vigilantes daquele espaço passam a dizer que os arbustos e a erva do parque andam muito mais verdes e viçosas.

Mas o passeio é já outro e em distinto campo. Agora é o odor a loureiro que nos toma os sentidos, o *Lauro Nobilis* dos antigos. Pintor olha para mim e diz na sua voz profunda de cantor lírico (Ah!, esqueci-me de dizer que ele é, igualmente, uma voz canora de primeira água, presente em distintos corais olissiponenses), que o aroma a loureiro a mim se destina, já que pelos meus fracos méritos de atleta-de-dardo-curvo e de poeta-de-versos-incompletos, não tenho o direito a ser laureado com coroa de louros. Só o aroma, pelos vistos, te procura, diz-me ele com um sorriso brincalhão. Segue-se um passeio por entre santolinas e medronheiros, de cujo fruto se antecipa o gozo ébrio da aguardente. E cambaleantes de tanto falar e cantar, mais do que que exercitar, deixamos o Parque da Paz Celestial rumo ao torreão das telas, onde começo uma formação de pintura e marcenaria de molduras. Levo uma caixa de tintas que não são usadas há mais de vinte anos e que têm repousado em minha casa este tempo todo. Chegados ao torreão das telas, Pintor tenta abrir os tubos de tinta, mas, nem com a genica do seu músculo e a força dos alicates, consegue o intento. É vão o esforço! Os tubos resistem nos seus muitos anos de encerramento, tipo túmulos do antigo Egito, invioláveis. Lembro-me, então, da lenda que rodeou a abertura do túmulo de Tuntankamon e aviso Pintor, que, talvez não fosse uma boa ideia respirar os eflúvios daquelas tintas há tanto tempo fechadas... pois podia acontecer o mesmo que aos descobridores do túmulo do faraó. Pintor, que também é engenheiro, sorri e confirma não ser crente em nada “dessas coisas”. Mas o certo é que abandona os meus tubos de tinta e passamos a usar os seus, com os pigmentos a brilhar de novos, uns opacos e outros translúcidos. Pintor orienta tudo com a mestria de quem

foi discípulo (afetivo, não efetivo) dos famosos Goya (para o retrato), Pablo Picasso e Souza Cardoso (para o cubismo). Se de início pretendemos avançar pela desconstrução cubista, o final revela-se muito mais clássico, com o retrato realista de uma pessoa que me é querida, tecido a mostrar-se como tecido, pele a ver-se como pele, cabelo a refletir como cabelo, olhos a brilhar como olhos. E os meus olhos brilham cada vez mais... como pedras preciosas, por refletirem algo tão belo! A tela nua e bruta transforma-se aos poucos. As mãos de Pintor (mãos de artista), ajudadas pelas minhas (mãos de aprendiz de artista), vão operando o milagre da transformação, a tinta a dar corpo ao desenho e a ganhar vida.

Pintor, satisfeito com o resultado do nosso esforço, diz-me que urge iniciarmos a construção da moldura que receberá a tela. Para isso terei de comprar madeiras, colas e tinta de ouro; recolher folhas secas de plátano, de carvalho e de amoreira, bolotas de sobreiro, vagens aladas e lenhosas de jacarandá. De saco ao ombro e mãos preparadas para a recolção, avanço pelo Parque da Paz Celestial e, de olhos a varrer o chão, apanho as mais bonitas folhas, bagas e bolotas. Quando recolho para o saco, já quase cheio, as últimas folhas de carvalho, belos exemplares de margens dentadas e ovuladas, noto que passa, em tropel, a Turma 35. Percebo que se dirigem a mim para me admoestarem, dado que eu ando a recolher “coisas do parque” e isso não é permitido.

Sempre vigilante, a Turma 35 não perde tempo a avisar quem se afasta dos caminhos estreitos do regulamento daquele lugar, nomeadamente, quando os caninos se afastam dos donos sem a trela e o açaim colocados, ou quando as pessoas recolhem frutos secos, folhinhas ressequidas e raminhos partidos. Nada escapa à sua atenta vigilância. E se não acusam logo, fazem depois a denúncia aos guardas do parque. Eu, com o saco a transbordar de folhas, bagas e bolotas, sinto-me um prevaricador. O que fazer? Valerá a pena deitar tudo fora e ir de mãos a abanar ao torreão do Pintor? Não tenho coragem de lhe enfrentar o ar sisudo, o olhar de raios laser, a língua pesada. Não!, confesso a minha cobardia. Por isso, mesmo admoestado por agir contra o tal regulamento (ainda lhes respondi que estava a contribuir para a limpeza do parque), não tenho outro remédio se não levar o saco comigo.

Pintor aguarda-me de borzeguins felpudos nos pés (faça frio ou calor) e broquim aguçado nas mãos. O olho esquerdo denuncia irritação, faiscando

em desatino. Descubro, depois, para meu alívio, que a culpa não é minha, mas do atraso do seu mestre de violino. Hoje é dia de música, porra!, dá um berro como se eu tivesse culpa. Com o susto, deixo cair algumas bagas e folhas do saco. Reparando nisso, Pintor muda de expressão e seguimos de imediato para a lavandaria, a oficina improvisada onde se desenrola a penosa construção da moldura. Esperam-nos pedaços de pinho de variado feitio e grossura; cola branca de madeira; plaina e grossa; serra e broquim; goiva, formão e berbequim. Agachados, acorados sobre o material que aguarda no chão pela força do nosso braço ou pelo jeito da nossa mão, serramos e furamos, grosamos e colamos. Espirro várias vezes por causa do pó, pois o chão está muito próximo das narinas. Pergunto-lhe por uma bancada ou pelo robot de limpeza. Ele responde-me que, quanto à bancada, nem pensar; quanto à “minha Lili” (como ternamente chama ao robot), está desligada, em justo descanso. Tens de te habituar à austeridade deste trabalho, pois vida de artesão é mesmo dura, dura, dura!, conclui ele, de punhos fechados e má catadura. Que remédio!, penso eu, enquanto esmago as rótulas no cimento do chão. Pintor, mesmo com as pernas a tremer de cansaço e os borzeguins a emaranharem-se no próprio pelo, continua o sacrifício com um prazer que até dá gosto vê-lo. Só suspende a tarefa para acender o cachimbo. Inspira profundamente, suspende o fumo no fole do peito e... desaparece num limbo. São frações de segundo que parecem uma eternidade. Depois expele o fumo com força sobre mim e o odor adocicado do tabaco preenche-me todo. Eu, que não fumo, sinto-me a pairar como se fosse uma pena leve de avestruz. O intervalo acaba quando a fornalha do cachimbo se extingue e o fumo se dissipa. Pintor e eu voltamos a atirar-nos ao chão e à marcenaria. Ele a colar madeira uma na outra; eu a colar os joelhos ao chão da lavandaria. E começo a pensar que, numa próxima vez, é provável que me fique pela tela, simples, sem moldura, desguarnecida de folhas, bagas e flores, mas leve de minhas penas, de tantas dores. Mas quando o trabalho fica concluído, um sorriso largo galga-me o rosto e uma certeza me conquista. Valeu a pena ter desafiado Pintor para este trabalho; para peregrinarmos juntos por tão agreste carreiro... mas, confesso que estou tentado em pedir ao pai natal, que lhe ponha no sapatinho um balcão de marceneiro.

A minha segunda casa

Erica Pereira e Leonor Silva

A Universidade Sénior de Almada (USALMA) é um projeto educativo e social criado em 2005, dinamizado pela Associação de Professores do Concelho de Almada. Tem como principal objetivo promover a educação ao longo da vida e o envelhecimento ativo da população sénior do concelho de Almada.

Com o lema “Aprender é viver melhor”, a USALMA sublinha a importância de continuar a aprender em todas as idades. Esta instituição estimula o desenvolvimento cultural, social, pessoal e físico dos seus alunos, contribuindo para uma vida mais ativa e integrada na comunidade. Embora seja maioritariamente frequentada por pessoas de idade mais avançada, a USALMA tem as portas abertas a todos os que desejam aprender, conviver e viver melhor.

Arlindo Louro é o exemplo perfeito de que a aprendizagem não tem limites: ele é aluno e, ao mesmo tempo, professor de cavaquinho. Com 12 anos de experiência, o Arlindo partilha que aprender cavaquinho não foi um bicho-de-sete-cabeças, pois acredita que, com força de vontade, tudo se alcança!

Um dos aspetos mais valorizados pelos alunos é a existência de horários flexíveis. Cada aluno pode escolher as disciplinas que pretende frequentar de acordo com os horários que melhor se adaptam à sua rotina diária. De um modo geral, as aulas terminam por volta das 18 horas, não se prolongando para além desse horário. Esta organização tem em conta a realidade de muitos alunos que, para além de frequentarem a universidade, desempenham um papel ativo no apoio às suas famílias, nomeadamente a cuidar dos netos ou a ir buscá-los à escola.

A USALMA é um centro de saber completo, destacando-se pela sua biblioteca com uma vasta e diversa coleção, fruto de doações. Como projeto de envelhecimento ativo, promove a aprendizagem contínua e a partilha cultural.

A universidade sénior funciona maioritariamente com base no voluntariado, contando com a generosidade de professores e colaboradores que desejam contribuir para o bem-estar da comunidade. A USALMA oferece uma vasta variedade de atividades interessantes, úteis e divertidas, que incluem línguas,

artes, tecnologia, história, saúde, atividades físicas, oficinas práticas, música, entre muitas outras opções. A mensalidade é acessível e a oferta formativa é ampla, promovendo a inclusão e a participação ativa dos alunos. Para além do ensino, a universidade participa ativamente em eventos culturais, celebrações comunitárias e parcerias, incluindo programas de intercâmbio com universidades seniores de outros países.

Para muitos alunos, a USALMA não é apenas um passatempo. É frequentemente descrita como “vida”, “amor”, “abraços”, “inovação”, “felicidade” ou até mesmo como “a minha segunda casa”. Mais do que um espaço de aprendizagem, é um local onde cada pessoa pode expressar-se, conviver e sentir-se integrada.

O espírito de comunidade é um dos aspetos mais valorizados. Muitos alunos participam ativamente na vida da universidade, assumindo responsabilidades como delegados de turma. Segundo uma das entrevistadas, ser delegada é uma forma de ajudar: “É uma maneira de comunicar aos colegas o que se vai passando na universidade e de apoiar professores e direção.”

A USALMA funciona de forma semelhante a uma escola, com organização, horários definidos e órgãos de apoio. De acordo com os regulamentos, que podem ser consultados em <https://www.apcalmada.org/index.php/usalma/regulamentos-usalma>, “temos um conselho pedagógico e um conselho de delegados, tal como nas escolas”, sendo os alunos um apoio fundamental na organização de eventos, festivais e comemorações.

Uma das entrevistas mais marcantes foi realizada à primeira aluna da USALMA, hoje com 85 anos. Entrar na universidade foi, para ela “uma das melhores decisões que tomei.” Recorda também as dificuldades iniciais, quando as aulas decorriam em diferentes escolas, e compara com a realidade atual: “Hoje temos instalações próprias e muito mais oportunidades para aprender.”

A mesma aluna afirma nunca ter pensado em desistir, defendendo que aprender e conviver traz alegria: “Enquanto Deus me der vida e saúde, cá estarei.” Numa só palavra, descreve a USALMA como uma “bênção”, acrescentando que é um espaço onde é possível “envelhecer com qualidade, aprender e viver melhor.”

Um exemplo especialmente inspirador vivido na USALMA é o de Susete e Hélder, um casal que está junto há cerca de 60 anos e que decidiu abraçar a aventura da Universidade Sénior de Almada como forma de se manter ativo e ligado à comunidade. De acordo com a entrevista realizada, ambos afirmaram que não queriam ficar em casa sem fazer nada e que a USALMA lhes ofereceu a oportunidade ideal para aprender, ocupar o tempo de forma útil e conviver com outras pessoas. Para o casal, a universidade tornou-se um espaço de partilha, amizade e alegria no dia a dia. Quando questionados sobre a forma como escolhem as disciplinas, responderam de forma simples e bem-disposta que concordam sempre um com o outro e que chegam facilmente a um acordo, demonstrando a cumplicidade que os acompanha ao longo dos anos. A primeira aula que frequentaram foi a tuna, atividade à qual pertencem desde o início. Para além disso, ambos frequentam aulas de cavaquinho, reforçando a sua ligação à música. Susete e Hélder afirmam sentir-se muito felizes, sobretudo porque estas atividades lhes permitem atuar em vários locais, tendo inclusive tido a oportunidade de atuar na televisão. Quando lhes foi pedido que definissem a USALMA numa só palavra, responderam sem hesitar que esta representa “felicidade”.



A USALMA, Universidade Sénior de Almada, não é apenas um local de aprendizagem, mas também um espaço de encontro, partilha e criação de laços. É um lugar onde se constroem amizades, se fortalecem relações e onde, em muitos casos, surgem até histórias de amor. A USALMA prova que aprender, conviver e ser feliz não tem idade.

As autoras do texto são alunas da Escola Secundária de Cacilhas-Tejo e elementos da equipa do jornal da escola.

Onde estava no 25 de Abril

Janot

Eu estava numa central telefónica, sim, era telefonista nessa época, nos telefones de Lisboa e Porto e tinha 23 anos. Foi a noite mais importante da minha vida e a mais expetante. Já tínhamos a noção de que éramos governados por um ditador.

Era muito curiosa e ouvia as conversas dos meus pais. Eles sussurravam mas eu percebia as palavras: ditadura, lápis azul e presos políticos. Um dia ouvi a minha mãe dizer ao meu pai “Atenção... É o nome General Humberto Delgado. É nesse nome que votas!” (As mulheres não votavam nesse tempo, com muita pena da minha mãe).



Na noite de 24 para 25 de abril estava de serviço na central telefónica da Trafaria, tendo entrado à meia-noite, para fazer o turno da noite. Éramos só duas funcionárias e escolhemos quem descansava primeiro. Era ela que faria a seu catre perto de mim. E que sorte tive nessa decisão! Repentinamente os sinais das linhas de entrada não paravam, parecia Natal, tudo aceso, muitas chamadas para os quartéis que existiam ali perto. Até para o presídio perto do rio. Olá... pensei, algo se passa... não era habitual... hum... era melhor abrir a alavanca e ouvir o que se passava. Com a informação política e o interesse que tinha nessa área, comecei a compreender o que estava a acontecer. Uns

diziam que os portões dos quartéis eram para abrir e outro diziam o contrário. Era para fechar tudo! Fiz uma triagem e só passava as chamadas que eram a favor de abrir os portões, de abrir a LIBERDADE! Ouvi Agostinho Neto de Angola dizer para um Capitão “desta vez é que é”.

Toda feliz, extasiada, nem queria acreditar! Acordei a colega, gritando histérica “Acorda Maria José! Vai acontecer uma revolução no país!” Ela abriu um olho e disse: “Oh Joãozinha isso é bom ou mau para a gente?” E continuou a dormir. Com mais informação que ia obtendo, liguei para casa informando os meus pais de que não saíssem de casa e para ligarem o rádio. Nesse momento já as várias rádios davam informação do sucedido. Logo que saí do serviço fui plantar-me ao pé dos que percebem o que se estava a passar. Foi lindo! O poder na rua e estava lá e tinha participado. Andei de chaimites, beijei soldados e gritei bem alto! Abaixo a ditadura, o povo está na rua. Depois foi o que todos sabem... os cravos vermelhos nos canos das espingardas dos soldados. As ratazanas a fugirem (os pides) e nós, o povo, a aplaudir na rua o capitão de Abril - Salgueiro Maia.

Foi o dia mais feliz da minha vida!

Os Velhos

Janot



São chamados de tantas coisas.

A saber:

Os Velhos, os Idosos, os Seniores, a Terceira Idade...

Não têm nome para além da idade, são aquele Sr. ou aquela Sra. de idade.

As televisões fingem que se preocupam com eles, os velhos: vão filmar aos lares, fazem piadas, põe-lhes uns lacinhos e bigodes e pintam-lhes a cara. Fazem rodinhas tontas, sem olhar à personalidade de cada um/a. Falam alto, gritam-lhes aos ouvidos. É velho, logo é surdo!!!

Os filhos têm de trabalhar, trabalhar, trabalhar, ufa, ufa, que cansaço... precisam de ganhar muito dinheiro para comprarem o último grito das tecnologias de mercado, os carros topo de gama e as férias de luxo!!!

Trabalhar, trabalhar, trabalhar, só veem os filhos à noite. Nas férias de Natal vão ver durante 15 ou 30 minutos os pais no lar, ufa, ufa! 15 minutos, meia hora é muito, aquilo é medonho!!! Estar ali tanto tempo à conversa, as televisões saíram, o ambiente é pesado, frio e sobretudo silencioso.

Mas, amigos, nós encontrámos a USALMA. Estamos lúcidos e vamos dar asas à nossa imaginação. Não vamos desistir de nós, da vida aos 60, 70, 80, 90 anos.

Tenho uma tia de 104 anos. Peço uma salva de palmas para ela. Nunca deixou que lhe pusessem rótulos. É a nossa tia Susana, vive sozinha com um gato, está lúcida, faz as suas leituras, põe um chapéu e apanha sol no seu pátio. Quando lhe perguntam qual o segredo??? Responde:

- 1) Nunca perder o riso, o sentido de humor
- 2) Não invejar o próximo, nem conflitar
- 3) Não se encharcar em medicamentos, prefere umas plantinhas caseiras
- 4) A gratidão, o amor e o carinho que a família lhe dedica

Quando for grande quero ser como ela, mas hoje com 70 anos ainda sou aquela miúda no recreio da escola.

II – Atividades

O Teatro como Ferramenta de Inclusão

Domitila Cardoso

O projeto UTELE – *Using Theatre to Express Life Experiences* – afirmou-se como uma iniciativa inovadora no domínio da educação de adultos, utilizando o teatro como ferramenta de expressão, inclusão e valorização das experiências de vida.

Tudo começou com a participação da equipa portuguesa na reunião de arranque, em Bordéus. De regresso a Portugal, o primeiro passo foi envolver os alunos de teatro da Universidade Sénior de Almada (USALMA), apresentando-lhes os objetivos do projeto e desafiando-os a integrar esta experiência criativa, colaborativa e inclusiva.

Rapidamente se tornou evidente a importância de estabelecer parcerias locais. Neste contexto, o projeto foi apresentado a duas instituições, dando origem a colaborações significativas com o Grupo de Intervenção e Reabilitação Activa – GIRA, uma organização que apoia pessoas com problemáticas de saúde mental – e com a Escola Básica e Secundária Gil Vicente, Lisboa. Esta parceria revelou-se estratégica, nomeadamente devido à participação da professora de teatro voluntária da USALMA, Mónica Duarte, que leciona naquela escola. Estas colaborações permitiram criar uma rede local, aumentando o impacto e a abrangência do projeto.

Outro momento relevante foi a concretização de uma ação de formação intitulada “Teatro – Expressão para a Inclusão”, certificada pelo Centro de Formação de Escolas do Concelho de Almada - AlmadaForma. Realizada em maio de 2025, esta formação reuniu 17 participantes - professores, educadores e profissionais da área social, proporcionando ferramentas práticas e adaptáveis a diferentes contextos educativos e sociais.

Ao longo do projeto, os encontros internacionais desempenharam um papel fundamental. Foi durante estes momentos que os parceiros partilharam boas práticas, experimentaram metodologias e refletiram em conjunto. Em Saragoça, Espanha, a equipa portuguesa apresentou a comunicação “Teatro: Um Palco e uma Ferramenta para a Inclusão”, destacando o papel do teatro na promoção da participação e da expressão pessoal.

No encontro realizado em Almada, em abril de 2026, foi apresentada uma performance teatral envolvendo os alunos de teatro da USALMA, incluindo participantes do Grupo de Intervenção e Reabilitação Activa – GIRA, bem como participantes de origem migrante.

Após a apresentação, realizou-se uma sessão pública de debate com professores e especialistas, centrada nas práticas de teatro inclusivo. A sessão teve igualmente como objetivo fomentar a criação de uma rede de colaboração, bem como promover e divulgar o projeto Erasmus+ junto de instituições educativas e culturais. Participaram as seguintes entidades: Grupo de Teatro Alternativo da USALMA (PT); English Com'Eddy Theatre (FR); Balamòs Teatro (IT); Grupo de Teatro Terapêutico do Hospital Júlio de Matos (PT); GIRA – Grupo de Intervenção e Reabilitação Ativa (PT); Patronato Municipal de Educación y Bibliotecas (ES).



O ponto alto do projeto ocorreu durante a mobilidade final, em Saint Gildas de Rhuy, França, onde 18 participantes portugueses apoiaram e/ou apresentaram o trabalho desenvolvido ao longo de todo o projeto, constituindo um momento particularmente significativo de partilha e festa.

Entre as várias atividades realizadas destacam-se:

- a recolha de histórias de vida, transformadas em textos e criações teatrais;
- oficinas de teatro a nível local;
- workshops de intercâmbio intergeracional, promovendo o diálogo entre diferentes gerações.

Os resultados foram claros e profundamente significativos. Através das metodologias teatrais, os participantes puderam desenvolver competências essenciais, como a comunicação, a criatividade e o trabalho em grupo. Mais do que isso, ganharam confiança, reforçaram a autoestima e melhoraram o seu bem-estar emocional.

O projeto contribuiu também para o reforço das relações sociais, combatendo o isolamento e promovendo um verdadeiro sentido de pertença. Ao dar voz às histórias de vida dos participantes, o teatro tornou-se um espaço de escuta, empatia e inclusão.

Paralelamente, foi criada uma rede sólida de parcerias a nível nacional e europeu, permitindo a troca de experiências e o desenvolvimento de novas perspetivas sobre a educação de adultos. As atividades de divulgação, realizadas em diferentes regiões do país, bem como a criação de conteúdos digitais e de uma página web, garantiram a partilha alargada dos resultados.

De forma global, o projeto UTELE teve um impacto muito positivo ao nível do desenvolvimento pessoal, social e emocional dos participantes, promovendo simultaneamente competências-chave, inclusão e participação ativa.

O projeto não termina aqui. A experiência adquirida e a rede de parcerias estabelecida constituem uma base sólida para novas iniciativas.

O projeto UTELE mostrou, de forma clara, que o teatro pode ser muito mais do que uma expressão artística — pode ser um instrumento transformador, capaz de dar voz, criar ligações e promover uma sociedade mais inclusiva.

Links:

<https://usalma2014.wixsite.com/uteleatusalma>

<https://youtu.be/zRRGCVIaB2w?si=bo8JX4XJvWengnau>

Crónica Bretã

Vítor Fernandes*

Olá, USALMA. Olá, Comunidade Sénior da nossa Universidade. O projeto UTELE – *Using Theatre to Express Life Experiences* –, já nesta revista apresentado e bem, acrescento, pela nossa diretora, foi uma experiência inolvidável para todos quantos nele participaram e para os muitos que assistiram à apresentação do nosso trabalho teatral com o GIRA, Grupo de Intervenção e Reabilitação Ativa. Este projeto internacional, como já vos foi dado a conhecer, incluiu entre outras atividades, uma viagem à Bretanha, em França e é dessa experiência que vos vou falar. Vou dar uma visão da viagem, do convívio, da gastronomia e um pouquinho do teatro que recebemos e levamos aos nossos parceiros. Mas neste aspeto não me poderei alongar muito, só falarei do que senti, se a nossa professora quiser falar de algo mais técnico, a via está aberta.

Vamos então à viagem. Só posso dizer que não podia correr melhor. Desde que o avião levante e não caia e aterre em segurança, nada mais interessa. Estou a brincar. Há mais coisas que interessam, mas face à vida são secundárias. E por isso nem me vou queixar do tempo que esperamos no aeroporto no dia do regresso, do calor que estava na sala de espera no terminal secundário de Nantes, nem do facto de que à chegada a França, apesar de estarmos em espaço Schengen, tivemos de ir para uma fila para mostrar o passaporte. Espero que não tenha sido por causa de nenhum de nós que apesar de pantomineiros, apenas o somos no palco. Fora dele somos muito decentes. Digo eu, mas pronto, assumamos.

A Abadia de Saint Gildas-de-Rhuys não era um hotel de 5 estrelas. Nem tinha que ser. Apesar do sangue de Conde de Penajoia que me corre nas veias, não estava à espera do Ritz naquela pontinha bretã. Mas o ambiente era tão agradável e as irmãs tão simpáticas que até me desenrascaram para o primeiro dia (“je vais vous dépanner”, disse uma das irmãs, gestoras da Abadia) um mini sabonete e um pequenino frasco de gel de duche. Para os dias seguintes tinha já um excelente gel que me custou cinco paus e que acabei por deixar lá, porque era volumetricamente excedente ao que era permitido na bagagem de mão no aeroporto. Obrigado, Ana Paula por mo teres comprado. Para que saibam a Ana Paula é uma atriz e peras! Oh lá, lá, lá, como dizem por aquelas bandas.

No dia seguinte à chegada fomos a Vannes. Vannes é uma cidade muito interessante e histórica na Bretanha. Ainda bem que o governo francês não a privatizou e transformou em SA. Se não terias a cidade de VannesSA, e de Vanessa só me faz lembrar a Carla, isto é, a Carla Vanessa. Em Vannes cada um foi para o seu lado, isto é, agrupamo-nos conforme os interesses e conveniências e acabamos por almoçar em pequenos grupos. Não me posso gabar da minha escolha, assim tipo um guisado de frango com um molho branco, meu rico franguinho a sós que a minha mãe fazia, mas que tinha um nome quase irresistível de *cassoulet* qualquer coisa e pronto, fui atrás do nome. Eu gosto mais de feijoadas, mas enfim. Mentira eu sei ler francês e sabia o que ia comer. É que os meus parceiros do lado estavam a comer Moules au frites e mexilhões à marinheiro, aqui o je (tinha de ser em francês) é especialista. Mas pela cara dos meus colegas parece que estava bom.



Que tal um pouco de Vannes? Se forem à Wikipédia é quase um vazio. Vannes é uma cidade portuária e histórica na Bretanha, às portas do Golfo de Morbihan. Espero ter escrito bem o nome. Antes de ir, consultei catálogos, mas eram para visitas de três dias. Para quem só tinha algumas horas era um grande corte. Mas se fomos para um intercâmbio cultural e integrativo, queixar-me de quê? Dei uma voltinha de braço dado com a Maria José e fomos até à Catedral. Não é verdade, estou a brincar, fomos de mão dada que de braço dado já não se usa muito. Contratempo, a linda Catedral de Saint Pierre de Vannes estava em obras e só vimos um bocado do que queríamos ter visto. Mas pudemos ver o sumptuoso túmulo de São Vicente Ferrer, um célebre frade valenciano. Ah, não conheciam? Estudassem! Brinco, fui buscar a informação à Internet e acho que fiz bem, pois desde que tirei as fotos até à hora de escrever isto não fazia a mínima ideia de quem era aquele túmulo tão bonito. Não sei se

os Condes de Penajoia terão direito a coisa igual, mas se tiverem eu também quero um para mim. Um dia, se tiver oportunidade, conto-vos sobre a minha nobre linhagem. De Vannes, os frontispícios dos edifícios são um ex-líbris e a marina, sim senhor, é de se lhe tirar o chapéu. Só para quem tiver interesse neste tipo de coisas, fotografei um tipo a fazer um vídeo para o tik tok. Tão caricato que ainda hoje fico a pensar na figura ridícula que certos tipos fazem quando gravam vídeos assim. Mas cala-te boca que há coisas piores.

Depois fomos a Rochefort-en-Terre e fomos muito bem, porque valeu a pena. Praticamente esta aldeia bretã só tem uma rua. Quero dizer, uma rua principal, mas com muitas lojas turísticas. E tem artesanato e cafés e lojas de biscoitos e um cafezinho com esplanada interior, com uma fonte e tudo e onde se comem uns crepes que estou a escrever isto e estou com água na boca. Eu e a minha mulher, fomos de braço dado, lá estou eu, de mão dada, mas cada um escolheu o seu. Pronto, eram crepes! Ó pá, mas eu que nem sou destas coisas comprei um daqueles ímanes de frigorífico para oferecer a uma professora da USALMA. Depois digo-vos a nota que ela me deu.

Quanto à gastronomia, ninguém se pode queixar nem da qualidade, nem da quantidade. Quer no Café de La Place onde o Syrah e o Sauvignom Blanc acompanharam com dignidade o excelente entrecôt, o polvo grelhado ou os três peixes, quer no Le Casier onde a pizza era rainha, mas o vinho não era rei, comemos sempre muito bem. O preço não foi exagerado, adequado eventualmente a quem ganha em francos, quer dizer a quem ganha em euros franceses. Quanto ao custo de vida, enfim esperava, sinceramente, face a Portugal que fosse muito mais caro. Tendo em conta os mercados semanais, deixaria de comer azeitonas, porque são mais ou menos ao preço do ouro, mas alimentar-me-ia a marisco, muito acessível ao bolso luso, atrever-me-ia a dizer bastante mais barato. O pior seria o colesterol, mas esta crónica não é para falar de coisas ruins.

E voltamos ao teatro. Uns ensaios, assim como que para descontrair, eu ainda acabei por miar, isto é, fazer o papel de gato da nossa Amélie, falamos em francês, em inglês, em espanhol, em italiano e só não falamos grego porque o nosso amigo Michalis que é grego e vive em Itália e é responsável pelo projeto integrativo em Ferrara, não pôde estar presente. Eu estava quase para deixar aqui algumas interjeições em grego, mas o teclado não me deixou. Em contra-

partida, a Patrizia, sua adjunta e pelo vídeo que apresentou do trabalho que realizaram em Itália no âmbito do projeto, atrevo-me a classificá-la como uma grandíssima atriz (bravíssima!), representou a equipa italiana. E Patrizia, obrigado por teres sido a minha interlocutora em italiano. Se a professora Milita me ouvisse conversar contigo, estaria orgulhosa do seu trabalho na USALMA. Desculpem, isto foi só gasosa a explodir da minha ego-garrafa, sem volta.



Os nossos amigos espanhóis conseguiram aprender inglês a fazer teatro. Um grande projeto liderado pelo venezuelano Richard. É verdade que a pronúncia da generalidade dos espanhóis a falarem inglês é assim uma imitação do Joaquim de Almeida, mas isto é a opinião de quem fala línguas como uma vaca espanhola. Ups, parece-me que foi pior a emenda do que o soneto. Mas para falar a sério, gostei muito, os nossos colegas espanhóis representaram sketches de muita qualidade, uma viagem pelas estórias da História, numa seleção muito interessante que incluiu, entre outros, Harriet Tubman e Ghandi.

Depois nós. Já falei da estrondosa exibição da Patrizia no projeto de Ferrara. Pois bem, nós também estivemos em cena. Levamos uma parte e uma adaptação do espetáculo que preparamos para este ano. Porque os elementos do GIRA não nos acompanharam desta vez, mas cuja integração já tinha sido presenciada em Almada pelo grupo espanhol, pelos representantes franceses e pelos italianos, fomos apenas os “atores” da professora Mónica Lara a atuar. E, diz quem viu, não estivemos mal. Ah, gente, e a revelação da nossa Maria Alice como fadista? Têm de ouvi-la porque o fado é para se ouvir em silêncio e de alma cheia.

Por hoje é tudo, até uma próxima crónica se não se acabar a tinta.

*@ Teatro Alternativo da USALMA

Mobilidade Erasmus+ “Empowered Seniors for Active European Citizenship”

Uma Experiência Enriquecedora em Halle (Saale)

Domitila Cardoso

Entre os dias 22 e 28 de fevereiro de 2026, um grupo de 19 participantes portugueses – 17 seniores e 2 técnicas da instituição promotora *AI9.PT - Associação Portuguesa para a Inovação e Empreendedorismo Social e Digital* – viveu uma experiência inesquecível na cidade alemã de Halle (Saale), no âmbito do projeto *Erasmus+ Empowered Seniors for Active European Citizenship*. A mobilidade decorreu no âmbito do projeto *INova - Formar para INovar e melhor Incluir*, foi acolhida pela instituição alemã *DPS – Die Perspektivenschmiede* e integrou momentos de aprendizagem, cultura, voluntariado, cidadania, contacto intercultural e reflexão sobre o papel dos seniores na Europa contemporânea.



Na Alemanha, a viagem começou em Berlim e continuou de comboio até Halle (Saale), numa primeira aproximação à eficiência dos transportes alemães, incluindo as curiosas “carruagens de silêncio”, que despertaram surpresa no grupo. A cidade revelou-se um espaço acolhedor, com ruas limpas, parques bem cuidados e um centro histórico assinalado por marcos culturais como a estátua de Händel, natural desta cidade, e a célebre Torre Vermelha.

Apesar do inglês ser a língua falada nas sessões de formação, ao longo da semana, os participantes conviveram de perto com a língua alemã – nem sempre fácil – e também com hábitos culturais distintos, o que favoreceu a aprendizagem e um espírito de entreaajuda constante.

A equipa alemã da entidade de acolhimento dinamizou diversas sessões formativas que abordaram várias temáticas: cidadania, mobilidade e vida europeia. Estes momentos, conduzidos principalmente por Sandra e Sofie, promoveram debates enriquecedores, onde todos puderam partilhar vivências pessoais e refletir sobre as transformações sociais nas últimas gerações.

A mobilidade integrou ainda várias visitas culturais e institucionais, entre as quais se destacam:

O **Museu Estadual de Pré-História de Halle**, onde se encontra o famoso Disco Celeste de Nebra, uma das peças arqueológicas mais importantes do mundo.

A **Fundações Francke**, um extenso complexo educativo fundado no século XVII, que continua ativo e é candidato a Património Mundial da UNESCO. A Biblioteca Histórica, preservada com mobiliário original, foi um dos pontos altos da visita.

A **Agência de Voluntariado – Freiwilligenagentur**. Aqui o grupo tomou contacto, entre outros, com o *projeto Seniors-besuchsdienst*, dedicado ao combate à solidão através de voluntários. A partilha de experiências portuguesas pela USALMA (como Mentorias Intergeracionais) foi recebida com interesse e entusiasmo.

A **Galeria de Arte Talstrasse**, tinha patente uma exposição sobre a morte e reunia obras africanas e europeias. Esta visita guiada foi seguida de um workshop prático de impressão artística.

No **Museu de História Contemporânea** em Leipzig, o grupo participou numa visita guiada profundamente marcante, que permitiu compreender o impacto da ditadura na antiga RDA e o complexo processo de reunificação alemã.

Para além dos conteúdos formais, esta mobilidade reforçou a camaradagem e o espírito de entreajuda entre participantes, o uso das tecnologias de tradução como ferramenta de inclusão, a capacidade de adaptação a novas rotinas, sabores e modos de vida e o valor da partilha de histórias pessoais, o que aproximou todos os elementos do grupo.

Houve também episódios inesperados, como o auxílio prestado a uma mulher em situação de vulnerabilidade nas ruas de Halle, que reforçaram a importância da empatia e do olhar atento para o outro.

Ao longo da semana, os seniores puderam confirmar que a União Europeia é mais do que estruturas políticas. É uma realidade viva que facilita encontros, trocas culturais e oportunidades de crescimento. Sentiram na prática o que significa: circular livremente, aceder a instituições de países parceiros, debater direitos comuns, reconhecer os desafios e conquistas de outros povos. Este contacto direto fortaleceu a identidade europeia dos participantes e ampliou o entendimento intercultural.



A mobilidade *Empowered Seniors for Active European Citizenship* cumpriu plenamente os objetivos propostos. Para os participantes da USALMA, constituiu uma experiência profundamente enriquecedora, tanto a nível pessoal como social, promotora de envelhecimento ativo e inspiradora de novas práticas de cidadania. Foi também um momento de criação de laços significativos, que certamente perdurarão no futuro.

Ao longo da mobilidade, os participantes tiveram a oportunidade de viver na prática muitos dos temas abordados na disciplina “A União Europeia e os problemas do mundo atual”, tornando o conhecimento mais concreto, vivido e partilhado.

O regresso a Portugal trouxe não apenas memórias, mas também a vontade de continuar a aprender, a viajar e a participar em futuros projetos Erasmus+. E, através desta publicação na Revista Memórias e Futuro, esperamos contribuir para a disseminação das aprendizagens e inspirar outros seniores a integrar iniciativas semelhantes.

VIII Partilhas Poéticas

Helena Peixinho*

Reconhecer o valor da Poesia exige apostar na construção de uma relação de prazer com a sua leitura o que quer dizer descobrir o seu mundo mágico e plural e propô-lo ao Outro.

Foi esta a intenção que esteve na origem de várias iniciativas ligadas à poesia, na USALMA, como a criação da turma de Poesia “Encontro com a Poesia”, a realização do Chá com Poesia – actividade mensal, aberta à comunidade – e, finalmente, na concretização das “Partilhas Poéticas” que, no presente ano de 2025-26, efectuou a sua 8.^a edição, a 20 de Março, chamando até si Universidades Seniores e Associações Culturais da Grande Lisboa (Almada: USALMA e ACOME, Barreiro: UTIB, Seixal: Unisseixal, Lisboa: Nova Atena e USSSCML. Sintra: ACTIS) que num total de 115 alunos ou associados, em grupos de poesia ou poesia e música, ocuparam o palco do auditório da Junta de Freguesia do Feijó numa tarde de convívio e partilha poética.

Para o próximo ano aguardam-se novos desafios e dizemos com Torga, em “Viagem”, sem desanimar pois:

“Em qualquer aventura / O que importa é partir, não é chegar”.

* Helena Peixinho: professora da USALMA (2004-2025) na Área de Artes do Espetáculo. Criou a ideia e liderou o desenvolvimento do projeto Partilhas Poéticas.

Histórias de vida na formação de adultos

Angélica Queiroz

A educação de adultos só começa a ter expressão nos anos 60, visando a promoção da industrialização. O seu percurso foi de grande questionamento e de grandes contradições, à procura de alternativas mais adequadas e portadoras de sentido para os adultos.

Existe um grande objetivo “formar o homem completo”. Para isso foi preciso perceber que a formação não se define só em relação a um conjunto de conteúdos, mas através da diversidade das suas experiências, o sujeito aprende a exprimir-se, a comunicar, a interrogar o mundo e a tornar-se sempre mais “ele próprio”.

Deste modo, há uma rutura com o modelo tradicional de tipo escolar. É neste contexto que surge o apelar às histórias de vida como processo de formação-investigação centrado no sujeito adulto.

A abordagem das histórias de vida na educação de adultos deve-se a Gaston Pineau, ganhando expressão em múltiplos contextos.

Este processo pode concretizar-se de variadíssimas modalidades, dependendo da diversidade dos atores envolvidos e da multiplicidade de objetivos que podem nortear o trabalho.

Um tempo de enunciação oral, fundamental para quem é o seu autor.

Um tempo de elaboração escrita, reinterpretação da narrativa oral.

Um tempo de análise e interpretação das narrativas.

Em todo este processo permite-se à pessoa que mergulhe na sua história e sobre ela trabalhe.

Ao elaborar uma “construção de sentido”, possibilita-se ao sujeito que se aproprie de forma integrada de vários saberes e aprendizagens, do modo de ser e estar pessoal, profissional e social.

Importa acentuar que se trata de um processo em que o lugar central da formação cabe ao próprio.

Existem várias técnicas que servem para motivar a que se relate, escreva, partilhe, reflita de forma integrada diversos saberes.

Vão aqui alguns resultados de atividades propostas.

Proposta 1: *Imagina que encontraste uma gaveta na rua, tenta adivinhar qual tinha sido a sua função.*

A gaveta

Maria Alice

Encontrei uma gaveta na rua em ótimo estado de conservação, talvez fosse de uma secretária Quem sabe quantos documentos e segredos escritos passaram por ela. Posso tentar adivinhar... documentos bancários, extratos, acordos assinados entre o banco e os clientes...

Talvez cartas de amor escritas de forma secreta, ilícitas, traições, algumas até insultuosas por se tratar de relações familiares pouco harmoniosas.

Sei lá que mais?

Tudo o que uma gaveta que se preze deverá conter.

Proposta 2: *História adaptada, tendo em conta os personagens das histórias que mais gostava de ouvir na minha infância.*

A Carochinha dos tempos modernos

Maria de Fátima Simão

Esta história tem desenhos feitos com a Inteligência Artificial.





Um dia, como era costume, a Capuchinho Vermelho foi levar o almoço à sua avó que estava doente, mas ao contrário do que a mãe lhe disse:

– Não vás pelo bosque.

Ela, teimosa como era, não deu ouvidos e foi por onde bem lhe apeteceu.

Saltitando alegremente de um lado para o outro lá foi ela. A dado momento, viu que no bosque havia algo muito estranho...

Estava tudo enfeitado com bandeirolas e parecia estar tudo pronto para uma grande festa...

Havia várias mesas com belas e deliciosas comidas, muitas bebidas e um enorme e rechonchudo porco rodava alegremente no churrasco...

A dado momento a Capuchinho Vermelho foi abordada pela Carochinha.

– Quem és tu linda menina ? Que andas a fazer por aqui sozinha?

– Eu sou o Capuchinho Vermelho e vou levar o almoço à minha avozinha mas como vi isto tudo engalanado parei para ver o que se passava.

A Carochinha logo lhe apresentou os seus amigos, entre eles a Cinderela e o Príncipe, que tinham casado havia poucos dias.

Mas esta era uma festa diferente e disse-lhe que ela estava convidada o que a Capuchinho Vermelho logo aceitou.

Havia um altar feito no meio de duas árvores todo engalanado com muitas flores, estava surpreendente.

Estavam todos sentados frente ao altar e quanto as trompetas soaram o João Ratão entra na igreja e toma o seu lugar no altar.

No altar, magistralmente decorado, abre-se uma janela e dela surge a Carochinha, linda e formosa, elegantemente vestida. Levava um lindo manto preto decorado com belas rosas vermelhas.

Quando o João Ratão se preparava para lhe perguntar se o aceitava como marido, há um enorme alvoroço e começaram todos a gritar...

– Lá vem ele, lá vem ele, o Gato das Botas...

Mas ele não vinha sozinho, vinha montado num moderno e belíssimo drone e sem que todos o pudessem deter, pegou a Carochinha nos seus braços e fugiram rumo ao infinito...

Vitória, Vitória e assim acabou esta história.

João Ratão

José Simão

O João Ratão resolveu organizar uma festa. Convidou vários amigos e amigas oriundos de outras histórias entre os quais o Lobo Mau, a Cinderela e a Princesa do Gato das Botas.

Entre outras iguarias, decidiu preparar uma “ratatouille” com base numa receita cedida pelo seu amigo Remy, um rato Chef estabelecido em Paris.

As coisas correram mal. O Lobo Mau rejeitou o convite, invocando que no menu não constava nem cabrito nem borrego. A Cinderela também não compareceu na festa por ter perdido um dos sapatinhos de cristal. Por sua vez a Princesa do Gato das Botas não pôde satisfazer o simpático convite do João Ratão, uma vez que nessa data tinha marcada a subida ao altar com o Marquês de Carabás.

O João Ratão viu-se obrigado a cancelar a festa o que lhe provocou uma enorme tristeza. Para suavizar o seu desgosto, desafiou a Carochinha para um passeio.

Desta vez a história do João Ratão tem um final feliz. Consta que foi visto em Almeirim a lambuzar os bigodes com uma deliciosa sopa da pedra sob o olhar radiante e apaixonado da linda Carochinha.

Proposta 3: *Vivências de infância*

A “malha”

José Costa

Os cereais que utilizamos para a produção do pão para nos alimentar, passam por várias fases desde a produção das sementes até à obtenção do produto final, o “pão” pronto a ser consumido.

Essas fases, essenciais são várias, cada uma delas com suas práticas adequadas:

Sementeira: lançamento da semente à terra para se produzir a planta que depois vai gerar os novos grãos;

A ceifa das plantas: após a maturação dos grãos, cortam-se as plantas que, reunidas em “molhos”, vão ser levadas até às eiras ou locais adequados para a “debulha” ou “malha”;

A “malha”: operação destinada a fazer com que os grãos se soltem das espigas dos cereais (trigo, centeio, aveia, cevada). Ou se soltem das maçarocas, (no caso de se tratar de milho).

Moagem: operação de esmagamento dos grãos para ficarem transformados em farinha;

Produção do pão: que implica várias operações desde a amassadura da farinha até ao cozimento em fornos adequados.

Abordagem da fase que mais vincada que ficou em minha memória:

A “malha” em ação

Era uma operação executada depois de os “molhos” se encontrarem já nas eiras em “medas” algumas menores e outras maiores, conforme as capacidades de produção dos respetivos agricultores.

Era um ritual que se repetia de ano para ano, mas praticamente sempre nos mesmos moldes: um para os cereais de centeio, cevada ou aveia e outro para o trigo.

Era nos cereais de centeio, cevada e aveia que tinha lugar a “malha” e consistia no seguinte: os molhos, à medida que eram “desatados” eram estendidos na

eira pelas “pegas”, nome dado às mulheres que executavam estas operações de estender e virar as plantas secas em “parva” para serem malhadas por uma equipa de homens que podia ser constituída de 2 a 8 dispostos em duas filas, frente a frente, e munidos cada um com um “mangual”, que em movimentos violentos malhavam as plantas estendidas para que os grãos se soltassem, ou seja: uma primeira passagem por toda a “parva”, e uma segunda passagem já depois da viragem efetuada pelas “pegas”.

Após isso procedia-se à limpeza para se fazer a separação do cereal, da “palha” (nome dado às plantas já malhadas e sem os grãos). Nesta operação, o vento era essencial para que a separação se pudesse efetuar em boas condições, de modo a poder-se recolher o cereal em sacos e a palha em molhos para usos vários.

No caso de se tratar de trigo, após ser também estendido em “parva” o mesmo era “trilhado” por um artefacto chamado de “trilho” que consistia numa construção com pranchas de certa espessura com cerca de 2 metros de comprimento por cerca de 1,5 metro de largura, e em que a face inferior era cheia de pedaços de peças de ferro por forma a que ao passarem sobre as plantas estendidas, as mesmas ficassem trituradas por forma a que os grãos se soltassem. O “trilho” era puxado por um animal de tração, burro, cavalo ou vaca, e em cima do trilho ia alguém sentado num banco adequado não só para dirigir o animal, mas também para que o “trilho” ficasse mais pesado para melhor triturar as plantas. Também aqui, as “pegas” procediam à viragem das plantas trilhadas, com forquilhas de metal ou madeira, na medida em que as plantas mais desfeitas tinham de ser manipuladas de modo adequado.

À época, em que eu era criança e tudo aquilo para mim tinha um certo encanto, ver aquela azáfama, especialmente a hora da refeição, porque para além de ser de alimento mais forte, no final se comiam os “ovos da malha”, uma sobremesa que consistia numas bolas feitas com farinha e ovos, fritas em azeite, e que depois se comiam envoltas em mel no ato de se comerem.

A época das “malhas” no meio rural, tinha grande peso e significado.

Proposta 4: *Parede branca*

Branco

José Simão

Branco

Branco é sol

Branco é luz

Branco é neve nos campos durante a invernia

Branco renasce nas paredes de cal antes da festa da aldeia

Branco brilha na roupa lavada no estendal

Branco vestiu-te de noiva no altar

Branco é a flor de esteva que salpica o monte

Branco são as margaridas na campina

Branco é a camisa que realça o teu encanto na missa de domingo

Branco é o lençol de linho que cobre o teu corpo

Branco são todas as cores do mundo

Branco é pureza

Branco é ternura

Branco

Laboratório de escrita e de leitura

Antónia Jacinto

A criatividade é uma atividade humana de valor universal, tanto na vida prosaica do dia a dia, como nas ciências, nas artes, na literatura... através de um pensamento divergente do habitual, que nos possa conduzir a resultados diferentes, únicos, originais.

É isso que tentamos fazer, com muito gosto, nas nossas aulas de Laboratório de Escrita, e de Leitura, “brincando” com diferentes géneros e tipologias textuais, e temas que vão surgindo, de modo a criarmos textos novos, bonitos, que nos agradem, a nós e aos outros, se possível.

Infelizmente, por razões óbvias, teremos de selecionar apenas alguns.

À criatividade tudo pode servir, até um **conteúdo gramatical** – as frases condicionais: “Se eu fosse.../tivesse /pudesse...”

Se eu fosse o sol

Valter Deusdado

Se eu fosse o sol,
Teria muita vaidade
andaria sempre sorridente.
Visitaria todos os povos.
Nada recusaria a ninguém.
Mas nem sempre estou feliz,
assisto a tanta ignomínia.
Por vezes tenho vergonha,
de tanta desfaçatez, tanta ironia.
Quando quero mascarar o meu desgosto.
Escondo-me atrás das nuvens,
e tantas vezes choram por mim.
Enquanto limpo o meu rosto.

Se eu pudesse ir,

Maria Antónia Jacinto

Se eu pudesse ir,

mas também ficar

Se eu pudesse esquecer

mas também lembrar

(só o que quisesse)

Se eu pudesse saber

o que virá amanhã

escolheria o caminho

que me levasse

... ou não levasse

... e talvez até recuasse

Ah, se eu pudesse!, digo,

mesmo quando posso,

mas não quero

Ah, se eu pudesse!...

E se eu pudesse escolher o que queria ser?

José Rebelo

E se eu pudesse escolher o que queria ser?

Eu seria Lua.

É verdade.

Não um quarto crescente qualquer. Muito menos um quarto minguante.

E Lua Nova, nem pensar.

Gostaria de ser Lua Cheia para sempre.

Devolver aos casais de namorados aquele brilho prata que muitos deles não enxergam nos olhos um do outro.

Projetar-lhes a sombra dos seus lábios até ao infinito do mar.

Ser farol de poetas em longas travessias.

Iluminar o caminho daqueles que caminham eternamente na escuridão.

Ser “mesa de cabeceira” dos sem abrigo.

E iluminar os iluminados que tudo sabem e nada fazem.

Se pudesse ser um vírus

M^a Antónia Jacinto

Se pudesse ser um vírus
Em letal me tornaria
Correria a terra inteira
Em forma de pandemia
Por mais voltas que dessem
Ninguém me escaparia
Sem antídoto que valesse
O mundo se infetaria
Com esse vírus que falta
Na vida do dia a dia
Onda de Bem que afogasse
Raiva, ódio e companhia.

Em vez de arma
Um abraço
Em vez de bala
Um sorriso
A palavra não se cala
Quando há gente de siso.

“Homem que ri, não dispara”,
É o que o sábio diz,
Num mundo livre e justo
O que vale é ser feliz.

Se fosse um vírus letal
Em Amor me tornaria
Assim acabava o Mal
Assim a Paz voltaria.

Se eu fosse Pomba da Paz

M^a Fátima Peralta

Se eu fosse
Pomba da Paz
Num mundo todo em guerra
Voava sempre a chorar
A voar e a desejar
A humanidade mais unida
Pomba branca ansiosa
Pela Concórdia entre os homens
Seria pomba que voa
Pelo mundo conturbado
A espalhar amor e alegria
Se eu fosse pomba da paz

Se eu fosse caneta...

Maria Fernanda Afonso

Se eu fosse caneta...
A tinta nunca me faltaria...
Quão sábia e burra seria...
Saberia a história da vida,
Individual e coletiva.
Conheceria o mal e o bem...
Se usada por consagrado historiador, poeta ou escritor
Rejubilaria na escrita que o imortalizaria...
Aborrecer-me-ia se usada por mau narrador...
Usada pelos apaixonados,
Derreter-me-ia e alegrar-me-ia de tanto sonho e amor...
Choraria na escrita de desamores e perdas.
Conheceria os segredos contidos em notas pessoais,
Emoções, frustrações, alegrias...
Distinguiria entre o bem e o mal, o mau e o bom!
Seria cruel ao assinar decisões de guerra;
Seria e quero ser feliz, hoje e sempre,
Ao assinar as decisões mundiais de paz e concórdia...

Estudámos as narrativas curtas, como os contos, ou as curtíssimas, os nano-contos (ainda não reconhecidas pelos cânones).

Mari Custódio

Inteiro e cheio num navio abalou. Mutilado e vazio noutro regressou.

Maria Isabel Pontes

De manhã alcanço o Sul numa jangada de pérolas, à tarde encontro o Norte numa barca de papoilas.

Maria Antónia Jacinto

De manhã era muito cedo
A meio do dia, logo se via,
À noite o comboio partiu,
Ele hesitou... e não subiu.

Experimentámos os acrósticos, poemas em que as primeiras letras (ou do meio ou do fim) de cada verso formam, em sentido vertical, um ou mais nomes, conceitos, máximas, lugares...

As palavras são

M^a Isabel Pontes

A s palavras são
C aminhos que percorro
A travessando
M arés
I nvadindo
N ascentes
H abitando
O ásis no

D eserto da
A lma

U ma
S infonia
A nsiada
L eva-me à
M inha amada,
A mada!

Livre o pensamento

Mari Custódio

Livre o pensamento
Que voa por aqui
belos os cravos rubros
nas mãos erguidas
e os rios de palavras
das bocas desprendidas
Magnífica esta avenida
de tantas idades e cores vestida
e de Grândola engrandecida

Na introdução ao texto argumentativo, fizemos a defesa do “dedo do meio”,
reabilitando-o da tradição vergonhosa que o ostraciza aos olhos das pessoas.

O Direito ao Contraditório

M^a Isabel Pontes

O que seria a vida sem o dedo do meio?

Nada voltaria a ser como até aqui.

Atrevo-me mesmo a dizer que até mudaria a Nova Ordem Mundial.

Linguagem universal, compreendida e partilhada por todos os povos, como
faríamos

– Sem o dedo do meio –

este tradicional cumprimento ao Putin, Trump, ou aos Bolsonaros desta vida?!

E mesmo a nível nacional?

Como seria a saudação

– Sem o dedo do meio –

Ao árbitro que assinalou

Uma falta ao nosso Clube do coração?

Ou aos ceguetas do VAR, que nem mesmo assim conseguem validar o golo que marcámos, limpinho, limpinho?!

E no dia a dia?

Como seria o cumprimento

– Sem o dedo do meio –

Ao condutor manhoso

Que nos ultrapassou

Em plena hora de ponta?!

E a sonsa que fura à nossa frente e ocupa o único lugar vago no autocarro?!

E a D. Etelvina, que escolhe sempre o momento em que estou a estender roupa, com o cabelo todo arranjado, e estica uma colcha a pingar lá do terceiro andar?!

Não, meus amigos,

Não! Não! Não!

Impossível tentar mudar

Tão criativo gesto!

Viva o dedo do meio!!!

Experimentámos a intertextualidade, “brincando” com vários tipos e géneros textuais, por exemplo: a bula de um medicamento, uma receita de arroz doce, provérbios populares, um vilancete de Camões...

Vitae - Pastilhas

Maria Isabel Pontes

Laboratório “Scrittura”

Bula do Medicamento

- 1- Indicações
- 2- Composição
- 3- Posologia
- 4- Contraindicações
- 5- Sobredosagem
- 6- Que fazer quando
ocorre esquecimento

1- Indicações:

Vitae está indicado em todos os casos em que se deseje criar um estado de alma propício à divagação e ao sonho.

2- Composição:

Vitae tem na sua composição extratos de sorrisos e mimos, silicato de abraços hidratados e óxido de gargalhada.

3- Posologia:

Vitae pode tomar-se a qualquer hora, mas aconselha-se a luz clara da alvorada e as sombras difusas do pôr do sol, onde os corações apaixonados sofrem o efeito magnético da atração.

4- Contraindicações:

Vitae não tem Contraindicações, pelo contrário, deve usar-se com mil gestos de ternura mesmo quando a alma se descompassa de tanta ansiedade!

5- Sobredosagem:

No vitae não são conhecidos efeitos

Colaterais,

O amor é sempre maior que a dor!

6- O que fazer quando ocorrer esquecimento:

Perdoarmo-nos e seguir em frente, oferecer uma flor e um beijo redentor.

Vitae é sempre positivo.

Um arco íris a cada dia!

Manter em local fresco e

Ao alcance de toda a gente.

Arroz Doce (de Reserva) – Receita

Joaquim Esteves

Leve ao lume um tacho

Não fêmea, mas macho

Com água abundante

Em cru sem corante

Temperada com sal

Qualquer coisa informal

Quando a água ferver

E aquilo já tremer

Em cachão já em cachão

E nenhuma outra condição

Junte-lhe o arroz

Desde o Minho até à foz

Assim que a água retomar

Um saldo de chuva outro de mar

Retomar a fervura

Mas não a dentadura

Deixe cozer o arroz

Já se disse até à foz

Durante dois minutos

Imprecisos e brutos

Entretanto leve o leite
Antes que eu me deite
A ferver com a casca de limão
Azedo pelo sim e pelo não
E o pau de canela
A compor a panela

Escorra o arroz muito bem
Ou não vai valer vintém
E depois o mergulhe
Mas não o atafulhe
No leite a ferver
Assim é que deve ser

Deixe cozer destapado
Vire as fuças para o lado
Sobre o lume brando
Manso aroma borbulhando

Retire do lume
Antes de chegar ao cume
Adicione água de flor
Co'a beleza da sua cor
De laranjeira e o *açucré*
Atrás de que haja quem lucre

E mexa rapidamente
Quem já é impaciente
E então junte finalmente
Para que fique contente
As gemas e a manteiga
Que não o é para gente leiga

Coloque o arroz
Como já se supôs
Sobre lume muito brando
E olhe-o de quando em quando

Durante uns minutos
A compor-lhe os atributos
Mas sem o deixar ferver
E eis um ARROZ DOCE
Como deve ser

Filho de carapau... não é sardinha.

José Rebelo

Filho de carapau... não é sardinha.
Depois do dia D... vem o dia E.
A palavras loucas... melhores auriculares.
Panela mexida por muitos... fica louca.
O fogo purifica tudo... os bombeiros é que não sabem.
O dinheiro é... o nervo da guerra.

Mais vale tarde... que de manhã.

Maria Antónia Jacinto

Mais vale tarde... que de manhã.
Cão que ladra... não é mudo.
Amigos, amigos... festa à farta.
Diz o roto ao nu... não tens frio?
Filho de peixe... não sabe andar.
Devagar... serás ultrapassado.

Vilancete ao Dia da Mulher

Mari Custódio

Descalça vai para a fonte
Nha Bia pelas pedras e pó.
Vai formosa e dançando.

Leva na cabeça o latão,
Vazio de tudo,
Nas costas o bebé rechonchudo,
Embalado pelos seus pés no chão,

Na boca o ritmo de uma canção,
E o sorriso alvo mostrando.
Vai formosa e dançando.

Traz na cabeça o latão,
Cheio do que possível for,
E com mãos sábias de dor,
Fará do milho no pilão,
Com aquela água a cachupa e o pão,
Para todos e quem for chegando.
Vem formosa e dançando.

Bom Dia da Mulher!!!

O estudo do texto lírico levou-nos a experimentar várias formas de composição poética (forma livre e formas fixas), como o soneto

– Soneto – Em silêncio e ouro se inicia

Joaquim Esteves

– Soneto – Em silêncio e ouro se inicia

Qual deles o mais delicado seja
O primeiro ao romper a estrofe fria
A luz Alvar liberta benfazeja

O segundo é grão doutra louçania
À estrofe dá brilho e rigor e a areja
E acrescenta a riqueza que se alia
Com a pureza que o silêncio beija

O soneto é a concreta moldura
Que bela e pura a mensagem transcreve
E por pesada que seja a faz leve

Pelos catorze versos se estrutura
Mergulhando da poesia mais linda
Essa luz alvar que procura infinda

Se a saudade tiver rosto

Mari Custódio

Se a saudade tiver rosto
Virá de lágrima caída,
Sem medo de se mostrar desvalida,
Porque da vida lhe tiraram o gosto.
O seu corpo será como um fogo posto,
Que queimará a alma mais dorida,
Porque não sabendo mais o que é a vida,
Se deixará abandonar ao desgosto.
Ai, alma cambaleante e desencantada,
Não te rendas à saudade!
Não tombes imóvel e amargurada
Perante quem te rouba a felicidade!
Ergue-te, apruma-te e renovada
Conquista de novo a força de ter vontade!

Tudo é silêncio em redor

M^a Fátima Peralta

Tudo é silêncio em redor
Eu recordo os momentos que passámos
E toda uma espécie de amor
Permanece naquilo que pensámos
Passei uma tarde bem feliz
A teu lado tudo me parece bem
Quando olho para ti e tu te ris
Sem saber porquê, rio também
E a vida continua sem parar
Todo o tempo é pouco para te ver
E a vida muito curta para te amar
Por isso olho a vida a cantar
Não penso que o final é morrer
E não paro no caminho a chorar

Saudade é a ausência

M^a Isabel Pontes

Saudade é a ausência
De todos os momentos
Roubados à permanência
Espaços em fragmentos

Saudade é a lágrima caída
No peito que arrefece
Tristeza sem saída
Numa alma que padece

Saudade que não entendo
Se é um espaço em aberto
Uma dor que compreendo

Saudade um termo final
Um sentido desconhecido
Mas de todo essencial.

Saudade é ferida que abre devagar

Maria Antónia Jacinto

Saudade é ferida que abre devagar
Nos corações humanos apartados
Lume brando que queima sem parar
Eternamente os amores atormentados.

É um querer mais, e não querer,
Lembranças levadas pelo tempo
É sentir que perdeu parte do ser
É ficar sempre à deriva, sem alento.

Só a saudade veste por medida
Um coração sozinho, abandonado,
Uma alma que sofre, desvalida.

Mas como escapar a este fado
Se tudo o que temos nesta vida
Passa por nós, é emprestado?!

Escrevemos sobre temas variados em poesia livre.

As máscaras

M^a Isabel Pontes

Escrever para não perder
O sentido da vida.
Para sabotar a dor
E a angústia
Para poder respirar,
Para continuar lúcida.
Já não sei quando sou eu
Ou a máscara de mim,
Aquele que afivelou
Para acreditar
Que sou inteira.

Preciso de espelhos
Para acreditar
Que a imagem
Que me devolve
Me pertence.

Preciso ouvir o coração
Continuar a bater

...Que já me sinto
Uma miragem

Preciso das minhas
Máscaras

Para continuar a ser eu.



Desumanização

Joaquim Esteves

É a guerra a negação
Da humanidade em cada um
Que tenha que a viver

A guerra faz de cada combatente
Um ser que perde a possibilidade
De ser humano
Talvez para sempre

Num jardim

M^a Isabel Pontes

Num jardim
Uma menina gordinha
Carita laroca
Ensaiaava uma dança,
Tarefa difícil
Coxeava um bocadinho.
Mesmo ao pé da fonte
Um menino saltava
Ágil e destemido,
Um passo em falso
Já estava caído.
Uma lágrima gorda
Escorregou
Na bochecha negra
Do rapazito.
E a menina chegou
Até junto dele
Limpou-lhe a cara
E um beijinho
Lhe deu...

De mão dada,
Atrás de outra brincadeira
Seguiram juntos

O menino negro
E menina gorda
Que era coxa ✂

(Todas as quintas-feiras, a Isabelinha, que vem de Lisboa, envia para o nosso grupo de WhatsApp uma travessia do Tejo com foto)

Travessias

(título de propriedade)

Este rio é meu
E só a mim pertence.
São minhas as correntes
Onde me conheço
São minhas as marés
Onde me leio
São minhas as gotas
Que sei de cor...

Este rio é meu.

A caminho da USALMA

M^a Isabel Pontes



Todos os anos celebramos a Revolução de Abril com muitos textos e pinturas

Libertadores

António Sales

Libertadores

Imortais

Bravos

Empatia

Revolução

Democracia

Amanhã

Diálogo

Equidade

É Primavera

Maria Fernanda Afonso

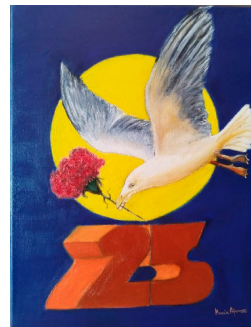
É Primavera

O sol brilha,

A gaivota voa,

Apanha e cheira

O cravo em Abril...



De que cor é a Liberdade?

Maria Dias

De que cor é a Liberdade?

Não sei, mas...

Talvez tenha as cores da savana,

Ou do rio a correr entre montanhas e vales,

Ou do mar que se espraia nas areias de uma
qualquer praia,

Ou talvez de um campo de papoulas a dançar ao vento,
num qualquer campo do Alentejo,

Ou talvez seja apenas a cor de uma noite de Abril....

Não sei,

Sei apenas que se chama

Liberdade



Ontem

M^a Isabel Roda

Ontem,

Hoje...

e Sempre!

na Liberdade de Amar sem pertencer...

Liberdade é isso!

Acreditar e viver de acordo...

Não pertencemos

Ninguém ou algo,

É pertença nossa!

Tudo não passa d'empréstimo

Ainda haja investimento,

Esforço...

Tudo deixamos...

Nada levamos

O que vale é

A Alegria com que vivemos

Cada dia...

Cada afeto...

Cada desafio...

Por tudo isto, e muito mais que não pôde ser mostrado, no final de cada ano letivo é sempre, contrariados e saudosos, que temos de nos despedir... até ao próximo ano.

Como não dizer “adeus”?

Maria Antónia Jacinto

Não quero dizer “adeus”
Como se fosse “até nunca”
Para estar sempre contigo
Fica no ar a pergunta:

Como não dizer “adeus”?

Mil palavras procurei
Em nenhuma encontrei
Como ir e ficar
Ao mesmo tempo
No mesmo lugar?!

Como dizer:

“Vou, mas fico contigo”
“Vou, mas levo-te comigo”?
Vou, mas aqui fico.
Fui, mas não estou lá.
Para dizer o que sinto
Essa palavra onde está?

Preciso dela sempre
Que deixo de olhar p’ra ti,
Essa palavra me falta
Quando não estás aqui.

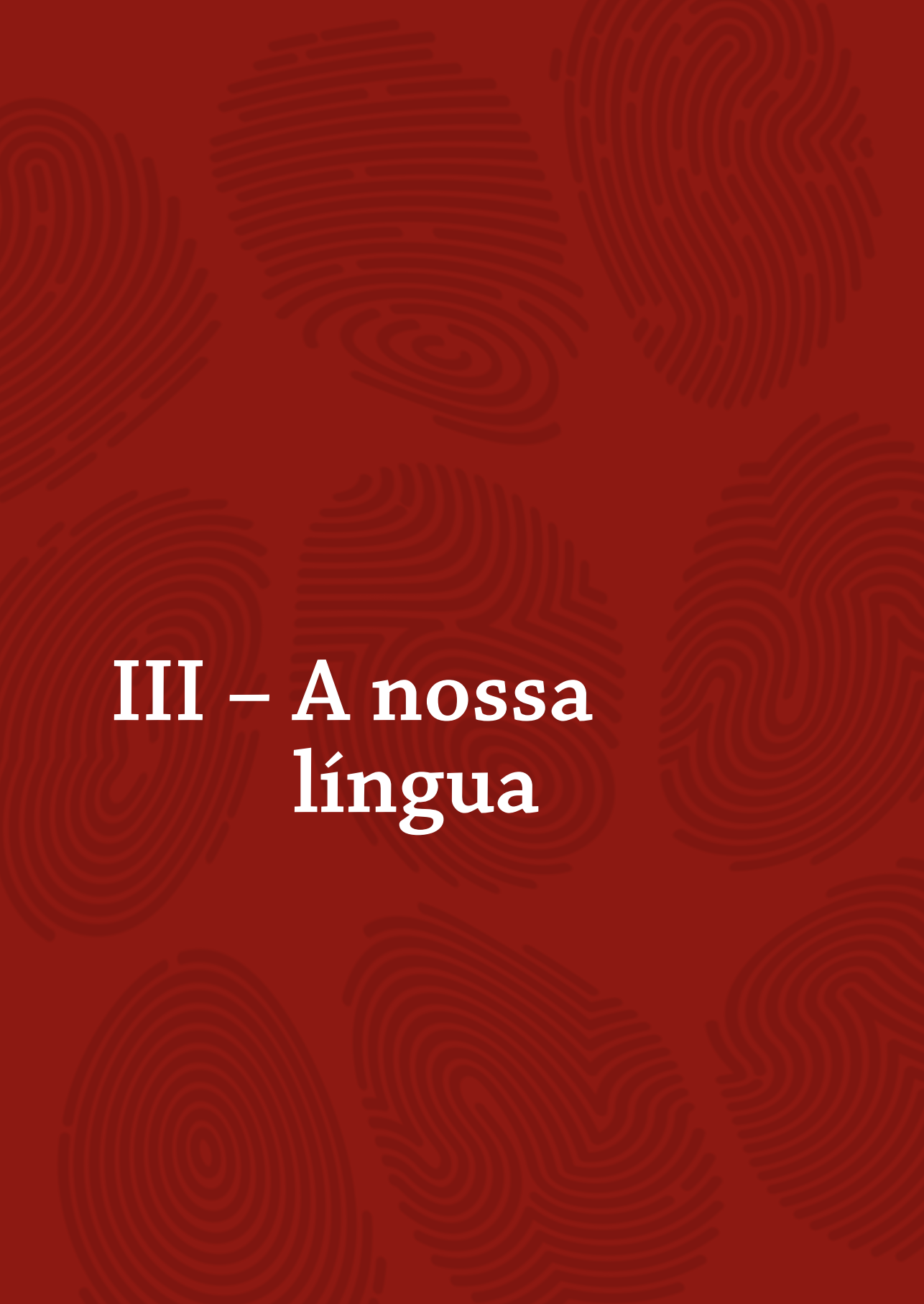
“Vou, mas levo-te comigo”

Não resta outra opção
“Vou, mas fico contigo”



Onde está o meu

Como não dizer “adeus”?



III – A nossa língua

A propósito da palavra **lusofonia** no Ciberdúvidas da Língua Portuguesa

Carlos Rocha

A palavra **lusofonia**, de grande relevo no debate à volta da unidade e diversidade da língua portuguesa, ocorre frequentemente em discursos oficiais para exaltar a língua como fator de união no conjunto dos países e das comunidades de língua portuguesa. Propõe-se aqui uma reflexão ou um primeiro ensaio sobre o que tem sido a história do uso do termo lusofonia no portal Ciberdúvidas da Língua Portuguesa. Vale a pena registar algumas etapas da história desta palavra, porque ela surge no meio de uma dificuldade: como sugerir a ideia de língua portuguesa sem inscrever diretamente no termo a relação com Portugal, de modo a evitar que a partilha da mesma língua se preste a um mal-entendido neocolonial no plano dos conceitos? Na verdade, o termo tem sido enormemente criticado e até proscrito em certos meios, não só no Brasil e em África, mas também em Portugal.

Com base no acervo do Ciberdúvidas da Língua Portuguesa (daqui em diante Ciberdúvidas), verifica-se que lusofonia é vocábulo recorrente tanto em esclarecimentos sobre o seu significado como em artigos de fundo, pró e contra. O lançamento deste portal em 15 de janeiro de 1997, concretizado pelos jornalistas João Carreira Bom e José Mário Costa, tem lugar no momento em que a Internet começa a expandir-se. O impacto sobre a comunicação social é enorme, e o Ciberdúvidas afirma-se como projeto dedicado à língua portuguesa, considerada, por um lado, na perspetiva dos usos normativos e, por outro, como traço de união entre países ligados pela história colonial de Portugal. É revelador o que se lê na página intitulada “Quem somos – o projeto Ciberdúvidas da Língua Portuguesa”:

«Este é um espaço de esclarecimento, informação, debate e promoção da língua portuguesa, numa perspetiva de afirmação dos valores culturais dos oito países de língua oficial portuguesa [...]. Na diversidade de todos, o mesmo mar por onde navegamos e nos reconhecemos.»

[in Ciberduvidas da Língua Portuguesa, disponível em <https://ciberduvidas.iscte-iul.pt/quem-somos>]

Neste contexto, em que se valoriza a unidade da língua, sem ignorar a sua diversidade, entende-se, portanto, que a ideia de lusofonia seja mote recorrente do portal. Assim, no Consultório, secção onde se responde a dúvidas principalmente das áreas da gramática e dos usos do léxico, uma resposta de 1998 define lusofonia deste modo:

- «a) O conjunto de falantes da língua portuguesa;
- b) A comunidade de povos e países que têm o português como língua materna ou oficial (Angola, Brasil, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique, Portugal e São Tomé e Príncipe e Timor-Leste);
- c) O conjunto de identidades entre os oito países e povos da CPLP;
- d) O conceito abrange também as variedades faladas em Macau, Goa, Damão e Diu.»

[in Ciberdúvidas da Língua Portuguesa, <https://ciberduvidas-ql.iscte-iul.pt/consultorio/perguntas/lusofonia/2456>]

É de assinalar que a definição é apresentada numa época em que os dicionários existentes ainda não consignariam uma entrada para lusofonia, como se pode concluir da ausência do termo na edição de 1990 do *Grande Dicionário da Língua Portuguesa*, de José Pedro Machado. Em 2026, a situação é bem diferente, pois lusofonia integra as nomenclaturas dos dicionários elaborados tanto em Portugal como no Brasil.

Muito cedo, ao encontro das preocupações jornalísticas dos seus fundadores, o portal deu igual conta de como a palavra lusofonia suscitava críticas, por exemplo, por eventualmente constituir um caso de impropriedade vocabular:

«De tanto que se fala em lusofonia como meio aglutinador do nosso linguajar, será o termo correcto? É que o que nos separa mais é precisamente a fonia, não a grafia. “Pôrrtugáu” escreve-se *Portugal*, aqui como lá, mas o som é que difere. Estará correcto insistir no idioma comum?»

[in Ciberdúvidas da Língua Portuguesa, mantendo a ortografia original; disponível em <https://ciberduvidas-ql.iscte-iul.pt/consultorio/perguntas/lusofonia/4932>]

Se a linha editorial do Ciberdúvidas tem sido a da defesa constante da unidade da língua, a qual se materializa numa comunidade transnacional, é, pois, lógico que a lusofonia seja um conceito favoravelmente considerado nas páginas do portal. No entanto, não recusando promover o debate, em linha têm ficado

também vários textos detratores de tal ideia, como a seguir ilustra este excerto de uma entrevista ao professor universitário Miguel Tamen (“O acordo é mau porque a ideia de lusofonia é má”, 25/04/2012):

«Porque considera má a noção de lusofonia?»

Por duas ordens de razões. Começando pela mais abstracta, porque pressupõe que, como um dado adquirido, países ou pessoas possam estar unidos por uma língua. E pressupõe que uma língua faz parte de um património — e de um património que precisa de ser defendido. Não acho que as pessoas precisem de ser defendidas por uma língua, não acho que a língua seja património e, por isso, não acho que exista alguma necessidade especial de defender o património da língua. Esta é a primeira ordem de razões. Mas há outra, que é mais desagradável, que me faz entender a lusofonia como uma noção errada: a noção de lusofonia corresponde em Portugal, historicamente, a uma espécie de colonialismo de esquerda, à ideia de que, desaparecido o império colonial português, seria possível manter um seu substituto espiritual.»

[in Ciberdúvidas da Língua Portuguesa, disponível em <https://ciberduvidas.iscte-iul.pt/artigos/rubricas/acordo/o-acordo-e-mau-porque-a-ideia-de-lusofonia-e-ma/2507>]

Não obstante, a ideia de lusofonia é estruturante do próprio Ciberdúvidas, e não admira que exista a rubrica Lusofonias, uma secção que recolhe «textos que versam sobre política de língua» e cuja forma de plural na denominação reflete bem o ideal da unidade na diversidade linguística (e cultural).

Compreende-se, assim, que, pesquisando no acervo do Ciberdúvidas, as ocorrências da palavra lusofonia alcancem o total de 274 resultados¹ no que diz respeito a artigos expositivos ou de opinião publicados em rubricas como O Nosso Idioma, Controvérsias, Lusofonias, entre outras, ao longo de quase 30 anos de atividade. A tabela 1 apresenta a distribuição temporal da palavra-chave lusofonia nos artigos expositivos ou de opinião, os quais constituem os conteúdos de tipo A. Integram-se ainda frequências do Consultório, isto é, da secção do Ciberdúvidas mais interativa, dedicada ao esclarecimento de questões sobre normas e usos da língua portuguesa, identificada como um conjunto de conteúdos de Tipo B. Os dados indicados na tabela 1 distribuem-se

¹ Não foram considerados seis artigos por não apresentarem data de publicação.

por dois períodos de dez anos e um terceiro, de nove anos (escreve-se este artigo em 2026, com o ano por completar).

Tabela 1 – Resultados da pesquisa da palavra lusofonia nos artigos e respostas do Ciberdúvidas

		1997-2006	2007-2016	2017-2025	totais
Tipo A	Artigos expositivos e de opinião	46	135	93	274
Tipo B	Consultório	35	24	11	70

De momento, não havendo maneira de confrontar percentualmente os resultados acima apresentados com os totais das diferentes palavras contabilizáveis nas páginas do portal, os dados apresentados não podem ser grandemente conclusivos, mas um aspeto se salienta: a palavra lusofonia está muito menos presente no Consultório por comparação com o seu uso nas demais rubricas (O Nosso Idioma, Controvérsias, Lusofonias etc.). A noção de lusofonia não está, portanto, tão proeminente nos tópicos das consultas dos utilizadores do Consultório do portal, o que parece confirmar que a lusofonia é menos uma palavra a esclarecer do que um tópico a discutir (e de que maneira).

Outro aspeto que pede destaque são as frequências dos artigos de tipo A no intervalo entre 2007 e 2016. O número elevado de ocorrências pode dever-se aos anos marcados pela acalorada polémica do Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, aplicado no Brasil desde 2009 e, em Portugal, plenamente em vigor a partir de maio de 2015. Este período registou também decisões que, sob os auspícios do Instituto Internacional da Língua Portuguesa (IILP), levaram ao desenvolvimento do projeto do Vocabulário Ortográfico Comum da Língua Portuguesa (VOC), do qual resultaram vocabulários ortográficos nacionais, cinco até agora (Portugal, Brasil, São Tomé e Príncipe, Cabo Verde e Moçambique), todos eles disponíveis em linha no portal do VOC (<https://voc.cplp.org/index.php?action=von&csl=all>). Trata-se de um projeto pioneiro, na esteira da teorização sobre línguas pluricêntricas, idiomas ligados a antigos impérios coloniais, como foi o caso com a expansão do português, os quais, na sequência do processo descolonização intensificado na segunda metade do século XX, estão na origem do nascimento de novas variedades e normas nos países tornados independentes. Infelizmente, em 2026, todas estas páginas,

apesar de acessíveis, mostram que há muito deixaram de estar ativas e de beneficiar de equipas que as atualizavam.

Esta situação reflete-se de algum modo na tabela 1, que, ao indicar uma descida nas ocorrências da palavra lusofonia no intervalo de 2017-2025, também pode apontar que a ideia de lusofonia e a visão pluricêntrica que, entre 2007 e 2016, encontravam eco nos corredores do poder, passaram a ser mais marginais às agendas institucionais e mediáticas. Note-se que, na linha do pluricentrismo linguístico, para fazer frente às forças centrífugas (expressão de Ivo Castro) que se exercem na diferenciação e fragmentação da língua portuguesa, não podem ser dispensadas medidas que promovam e codifiquem as novas variedades em pé de igualdade com a norma histórica inicial, desde que haja vontade política para concertar a unidade linguística. Mas, como a linguista Margarita Correia já alertava (Ciberdúvidas, 22/06/2020):

«Claro que, para que o pluricentrismo se torne efetivamente uma realidade, é necessário que todos os países de língua portuguesa passem das palavras aos atos e comecem a adotar as medidas necessárias para a consolidação e posterior difusão das suas respetivas normas nacionais.»

[in Ciberdúvidas da Língua Portuguesa, disponível em <https://ciberduvidas-ql.iscte-iul.pt/artigos/rubricas/acordo/para-uma-lingua-efetivamente-pluricentrica/4186>]

Meses mais tarde, a mesma investigadora voltava a fazer a seguinte advertência (Ciberdúvidas, 04/05/2021):

«Existe quem compreende que as línguas são como os filhos (parimo-los e criamo-los, mas o seu futuro não nos pertence), que elas pertencem a quem as escolhe e fala. Os partidários desta visão acreditam numa língua pluricêntrica, que, para se manter una, carece de gestão partilhada, provavelmente supranacional, com negociações e acordos constantes. Esta visão é de longe a mais difícil de executar, a mais exigente, a que requer maior investimento e de futuro menos previsível.»

[in Ciberdúvidas da Língua Portuguesa, disponível <https://ciberduvidas-ql.iscte-iul.pt/artigos/rubricas/idioma/o-que-queremos-desta-lingua/4544>]

Sintomático será, portanto, o panorama pessimista que se lia, ainda em 2021 e em ambiente de pandemia, num artigo do historiador Rui Tavares, intitulado “Ainda dá para salvar a lusofonia?” (Ciberdúvidas, 14/05/2021):

«A CPLP [Comunidade dos Países de Língua Portuguesa] está parada, apesar das negociações sobre liberdade de circulação entre países lusófonos. Um Brasil liderado por Bolsonaro não inspira ninguém a partilhar cimeiras, debates, iniciativas e fotos de família com aquele que é, agora que Trump foi derrotado, o pior presidente democraticamente eleito do hemisfério Ocidental. E ontem, na *Folha de São Paulo*, o escritor e jornalista Sérgio Rodrigues escrevia com gesto largo e trágico “Lusofonia, adeus!” — a crónica que motiva esta crónica.»

Em 2026, com o presidente Lula no Brasil e com Trump novamente instalado em Washington, o cenário internacional não se afigurará mais risonho. Pelo menos, não quanto ao uso da palavra lusofonia figurar num contexto em que à ideia correspondente parecem faltar vontade, recursos e ação que a promovam.

A revista *Memórias e Futuro* divulga textos que ilustram a vida da Associação de Professores do Concelho de Almada – Apcalmada e da Universidade Sénior de Almada – USALMA, constituindo-se como um documento relevante para o conhecimento da instituição e do serviço que esta presta à comunidade em que se insere.

