

Sonhos

Tudo o que precisa saber sobre os seus sonhos

Porque sonhar é importante

A interpretação dos sonhos revisitada



ÍNDICE

- 8. **Sonhar** *Carolina Pascoal*
- 10. **O que devem saber sobre os vossos sonhos** *Inês Vivas*
- 12. **Uma opinião sobre a interpretação dos sonhos** *David Teixeira*
- 16. **A importancia de sonhar** *Paula Gouveia*
- 18. **O sonho da saúde universal** *Inês Jorge de Figueiredo*
- 20. **Sonhei, vivi e senti tudo numa vida!** *Ligia Silva*
- 22. **Sonhos** *Edite Fonseca Borrego*
- 24. **O sonho de sonhar** *André Rosa*
- 26. **Sonhar acordada** *Maria do Rosário Calçada*
- 28. **Até onde estás disposto a ir pelo que queres?** *Sofia Oliveira*
- 30. **Qual é o seu sonho?** *José Castro*
- 32. **Oh Canada!** *Mónica Q. Charrua*
- 34. **Entrevista a Mary N.**
- 38. **Entrevista a José Paulo Santos**
- 40. **“Não sou nada mais nada menos do que alguém que cria”** *Patrícia Fonseca*
- 42. **De pequenino se torce o pepino: O mundo das doenças raras** *Tânia Vargas*
- 44. **Viver sem sonhar** *Inês Aroso*

CONTRIBUIDORES NESTA EDIÇÃO



Carolina Pascoal



Inês vivas



David Teixeira



Inês Jorge de Figueiredo



Ligia Silva



Edite Borrego



André Rosa



Maria do Rosário Calçada



Sofia Oliveira



Mónica Q. Charrua



Patrícia Fonseca



Inês Aroso



José Castro



Tânia Vargas





FICHA TÉCNICA

A REVISTA

A revista Humanamente pretende abordar a saúde, bem-estar e desenvolvimento pessoal; sendo um elo de ligação entre os leitores e temas da Psiquiatria, Psicologia e Coaching, entre outros.

FICHA TÉCNICA

Proprietária e Editora: Paula Cristina Lopes Gouveia
Morada: Rua das Padeiras N°15 3520-065 Nelas
N° de Contribuinte: 254539165
N° de Registo na E.R.C: 126921
Periodicidade: Anual
Sede da Redação: Rua das Padeiras N°15 3520-065 Nelas
Diretora: Paula Gouveia
Revisão Textual: Anabela Pais

ESTATUTO EDITORIAL

A revista Humanamente é uma revista anual destinada à população nacional livre e independente do poder político e económico.

Pretende divulgar e dar conhecer temas da saúde, bem-estar e desenvolvimento pessoal, informando de forma clara e idónea.

A revista "Humanamente" distingue de forma inequívoca factos de opiniões e promove o pluralismo de opiniões.

A revista Humanamente não discrimina com base em ideologias, raças, sexo, idade, profissões, religião ou de qualquer outra forma.

Não induz ainda a comportamentos ou crenças.

A revista Humanamente rege-se pelos princípios de boa fé e compromete-se a cumprir toda a Lei da Imprensa em que se enquadra e restante legislação, deontologia e normas éticas que lhe sejam aplicáveis

CONTACTOS

Feedback, sugestões, parcerias, colaborações, publicidade, etc:
humanamente@outlook.pt





Paula Gouveia
Diretora e redatora

NOTA EDITORIAL

SONHOS

O tema deste terceiro número da Humanamente é "Sonhos". O problema com os sonhos é que eles surgem como estrelas no nosso horizonte, que nos guiam e prometem um futuro mais risonho, mas esperamos muitas vezes um caminho em linha reta, sem sobressaltos ou delongas.

Esta revista surgiu como um dos meus sonhos, mas o caminho foi tudo menos suave: tem sido conturbado, com muitos altos e baixos como o próprio bater do coração humano.

Ponderando diversos fatores mudei a periodicidade da revista de trimestral para anual bem como o logótipo e design. Porquê esta mudança? Acredito que um projeto é como um organismo vivo: por vezes só precisa de um tempo para respirar. À semelhança de um terreno que amiúde precisa de estar em pousio para dar as melhores sementes, a Humanamente beneficiou, a meu ver, desse desacelerar que no fundo é o respeitar de um processo e o exercitar de paciência, análise crítica e a busca da continuação de um trabalho de qualidade e excelência.

Esta revista distingue-se pela pluralidade de saberes e opiniões e agradeço mais uma vez aos colaboradores, o sangue que corre nas veias desta publicação.

Se é de vital importância sermos felizes e apreciarmos cada momento, nunca desistir de sonhar afigurou-se-me com um dos alicerces da Humanamente. Porque podemos mudar o nosso aspeto mas não mudámos a nossa essência, que é sempre a de chegar ao leitor que procura informação, ajuda ou apenas mais uma ferramenta de lazer. Para tal inovámos ao criar uma secção cultura dedicada às artes visuais (com o cineasta José Paulo Santos), música (com a jovem cantora independente Mary N) e na literatura (com Patrícia Fonseca, que nos fala da sua relação com a escrita e desproblematiza a homossexualidade).

Se como disse Carl Jung aquilo a que resistimos persiste, consideramos que é preciso olhar com aceitação e compaixão as brechas que às vezes se abrem dentro de nós.

Os sonhos são degraus necessários que precisamos de percorrer para chegar ao outro lado, aquele em que nos vamos reconciliar com os fragmentos perdidos de quem fomos, amar quem somos e abraçar totalmente quem poderemos vir a ser.

Paula Gouveia



SONHAR

Se não sonharmos, todas as pequenas pedras que formos encontrando no nosso caminho, podem tornar-se as mais altas montanhas, todas as decepções são como duros golpes de medo na nossa capacidade de progredir. São eles as bússolas do nosso coração, numa encruzilhada de dificuldades, renovando as esperanças. Só através deles podemos pisar as estrelas, para agarrar a lua.

Num mundo que vive em constante luta contra o relógio, num rodopio impessoal no qual nos esquecemos das nossas mais puras essências, os sonhos foram ganhando tonalidades utópicas e uma tendência gradual para cair no esquecimento das pessoas. Pelo menos os “grandes” sonhos, aqueles com os quais nos deitamos e que gentilmente nos acordam, andando de mão dada connosco durante o dia.

Não quero com isto dizer que o ser humano tenha perdido a capacidade de sonhar, pois todos o fazemos em dado ponto da nossa vida. Simplesmente perdemos a capacidade para lutar por esses mesmos sonhos, uma vez que nos sentimos cada vez mais condicionados por um conjunto de dificuldades, parte da difícil conjuntura atual com a qual nos vimos forçados a lidar. Vivemos tão enredados em empregos que não nos satisfazem, em relações que não nos preenchem, cada vez com menos tempo para nos dedicarmos a todas as coisas que gostamos e nos trazem felicidade (isto quando não nos forçamos a esquecer-nos delas), que se tornou cada vez mais difícil ter tempo para acreditar que os nossos mais sinceros sonhos estão ao alcance de ser realizáveis. Privados então dos nossos desejos, procuramos soluções para uma onda crescente de desmotivação que se foi apoderando das nossas sociedades.

O que mais me preocupa é que esta parece ser

uma tendência que se instala desde que somos muito jovens. É incutido às crianças que vão para a escola cada vez mais cedo, que lá passem cada vez mais tempo, que tirem as melhores notas da turma, preenchendo as fileiras dos quadros de honra, culminando no ingresso num curso “de sonho” do ensino superior. Perante este cenário de pressão desmesurada não há tempo nem espaço para que se possa conversar sobre sonhos, e as nossas crianças crescem num contexto robótico no qual acabam por, inevitavelmente, “adoecer” aos olhos dos pais e professores. Atulhados em atividades extracurriculares e inundados em montanhas de trabalhos de casa, são reprimidas nas suas vãs tentativas de sonhar, para vir a tornar-se adultos passivos e insatisfeitos.

Sou psicóloga clínica e convivo com esta realidade desde o início da minha atividade. Certo dia, em consulta, apanhei um menino que não gostava da escola. Quando lhe tentei explicar a importância de estudar, de se formar, respondeu que a escola em nada poderia contribuir para a concretização das suas ambições. Respondeu-me que queria ser madeireiro como o pai e passar os dias no trator a tratar da “terra”. Expliquei-lhe a importância da escola. Apesar de nem sempre atuar da forma que deveria, servindo o superior interesse dos jovens em tornar-se, não só bons trabalhadores futuros, mas também bons adultos, a verdade é que a escola é um contexto social de aprendizagem realmente importante. Mas não

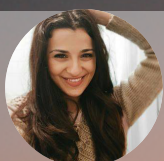


pude deixar de sorrir. Como este menino ainda vão havendo outros. Os aspirantes a futebolistas de topo mundial, astronautas, pintores abstratos ou modelos fotográficos. E ainda vamos conseguindo encontrar meninos grandes com esta capacidade. Daqueles que ainda conseguem ver um elefante dentro do estômago de uma jiboia, em vez de um chapéu, como n "O Principezinho", e que dão nomes de animais às formas das nuvens.

Eu orgulho-me em afirmar que, com 24 anos de um início de difícil idade adulta, preservo em mim a capacidade de sonhar de uma criança. E foi essa mesma capacidade que me levou ao encontro das minhas mais sinceras aspirações e desejos. Ser escritora é um deles. Faz agora dois anos que publiquei a minha primeira obra, "Para sempre não é muito tempo", tendo a apresentação decorrido na Feira do Livro de Lisboa no dia 4 de junho de 2016. Se eu não tivesse acreditado na minha avó, há muitos anos, quando ela me disse que um dia eu ia conseguir ser escritora. Se eu não tivesse acreditado que a primeira linha da minha história seria apenas, precisamente, a primeira de muitas outras. Se eu não tivesse acreditado que haveria pessoas dispostas a acreditar no potencial das minhas personagens, dos seus enredos, das suas reviravoltas. Se eu não tivesse acreditado que os sonhos mais mágicos são aqueles que nos acompanham quando estamos acordados, como poderia algum dia vir a encontrar o meu livro nas bancas das principais livrarias do país?

Se não sonharmos, todas as pequenas pedras que formos encontrando no nosso caminho, podem tornar-se as mais altas montanhas, todas as decepções são como duros golpes de medo na nossa capacidade de progredir. São eles as bússolas do nosso coração, numa encruzilhada de dificuldades, renovando as esperanças. Só através deles podemos pisar as estrelas, para agarrar a lua.

Charlie Chaplin dizia que "sonhar é fazer o rascunho do futuro". Bem...vamos começar a escrever?



Inês Vivas

Blog: <https://nouw.com/vivas>

O QUE DEVEM SABER SOBRE OS VOSSOS SONHOS





Há quem sonhe todo o dia. Há quem prefira nem sonhar tanto. Mas a verdade é que todos o fazemos. Seria injusto vir aqui despejar-vos uma lista dos meus sonhos e então decidi vir falar-vos dos vossos sonhos e daquilo que, a meu ver, já devem saber sobre eles por agora:

1. Devem ter pelo menos um sonho. Eu sei que pode parecer que está tudo no sítio certo e que não há nada pelo qual anseiem tanto neste momento. E conformarmo-nos com a nossa realidade atual é de facto algo bastante confortante e maduro. Ainda assim, procurem bem. Viagem pela vossa mente. Inspirem-se em vocês mesmos e descubram o que vos falta. Seja a curto ou a longo prazo. Tenho a certeza que hão de encontrar nem que seja uma vontade pequena. Estimulem-na. Trabalhem para ela e voilà: chamem-lhe “um sonho”.

2. Os vossos sonhos são válidos. E não fui eu a primeira a dizê-lo, pois não Lupita? Se há coisa que aprendi foi a não mexer com os sonhos dos outros. E com “não mexer” digo não opinar, especialmente não criticar as aspirações de um outro ser humano. Somos todos diferentes (culpemos o ADN e as vivências por isso) e aceitando esse facto devemos respeitar o que cada um quer de si e dos outros. Não somos os júris do pensamento de outros.

3. Acreditem neles. Apesar de este parecer um mote um tanto óbvio, de facto é bem fácil esquecermo-nos de acreditar nos nossos próprios sonhos. Dizer que temos este sonho é diferente de acreditarmos nele o suficiente para nos predispor-mos a tudo o que temos (ou não temos) ao nosso alcance para o concretizar. Certifiquem-se de que o vosso sonho é real e faz sentido para vocês, antes de o apresentarem a toda a gente. Porque geralmente é aqui que as pessoas se sentem confortáveis para criticar os vossos objetivos: é quando juram querer algo e ficam sentados à espera de D. Sebastião para esse algo de facto acontecer.

4. Tenham em vós todos os sonhos do mundo. Querer ir à Lua, por mais inconcretizável e distante que seja, pode ser um sonho que faça alguém levantar-se de manhã. E com isto digo que não é justo ignorarmos um sonho apenas pelo seu tamanho. Porque outra coisa fundamental que aprendi com os sonhos foi que eles não precisam de ser sempre concretizáveis ou sequer concretizados. Eles precisam de existir no agora e precisam de ser projetados no futuro porque o mais importante acerca deles, assim como a arte, é que além de belos, nos façam sentir algo.



David Teixeira

Médico Interno de Psiquiatria

Uma opinião sobre a Interpretação dos Sonhos

David Teixeira, Médico Interno de Psiquiatria do 2º ano do Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental do Centro Hospitalar Tondela-Viseu, dá-nos a sua interpretação sobre os sonhos

Na Grécia antiga, os sonhos eram interpretados como visões divinas e profecias do futuro. Um imperador romano mandou matar um servente, só porque ele cometeu a imprudência de divulgar um sonho em que este o matava primeiro. Terá sido por causa de um sonho que Constantino decidiu pintar a cruz de Cristo nos escudos dos seus soldados, antes de converter oficialmente o Império Romano ao Cristianismo. Mais recentemente, alguns surrealistas defenderam que só o sonho deveria servir como conteúdo artístico por excelência.

No início do Século XX concorriam duas correntes psiquiátricas de costas voltadas: a Psiquiatria Biológica, dita "Psiquiatria Pesada", dos doentes com patologia cerebral grave que eram alienados em instituições e asilos, sem cura nem tratamento satisfatório; e a Psiquiatria Psicodinâmica, dita "Psiquiatria Leve", das pessoas preocupadas e neuróticas, sem patologia cerebral, capazes de viverem mais ou menos funcionalmente as suas vidas. Citando Jeffrey Lieberman, Ex-Presidente da Associação Americana de Psiquiatria: "Um psiquiatra psicodinâmico é um médico que conceptualiza a doença mental como resultante de processos psíquicos internos. Para um psiquiatra psicodinâmico, a mente é mais importante do que o cérebro e a Psicologia mais relevante do que a Biologia."



Freud foi o pai desta última corrente. Embora as suas teorias não se tenham revelado úteis para a compreensão daquilo a que ele chamou de inconsciente, tiveram o mérito de alertar para o mesmo. Freud teorizou que todos os sonhos cumprem a função de satisfazerem um desejo (originado em pulsões irracionais e por vezes repulsivas ao ego, como a pulsão sexual e de morte, por exemplo), e que eles são puzzles que escondem a via régia para o nosso inconsciente, pois por debaixo do conteúdo manifesto do sonho (aquilo que o sonho nos mostra enquanto o sonhamos, fruto de um processo de censura inconsciente que o torna tolerável ao nosso ego) existe o conteúdo latente que pode ser acedido através do processo de interpretação consciente (aquilo que o sonho não mostra e onde se esconde o seu significado).

Entre outras coisas, Freud postulou ainda que: os sonhos têm uma ponte de ligação com o dia prévio, por mais ou menos extensa ou evidente, ainda que o conteúdo do sonho possa enraizar-se em qualquer conteúdo da vida do sonhador; que todos os sonhos de uma mesma noite correspondem a partes de um mesmo todo; que a censura se desenvolveria através dos processos de condensação (vários conteúdos oníricos representados num mesmo sonho), distorção (o conteúdo manifesto não é linear com o conteúdo latente) e representação (uma coisa não é uma coisa em si, mas o intermédio que resulta da ligação entre duas coisas semelhantes para a mente do sujeito).

A teoria da interpretação dos sonhos não é parapsicologia, mas não deixa de ser pseudociência porque um *modus operandi* não é um método científico. O seu livro assenta na interpretação dos seus próprios sonhos e na interpretação que ele fez de alguns dos sonhos de alguns dos seus doentes; mesmo que as regras que ele postulou se apliquem, como confirmar que se aplicam fora do seu mundo dos sonhos pessoal e, portanto, indissociavelmente idiossincrático? Explicando com um exemplo: o homem primitivo conseguiu traçar o mapa das estrelas visíveis, unir os diferentes pontos, traçar figuras “semelhantes” a certos animais e criaturas mitológicas, e com isso desenvolver os primórdios da astrologia. Mas Astrologia não é ciência, porque é assente num conjunto de inferências mais ou menos arbitrárias, ainda que reais – qualquer um poderia, tal como o homem primitivo, selecionar o mesmo conjunto de estrelas e, tal como ele, unir os pontos e traçar uma figura semelhante; porém, que impediria outro homem de escolher outros pontos, ou até mesmo de traçar uma figura diferente com os mesmos pontos? Como evitar que surja um pensamento mágico, egocêntrico e antropomórfico, prene em analogias, sincretismos e negações das contradições?



“

**Um homem é
louco por
aquilo que faz
e não por
aquilo que
pensa**

Por outro lado, a Astronomia trabalha cientificamente no pressuposto que existe uma entidade/objeto gnóstico, que corresponderá à verdade e à qual se poderá chegar utilizando instrumentos fiáveis (telescópios, por exemplo) e através da aplicação de um método científico lógico e sistemático o qual, nas mesmas condições, reproduzirá os mesmos resultados.

Antes de começar a trabalhar no Centro Hospitalar Ton-dela-Viseu, assisti às consultas de uma psiquiatra que seguia uma linha mais psicodinâmica, num Centro Hospitalar de outro distrito. A paciente à nossa frente relatou o seu sonho: que estava a atravessar o mar a bordo de um navio quando o navio começou lentamente a meter água, até que acabou por afundar a pique. Medo de um projeto falhado? Receio que a sua jornada esteja sabotada? A psiquiatra foi mais longe: “- Mar, em francês, escreve-se mer, que se lê da mesma maneira que mãe [mère]. Como é a sua relação com ela?”. Talvez esta interpretação não tenha

sido demasiado apócrifa, porque quem procura coincidências acaba sempre por encontrá-las e até um relógio parado acerta duas vezes por dia na hora.

O nosso cérebro gosta de ler coisas que nos façam acreditar que somos inteligentes, e enquanto li a “Interpretação dos Sonhos” estranhos fenómenos aconteceram comigo. Passei a ter sonhos muito mais vívidos e simbólicos (duma simbologia idiossincrática, de inspiração pessoal e com influência dos conceitos recentes que eu sorvia a largos tragos), enquanto passei a recordar-me melhor dos meus sonhos e a tentar interpretá-los pela manhã. Apesar de já se terem passado quase três anos desde que li esse livro, alguns deles e das suas conclusões ainda permanecem frescos, pois deram-me uma perspetiva diferente da minha narrativa pessoal. Também foi empolgante descobrir que alguns dos meus sonhos mais comuns eram afinal partilhados com outras pessoas (o sonho de voar, de perder os dentes, de estar num corredor ladeado por portas que não abrem, etc.).

Se o homem acredita que algo é real para si, então esse algo é real também nas suas consequências. Esta afirmação provocatória explica pela metade como é possível o efeito placebo. A outra metade completa-se na eventual sucessão de eventos aleatórios que confirmará aquilo que o mesmo homem tomou como real a priori; então esse homem dirá “De facto, os acontecimentos sucederam-se como eu previra, portanto deve ser porque eu tinha razão”. Conto um exemplo particular: uma vez, durante uma sessão de grupo primaveril, duas mulheres queixaram-se que a temperatura da sala estava fria, ao passo que eu me queixei que tinha calor. Atendendo à vontade das duas mulheres, o palestrante ligou o interruptor do aquecedor não se apercebendo, no entanto, que o mesmo não se encontrava ligado à corrente. Eu, que do lugar onde me encontrava sentado tinha vista privilegiada sobre o mesmo, dolosamente não o alertei. Nem 20 minutos depois, o palestrante e uma das mulheres queixaram-se que agora a sala estava quente demais, pelo que me pediram para desligar o aquecedor. Sorridente e dissimulado, levantei-me e fingi desligá-lo. Alguns minutos depois, comentaram entre si que agora a temperatura da sala estava boa.

Que fique claro: não nego – longe de mim! – que certos doentes possam ser tratados utilizando uma abordagem mais psicodinâmica. Não é porque as definições abstratas de Id, Ego e Super Ego não se deixam captar durante uma TAC que isso impede a sua existência enquanto conceitos psíquicos passíveis de serem trabalhados por profissionais experientes e treinados, capazes de ajudarem o paciente concreto. Mas não tenham ilusões: “Um homem é louco por aquilo que faz e não por aquilo que pensa”.



A importância de sonhar

Sonhar, de dia ou de noite é inevitável. Faz de nós humanos. Freud definiu os sonhos como a via régia para o inconsciente, capazes de revelar muito sobre um indivíduo: as suas ânsias, fantasias, obsessões, entre outros. De facto há sonhos recorrentes como estar a fugir de alguém, partir os dentes, ter bichos no cabelo, voar... Ideias, sensações emoções que nos surgem quando estamos alheados de tudo o que existe. Sabemos que dormir bem é essencial para ser saudável e ter uma boa qualidade de vida mas nem sempre conseguimos deixar as preocupações e ansiedade de lado e cair pacificamente nos braços de Morfeu, o Deus grego dos sonhos.

Os meus avós tinham um manual muito antigo chamado "A significação dos sonhos" de que agora só restam lamentavelmente algumas páginas rasgadas com explicações muito interessantes para muitos desses sonhos que podemos ter com frequência. Por exemplo, de acordo com o livrinho, sonhar com água clara, transparente e límpida é um bom presságio. Água turva, no entanto, simboliza doenças, perdas, ruínas. Beber água fresca é um bom sinal mas se estiver gelada indica grandes obstáculos em assuntos de amor.

É engraçado olhar, à distância dos tempos, para como as pessoas procuravam orientação nos sonhos noturnos para o que as afligia durante o dia e ver como isso se continua a fazer até hoje. No fundo, todos procuramos pistas e respostas para saber o

que será das nossas vidas no futuro porque viver é algo muito complexo, feito de um passado que não regressa mais e de um futuro que não existe ainda.

Os sonhos são como astros, estrelas que brilham mesmo no céu mais escuro e nos guiam, rumo a uma realidade melhor do que conhecemos.

Há citações brilhantes sobre os sonhos, que apelam a várias facetas. Primeiro que tudo um sonho é único, pessoal e intransmissível, que ninguém nos pode usurpar. Ninguém sonha exatamente da mesma maneira que nós. "Matar um sonho é matarmo-nos. Mutilar a nossa alma. O sonho é o que temos de realmente nosso. De impenetravelmente e inexpugnavelmente nosso" escreveu Fernando Pessoa.

Um sonho é também uma cápsula de algo abstrato, etéreo e irrepetível. Nas palavras de Antero de Quental: "Se é sonho, que sonhamos acordado.../Suspiro, que soltamos sem senti-lo.../Sopro que vai dum lado a outro lado.../ Sopro ou sonho, quem pode repeti-lo"

Se como disse Antero Gedeão o sonho comanda a vida, porque desistimos tantas vezes do que acalentamos de mais profundo nas nossas almas? Porque abdicamos do que é uma parte de nós?

Dizer que não a um sonho sem sequer o tentar concretizar é deixar que o brilho no olhar esmoreça e que as nossas esperanças murchem, que o nosso



coração se feche e deixe de acreditar e como bem disse António Lobo Antunes “Quando um coração se fecha, faz muito mais barulho do que uma porta”.

Em última análise, o processo de sonhar é algo que nos escapa, um segredo insondável. De que são feitos os sonhos? Orgânicos como o nosso corpo, intangíveis e inefáveis como a nossa alma. Há sonhos que se alteram ao longo do tempo, mas deixam memórias que ficam para sempre. Há sonhos que apenas hibernam, como os cadernos a acumular pó nas gavetas dos aspirantes a escritores ou, nestes tempos tecnológicos, pastas no computador a abarrotar de documentos.

Hoje em dia é lugar comum dizer que sabemos o preço de tudo e o valor de nada e sonhar tem valor. Quando se une o sonhar à ação, ao propósito e se põe tudo em prática, gera-se uma cadeia de acontecimentos transformadores. Foi a partir de um sonho que nasceram as mais belas obras de arte, que surgiram as histórias de amor mais bonitas, que a Humanidade pula e avança como uma criança imberbe de dentes de leite nestes períodos de medos e inseguranças várias.

Se há um destino traçado para cada um de nós, não menos importante é o nosso livre-arbítrio, a nossa vontade e as mãos que vão moldar o barro das nossas quimeras. Sonhar é como um trabalho artesanal, do maior grau de minúcia e delicadeza possíveis e também o mais per-

feito. Podemos sentir que não temos nada na vida, mas se formos capazes de sonhar temos o mundo inteiro. Só temos de criar essa realidade que vive aprisionada nas nossas mentes, vivê-la de coração aberto e cantá-la como se da mais bela melodia se tratasse, para que tudo o que já era vida em nós possa brotar para o exterior.

Não há mais sonhos pequenos ou grandes, papéis de relevo ou secundários, lutas proveitosas ou inglórias. A vida é feita de todas as coisas, assente no terreno fundador que é o sonho, nesse sonhar que afinal é tudo.



Inês Jorge de Figueiredo

Interna de Formação Específica em Medicina Geral e Familiar na USF

O sonho da Saúde Universal

P Quando escolhi que ia ser médica, era muito nova e tinha a ilusão de que a saúde era uma coisa óbvia e acessível a todas as pessoas. Tanto que, como também gostava muito do espaço, queria ser médica dos astronautas.

Assim teria de ir a uma qualquer estação espacial para dar consultas e aliava a duas coisas de que mais gostava. Tão fácil. Portanto, no meu imaginário de criança, até na órbita do nosso planeta a saúde chegava com a facilidade de quem tem um médico ao virar da esquina. Cresci. A ilusão desvaneceu um pouco. Sempre tive acesso a um médico de família que acompanhou o meu crescimento e onde eu ia com muita admiração e respeito. Os meus pais trabalhavam numa

empresa que fornecia um seguro de saúde aos trabalhadores e familiares e nem na farmácia tínhamos uma despesa expressiva. Mas comecei a ver que, inclusive no meu país, quem tinha dificuldades económicas tinha também um acesso de alguma forma mais limitado à saúde. Nesta altura os meus pais tinham muitas dificuldades comigo quando chegava a hora da refeição e, frequentemente, faziam referência a todas as crianças em África que não tinham comida e que eu seria uma privilegiada em ter um prato quente sempre que ficava com fome. Para mim o único problema das crianças de África era não terem comida.





Cresci mais um pouco. A ilusão desvaneceu ainda mais. Comecei a entender o que eram “países em desenvolvimento” e que existia uma coisa muito bonita chamada Declaração Universal dos Direitos Humanos. E, quanto mais eu descobria que afinal as crianças de África tinham outros problemas para além da fome, menos bonito me parecia chamar Universal a uma declaração que apenas chegava a uma minoria dos habitantes do planeta.

Descobri então que a maioria das pessoas no planeta Terra, para além de todas as muitas dificuldades que passam, frequentemente não têm acesso à saúde. Na escola pediram-me para juntar dinheiro para uma associação que tratava leprosos em África. Nesta altura descobri que o tratamento para a lepra era muito barato e que se houvesse algum empenho dos governos poderia ser uma doença facilmente erradicada a nível mundial. Nada disto me fazia sentido. Juntava afincadamente todo o dinheiro que conseguia na ilusão de estar a contribuir imenso para o equilíbrio de uma balança invisível e totalmente desgobernada.

Crescia ainda mais. Já não tinha ilusões. Sabia que quando terminasse o curso de Medicina ia ter de fazer algo mais “palpável” para levar a saúde a mais pessoas, dentro e fora do meu país. Tantas vezes pensava, “mas afinal quanto é que vale uma vida? Tem o mesmo valor em todo lado?” Num extremo da nossa consciência “humana” tudo é válido para salvarmos a vida dos nossos filhos, dos nossos amigos, dos Nossos... Dizemos com facilidade que a vida é preciosa, não tem preço e temos de a defender a todo o custo. Mas por outro lado estamos completamente indiferentes e amorfos em relação às realidades que ultrapassam a nossa fronteira. Já não estamos inocentes porque vemos televisão, navegamos na internet, ouvimos rádio, lemos

livros, revistas e jornais e sabemos que há uma realidade lá fora que, talvez por nos incomodar secretamente, preferimos ignorar muitas vezes. Vou continuar a crescer. Sem ilusões. Afinal, ainda existem muitas pessoas que vivem num planeta muito distante da estação espacial onde eu queria dar consultas quando era mais pequena. Só que esse planeta está mesmo aqui ao lado. A saúde ainda não é para todos, não é um “direito” como gostaríamos de acreditar e, enquanto espécie “inteligente” temos de ser menos egoístas, sair da nossa zona de conforto e contribuir para o equilíbrio sustentável da nossa casa. Não é muito difícil. Não temos de mudar de país ou mudar de vida radicalmente. Basta fazer alguma coisa, ajudar quem quer ajudar e ensinar as nossas crianças que, para terem um futuro, terão de aprender a partilhar e a viver numa comunidade que hoje é universal. Não podemos continuar a viver num mundo tão desigual, onde por exemplo no Japão a esperança média de vida chega aos 83 anos e na República Centro-Africana este número desce para os 49 anos. Num mundo onde uma das principais causas de morte na infância é uma doença tão facilmente evitável, a diarreia.

A ilusão é de que a Saúde já é um direito humano, mas o sonho é que a saúde seja realmente para todos e que, enquanto elementos de uma espécie que se acha superior, sejamos capazes de nos unir no sentido de nivelar nos aspetos básicos da dignidade humana.



Lígia Silva
Life coach e terapeuta

Sonhei, vivi e senti, tudo numa vida!

Chegamos a um momento em que queremos ter a certeza antes de investirmos. Não falo do investimento financeiro. Falo do investir numa nova relação, num novo projeto, numa nova descoberta, num novo livro, num novo curso, num novo emprego, num novo sentir, num novo sonho. Esse investir dá medo. Principalmente, hoje, em que pensamos tanto, racionalizamos tanto e complexificamos tanto.

Queremos ter a certeza do que vai acontecer antes de investirmos. Queremos ter a certeza de que aquela é a pessoa certa, antes de dedicarmos tempo a conhecê-la. Queremos ter a certeza de que aquele é o emprego certo, antes de investirmos o nosso tempo e a nossa energia nele. Queremos ter a certeza de que aquele curso nos vai dar aquilo que queremos, antes de investirmos.

Queremos ter a certeza de que aquele caminho é o caminho certo. Queremos ter a certeza de que o sonho se vai realizar, antes de darmos o passo.

Simplesmente queremos ter a certeza.

Mas, enquanto estamos a tentar ter a certeza... a vida não para, as oportunidades não esperam, as pessoas não ficam. Os sonhos não se concretizam. Por vezes, podemos estar anos até ter a certeza. O engraçado é que esse ter a certeza nunca é suficiente. Parece que nunca chegam as condições certas para se ter essa certeza.



Esta necessidade de certeza, que hoje temos, tem por base o medo: o medo de falhar, o medo de sermos ridículos, o medo de não conseguirmos, o medo de perdermos dinheiro, o medo de não gostarem de nós, o medo de levarmos um não, o medo de magoarmos o coração. Medo. Por medo muitas vezes deixamos de sonhar, deixamos de idealizar. Pedimos tanto à vida que nos traga aquilo que queremos, mas normalmente não estamos dispostos ao primeiro passo em autenticidade e em coração.

Por isso, antes de tudo dar certo, é preciso:

- 1.** Fechar os olhos.
- 2.** Confiar que alguém nos vai suportar.
- 3.** Dar o passo.
- 4.** Abrir o coração.
- 5.** E continuar a avançar...

Mesmo não sabendo o que vou ganhar, mas tendo a certeza, dentro do meu coração, de que, pelo menos, sonhei, vivi e senti, mesmo com medo.

Um beijo enorme e até já!



Edite Fonseca Borrego
Escritora, poetisa e jornalista

SONHOS

Se não fosse aquela vontade de agarrar o mundo com as minhas mãos o que seria de mim? Seria um ser vazio, desprovido de qualquer sentido.

Os sonhos desde sempre regeram a minha vida, me fizeram avançar e a lutar contra ventos e tempestades. Mesmo nos piores momentos da minha vida, naquelas alturas em que eu pensava que o que não me matava me tornava ainda mais forte eles estavam sempre na minha mira.

O ser humano é insaciável. Anseia sempre mais e mais. Quando um desejo, um sonho nosso se realiza encontramos logo outro que o substitua. Outro objetivo!

Muitas pessoas para os conseguirem atingir passam por cima de tudo e de todos. Essa não é verdadeiramente a minha filosofia. Onde a minha liberdade termina começa a liberdade de outrem. Não gosto de passar em cima de ninguém. De pregar rasteiras. Sou honesta e genuína. Num mundo de lobos tento ser uma loba mansa, que foge da confusão e das brigas. Que se alimenta com aquilo que consegue ela mesma. Que não sobrevive com a morte alheia. Que vagueia pelo mundo. O mesmo mundo que aprecia e respeita. O equilíbrio que ela gosta de encontrar.

Os sonhos devem de todo dirigir a nossa vida, nos dar ânimo para seguirmos em frente. São gêneros de bandeiras que vamos conseguindo ao longo da nossa vida.

A nossa existência é como uma montanha. Para alguns mais elevada, pois vivem mais anos, para outros com menor altitude. Ao longo da nossa subida vamos conseguindo atingir os sonhos, pois conquistamos coisas. Nessa altura conseguimos granjear uma bandeira que orgulhosamente espetamos na subida dessa mesma montanha que é a nossa vida. Haverá um momento em que chegaremos ao topo. Para alguns será mais importante um cargo de chefia, o limite das suas profissões. Para outros formar uma família e ter diversos filhos, em que o último corresponde a essa bandeira no cume da elevação. Existem outras pessoas que desejam tornarem-se ricas, ganharem muito dinheiro e até serem milionárias. Essas chegam ao topo da montanha quando o dinheiro no banco e as propriedades e outros bens atingirem um milhão.

Cada pessoa é diferente, foi educada e "construída" com pilares diferentes. Daí as ambigões de cada um serem diferentes. Irmãos educados no seio da mesma família têm pretensões de vida diferentes. Possivelmente um quer se transformar num grande industrial e o outro apenas preservar a natureza e salvar animais em perigo. Isso não quer dizer que um seja melhor que o outro. Temos de aprender a viver na diferença. A destacarmo-nos por aquilo



que sabemos fazer bem. Por aquilo em que somos excelentes. Naquilo em que somos os mestres.

Sempre fui daquelas crianças que se deitavam no meio do campo, rodeada de flores campestres. Que colhia aqui e ali alguma margarida e retirava as pétalas da mesma. Imaginando o meu futuro. O caminho que a minha vida ia percorrer. A verdade é que sempre fui de ideias fixas, pois muitas vezes, para muitas pessoas esses mesmos anseios mudam. Para mim continuam a ser mais ou menos os mesmos.

Continuo a seguir a minha meta. Que avisto ao longe, mas que a cada dia se aproxima de mim em alguns centímetros. Realizei tantos sonhos e ainda tenho tantos para contar. Tantas coisas a idealizar. Tanto a conquistar e muitas vezes o dinheiro não pode conquistar. Apenas a minha coragem e tendência guerreira me fazem continuar a luta. Arregaçar mangas e empunhar uma espada. Desbravando percursos com ratoeiras que teimam em nos fazer cair. Mas mesmo com a cara no chão levanto-me e olho para o céu. Onde tantas estrelas brilham para me dirigir em direção aos meus sonhos. Aos meus anseios. Aquilo que me move. Os sonhos são como uma espécie de energia desconhecida, um género de combustível que me alimenta. O meu ser. Os meus desejos.

Se ao longo do percurso pensar em desistir, não o faça! Dê esse prazer a si mesma de continuar a lutar pelos seus ideais. Por aquilo que pensa que o vai fazer feliz! Se é uma viagem ao outro lado do mundo, poder conduzir um Ferrari, participar num safari no continente africano, tornar-se num excêntrico ganhador do Euromilhões, formar uma família unida e feliz...

Se são estes ou tantos outros os seus sonhos, não desista! Não dê tréguas ao seu inimigo, ao cansaço, às críticas dos outros, às invejas alheias, a problemas de locomoção ou saúde. Faça com que essas mesmas limitações sejam insignificantes e torne-se o ator principal desses mesmo sonhos e posteriormente o herói da sua história. Pois finalmente conseguiu atingir todos, ou a maior parte dos seus sonhos. E porque "o sonho comanda a vida", comande você mesmo a sua existência na Terra e a sua felicidade.



André Rosa
Coach

O Sonho de Sonhar

Pegando no tema deste ano, o Sonho, vou partilhar algo fundamental para todos nós.

Vamos falar de Sonhos. Quem nunca sonhou? Quem nunca tentou perceber o significado dos sonhos? Pois bem, não é desse tipo de sonhos que pretendo abordar, hoje. De que sonho vamos falar? O sonho da realização, da conquista, da mudança.

Para iniciar, quero colocar duas questões:

- 1.** Quantos de vocês têm o desejo de mudar algo nas vossas vidas?
- 2.** Quantos de vocês estão realmente dispostos a mudar?

Reparem na diferença das perguntas e das respostas que obtêm. Há uma grande diferença entre querer mudar e estar disposto a mudar. Querer mudar, é quando nos apercebemos que algo não está a funcionar como gostaríamos, é quando começamos a achar que temos que fazer outra coisa, é quando chega o desejo puro de mudança. Sabemos que queremos mudar, mas ainda não sabemos ao certo o quê, o como e o quando.

Agora, estar disposto a mudar é diferente.

Estar disposto a mudar é agir, perseverar, cair, levantar, lidar com o sucesso, reconhecer o valor da derrota, saber manter a humildade no momento da vitória... Estar disposto a mudar é ação, é estar preparado para começar a colocar em prática aquilo que tanto desejamos mudar.

Então, para essa mudança ocorrer, para atingirmos esse "sonho", há uma palavra fundamental.

OBJECTIVO.

Para mudarmos temos que saber o que queremos mudar, temos que saber em que ponto nos encontramos e a que ponto queremos chegar. Sem esta definição inicial, a mudança será mais difícil. Será como entrar dentro do seu carro e andar às voltas sem destino. Esta parte parece bem simples, mas geralmente as pessoas não investem tempo a investigar onde estão e onde pretende chegar.

Para formular o(s) seu(s) objectivo(s) há algumas considerações importantes.

O seu objectivo, ou ponto de chegada, deve ser formulado de uma forma positiva. Objectivos como "Não quero continuar com a vida que tenho."; "Não quero ter pessoas negativas na minha



vida.", "Não quero ser pobre.", não são objectivos bem definidos, pois o nosso cérebro não reconhece o "Não" e o que ele fará, na realidade, será registar todos esses objectivos, mas sem o "Não". Ou seja, "Quero continuar com a vida que tenho", "Quero ter pessoas negativas na minha vida"...e por aí fora. Se eu disser, "Não pense na sua mãe.", o que é que você faz? A imagem da sua mãe vai aparecer. E é isso que se passa quando você define objectivos de uma forma negativa. O seu cérebro vai se focalizar sobre o que você não quer ao invés de se focar sobre aquilo que você realmente quer. Se é importante saber o que não quer? Claro que sim! Mas ainda mais importante é saber realmente aquilo que quer.

Então, para ajudar a definir melhor o seu Sonho, há que definir de uma forma correta o que se pretende alcançar. Para isso, uma das formas mais usadas na formulação de objectivos é o Modelo SMART.

Este modelo diz-nos que o objectivo deve ser:

- Specific, Simple (específico, simples)
- Measurable, Meaningful to you (mensurável, cheio de significado)
- As if now, Achievable (como se fosse agora, atingível)
- Realistic, Responsible, ecological (realista, responsável, ecológico)
- Timed, Towards what you want (datado)

Qualquer processo de mudança leva tempo. Esse tempo é fundamental para que a mudança seja efetiva. Não espere mudanças de um dia para o outro, nada na natureza muda dessa forma.

Aprenda a observar a natureza, e aprenderá a compreender o processo da mudança, pois a natureza é a nossa melhor fonte de aprendizagem.

Seja forte como as raízes das árvores, seja flexível como os ramos mais altos, esteja consciente que existem diferentes estações do ano, e adapte-se a elas, pois uma árvore não deixa de viver só porque as folhas caíram.

Após a fixação dos objectivos, respeitando o modelo SMART, lembre-se de agir no agora, pois é no agora que temos poder de influência.

Termino este meu artigo com um texto de Og Mandino, onde ele revela a importância da ação, no agora.

"Pois o agora é tudo o que tenho. O amanhã é o dia reservado para o trabalho do preguiçoso. Eu não sou preguiçoso. O amanhã é o dia em que o mau se torna bom. Eu não sou mau. O amanhã é o dia em que o fraco se torna forte. Eu não sou fraco. O amanhã é o dia em que o fracassado terá êxito. Eu não sou fracassado. Agirei agora.

Quando o leão está faminto, ele come. Quando a águia tem sede, ela bebe. Se não agem, ambos correm perigo.

Sinto fome de êxito. Sinto sede de felicidade e de paz interior. Agirei para não correr perigo numa vida de fracasso, de miséria e de noites mal dormidas.

Eu ordenarei e obedecerei as minhas próprias ordens. Agirei agora.

O êxito não espera. Se chego atrasado, ele vai-se comprometer com outro e eu o perderei para sempre.

Esta é a hora. Este é o lugar. Eu sou o Homem. Eu agirei agora."

Sejam excepcionais.



Maria do Rosário Calçada

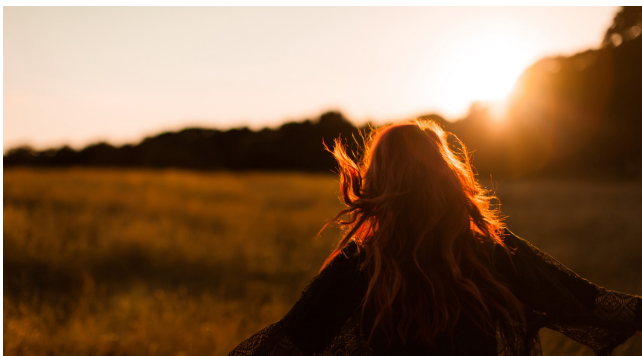
Sonhar acordada

Quando era mais nova sonhava mais... Quando somos pequenos é fácil sonhar. Quando crescemos tornamo-nos mais tristes, mais pesados, menos predispostos a ver as cores dos nossos sonhos na vida do dia-a-dia. Sonhar era algo que, em criança, não era sequer pensado. Vinha inato, sonhava com as brincadeiras, com os animais, com a vida que um dia teria, com os sítios que queria conhecer, com uma panóplia de diversões que me iriam acompanhar ao longo da vida, com as pessoas que iam estar comigo e um dia até com a família que ia ter.

Por vezes os sonhos podem deixar-nos com um sabor agridoce na boca. Sonhamos o mundo de tal maneira, sonhamos uma vida de outra maneira. E depois nada acontece como sonhado. E podemos deixar-nos afetar por isso. Como se de planos os sonhos se tivessem tratado. Em adultos sonhar equivale a isso, planos, objetivos, metas, datas... Porque no fundo sonhos são planos sem prazos e estipulações, são planos na sua forma mais livre. Sonhos são os nossos desejos mais profundos numa visão só nossa.

Esquecemo-nos de que sonhar deve ser algo feito sem pensar. Já dizia Shakespeare que somos feitos da mesma matéria que os nossos sonhos; logo sonhar deve ser algo feito na sua pura inocência, sem esperar, sem planejar, sem colocar esses mesmos sonhos em pedestais. Sonhar é algo que nos permite ser cri-





anças mesmo quando já não o somos. Então porque será que não o fazemos da mesma forma que o fazíamos na infância?!

O mundo de hoje em dia acarreta responsabilidades e medos ou receios que fundamentados pela sociedade nos fazem esquecer que um dia tudo o que queríamos era brincar, era sonhar, era crescer (na nossa inocência crescer resolvia tudo...). Agora que sou mãe ainda menos sonho, pelo menos para mim. Os meus sonhos resumem-se à minha razão de viver, à minha filha. O meu sonho é que ela seja sempre feliz e tenha sempre tudo o que eu lhe puder dar, nunca esquecendo que o amor é o bem mais importante que podemos dar, aos nossos filhos mas também aos outros.

Porque será que ao crescer e começar uma família me esqueci pelo caminho dos meus sonhos que foram ficando por realizar?! Todos sabemos que ser mãe ou pai é colocar os filhos à frente de tudo e todos incluindo a nossa própria pessoa. Fazemos essa escolha todos os dias livremente, porque o amor pelos filhos é isso mesmo. Mas esquecemo-nos que para podermos dar-lhes tudo o que necessitam e partilhar todo o seu amor precisamos de estar bem connosco e muito disso parte por não nos esquecermos dos nossos sonhos.

Não querendo fazer dos sonhos uma mera fantasia que nos transporta numa viagem que só nós fazemos, é importante ter em mente que sonhar acordado não significa automaticamente definir objetivos e esperar que estes se realizem. Se quando sonhamos de noite o nosso subconsciente ou mesmo o nosso inconsciente comandam os filmes que no nosso cérebro se passam, durante o dia o nosso coração pode ser o único dono dessas viagens. E é nele que encontramos os nos-

so maiores sonhos, seja qual for o tipo de sonho, de desejos mais puros e íntimos a coisas banais como viajar ou passear.

Resta-nos saber que os nossos sonhos são apenas nossos, que ninguém os pode levar e que devemos fazer por os ter porque nos elevam a outra dimensão e tornam as nossas almas mais leves.

Dizem que a vida é curta mas não é verdade, cabe nela tanto sonho e ainda sobra tanta vida. Devemos fazer com que a nossa vida seja repleta de sonhos. É isso que planeio fazer e ensinar a minha filha a fazer. A sonhar acordada e a sonhar muito!



Sofia Oliveira
Coach e escritora

**Até onde estás
disposto a ir
pelo que
queres?**





Porque é que te contentas com a terra quando podes chegar ao céu?
Se podes ter tudo porque é que ainda estás no nada?
Já te perguntaste? Achas que não és capaz? Estás com medo de quê, afinal?

Tens medo de perceber que até és capaz mas que depois vai-te faltar a coragem para seguires em frente, porque se vão levantar vozes contra ti, porque ao longo do teu caminho vão aparecer outros desafios?
Sei que muita gente me pode achar ambiciosa pelo que estou a dizer!
Quase de certeza, mas sinceramente não quero saber!

Eu acredito em mim e nas minhas convicções e isso basta-me! Até porque também já tive a experiência de ter medo, muito sinceramente, não me dei muito bem com isso. Esse medo sem sentido só serviu para eu não conseguir o que eu tanto queria, para continuar onde estava, frustrada e triste, e não dei a mim própria a oportunidade de sonhar, de agarrar a vida e ser feliz!

Todos temos um imenso potencial dentro de nós, à espera de ser reconhecido e puxado cá para fora. Muitas vezes ele desperta nos desafios que encontramos no nosso caminho, tal como um despertador a tocar às seis da manhã a acordar-nos para a vida. Para uma vida melhor, a nossa vida!
Por isso deixa lá o soninho, acorda e começa a viver!

Começa por perceber as tuas potencialidades, o que tens agora, o que queres ter, o que tens de desenvolver! São o primeiro transporte que tens de apanhar para chegar ao teu destino.
Se há limitações? Normalmente existem, mas... Deteta as tuas limitações atuais, e percebe que elas só existem quando acreditas nelas, e que podes definir formas de as ultrapassar, umas de uma forma mais fácil, outras vão dar-te mais trabalho, mas isso faz parte, e se acreditares e te esforçares vais conseguir e vais ficar mais forte.

Usa a tua força, a tua fé e claro, a tua vontade! Esta última é mesmo necessária e determinante. Não vais a lugar nenhum se não quiseres, se não tiveres vontade. É a tua vontade que te faz acreditar, superar barreiras e continuar a caminhar, e lá está... Chegar onde quiseres chegar!
Tu decides! Afinal, trata-se da tua vida!
Tu crias a tua vida e crias as tuas oportunidades! Nada te vem parar às mãos!

Vais ter de lutar, qual guerreiro, por isso aplica a tua força naquilo que são as tuas grandes causas, e lembra-te que os limites és tu que os impões, só existem quando acreditas que existem! Que nada te detenha, e que sejas feliz! Quando queremos muito, mas mesmo muito uma coisa, nem o céu é o limite!



José Castro
Coach

Qual é o seu Sonho?

O Ser Humano é sem dúvida alguma um Ser muito complexo que jamais se encontra satisfeito e quer ir mais além. A grande questão da insatisfação prende-se com a sua origem. Uma vez focada nas questões materiais, relacionadas com o Ter, outras com as questões imateriais (Espirituais), relacionadas com o Ser. Se é natural e legítima a busca por uma Vida digna, em termos de habitação, educação/cultura, trabalho, lazer, saúde, etc, constata-se frequentemente que, apesar de garantidas essas condições, um "vazio existencial" e uma "infelicidade" assolam muitos dos seres humanos, independentemente da idade.

Nos mais jovens manifesta-se uma apatia perante a Vida, encontram-se desmotivados, desorientados, associados a uma "normose" desconcertante! A geração do "Nem Nem", nem estudam, nem trabalham e nem fazem nada! No sentido de "esconder" tal estado, tentam compensar com falsos "picos de alegria" através comportamentos abusivos e lesivos, nomeadamente álcool, drogas, sexo, velocidade, entre outros, que só vêm piorar a situação a médio e longo prazo.

Nos mais idosos, constata-se uma "prisão" ao passado, nomeadamente a situações de "desconforto" emocional que trazem para o presente (diálogo interno negativo) que induzem a episódios depressivos e um deixar "andar" do tempo, sem direção e sentido até ao fim da sua vida biológica! A medicação ou a automedicação é pois a proposta mais comum para "adormecer" o cérebro, com todos os seus efeitos colaterais no organismo físico.

Na faixa etária intermédia, a faixa ativa, estão todos aqueles que dão "litro e meio" no seu trabalho. "Arrastam-se" no seu dia-a-dia, dado o cansaço, não meramente físico mas também psicológico (a escravidão do séc. XXI) a que estão sujeitos! Apenas desejam que chegue a sexta-feira para se "livrarem" do trabalho. Passam assim uma Vida em que Vivem dois dias por semana, em que domingo à noite já se manifesta quer psicologicamente quer fisicamente o "trauma" da segunda-feira.

Embora exagerando um pouco, infelizmente é o que encontro no meu contacto com os outros, quer como Pro-



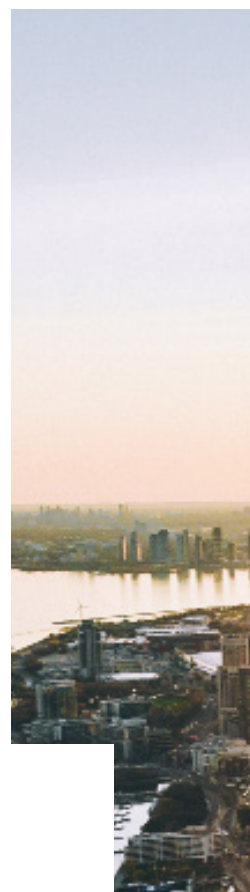
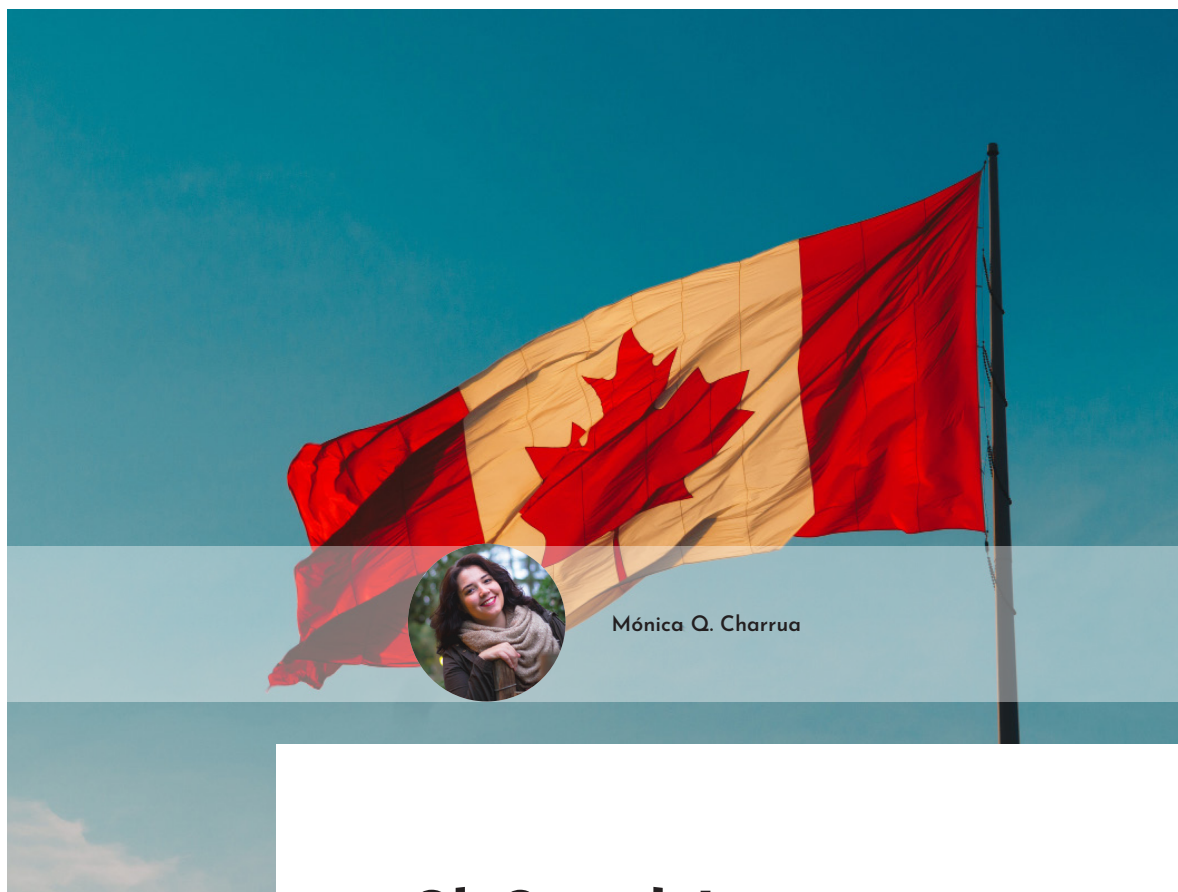
fessor, Formador e Coach, assim como voluntário da causa humana, nomeadamente na Universidade Sénior. É pois fundamental promover o entusiasmo por Viver, o trilhar novos caminhos, o superar-se, o caminhar em direção ao bem-estar Físico, Mental, Social e Espiritual. Nesse sentido o Coaching é efetivamente uma ferramenta de desenvolvimento pessoal e profissional, com características únicas, que leva o cliente, (Coachee), através de questões extremamente pertinentes, ao seu conhecimento mais profundo, indutor da mudança desejada, devidamente planificada.

A grande questão que faço, nesse vários contextos, é "Qual é o teu Sonho?" Uma reação quase imediata é o riso, o relacionar o sonho com os ditos "sonhos" enquanto dormimos! Mas dada a persistência e a pertinência da questão, ocorre depois um silêncio profundo. É quando cada um tem de ir buscar às profundezas do seu Ser, aquilo que há muito estava adormecido e que já nem tinham coragem de pensar e muito menos de contar! É aqui que tudo começa a acontecer!

Uma resposta que normalmente surge quase que em modo automático e que independe das idades é: Ser Feliz!

Quando se analisam quais os impedimentos para que isso possa acontecer, ocorrem divergências entre adultos e idosos, estando estes mais focados em aspetos de saúde e qualidade de vida, finitude da vida, ou em problemas familiares das quais já não têm controlo!

A busca da felicidade é válida para todo o Ser humano independentemente da idade. Tal só ocorre quando se tem um Sonho, um projeto de vida, um objetivo, uma meta que nos realize pessoalmente e profissionalmente. Quantos andam em meros círculos repetitivos, anos e anos, quando podiam estar direcionados para algo superior, num caminho feito com paixão, compromisso, disciplina, entusiasmo, amor, gratidão.... Em que essa Felicidade está no presente, no aqui e agora, naquilo que semeamos hoje em prol do que vamos colher amanhã! Afinal, atingir um Sonho é apenas o começo do seguinte! Aprecie o caminho, agora e sempre...



Oh Canada!

**O meu sonho de viajar vem da necessidade de me encontrar.
Ou deixamos de sonhar ou adaptamos os nossos sonhos.**

Lembro-me de sonhar muito quando era criança: sonhava quando dormia, sonhava acordada, sonhava especialmente quando lia: sonhava que voava, que ia ao outro lado do mundo e voltava, sonhava com mil e uma histórias onde era a heroína. Sonhava, sonhava, sonhava.

À medida que vamos crescendo e que nos vamos imergindo na realidade do dia-a-dia, muitos de nós vão perdendo essa capacidade. Ou deixamos de sonhar ou adaptamos os nossos sonhos.

Mas há sonhos que ficam. O meu sonho sempre foi viajar. Quando digo viajar não é apenas no sentido popular do termo, não é apenas ir visitar todos aqueles lugares onde toda a gente vai. Embora seja perfeitamente válido, e embora também eu tenha curiosidade de conhecer todas essas outras culturas e formas de ser/estar, o meu desejo de viajar vem lá do fundo, daquele lugar bem no nosso centro de onde vêm os nossos sentimentos mais puros e primitivos.

O meu sonho de viajar vem da necessidade de me encontrar. De perceber quem sou, qual o meu lugar, onde pertença, onde me sinto "em casa". Sempre sonhei visitar lugares mais ermos, mais selvagens, mais intocados pelo Homem em busca



de respostas. Na minha lista de lugares a visitar, destacam-se dois: Canadá e Nova Zelândia.

Na verdade nunca tive grandes possibilidades financeiras nem oportunidades de viajar, e quando pensava que nunca iria poder visitar nenhum daqueles lugares, eis que me vejo num avião, com uma dor de barriga quase incapacitante devida aos nervos, com oito horas de voo pela frente, rumo ao Canadá.

Não sei se alguma vez conseguirei colocar em palavras o quão agradecida estou por ter tido esta experiência. Se foi tudo o que eu sonhava? Foi! Se encontrei resposta a algumas das minhas perguntas? Definitivamente!

Embora o Canadá seja um país gigantesco, que levaria uma vida inteira para explorar, o pouco que consegui explorar num mês e meio alimentou o meu espírito de uma forma sem precedentes.

Já ouviram falar dos Loons? São aves típicas da América do Norte, e se ainda não ouviram o seu chamamento façam um favor a vós próprios e procurem ouvir.

Ouvir o canto quase fantasmagórico daquela ave momentos antes do amanhecer, à beira de um lago no meio da imensidão da floresta canadiana, embrulhada num cobertor com a minha alma gémea, longe das luzes da civilização mais próxima (o que nos permitia ver a Via Láctea bem delineada no céu qual festa de luzes extraterrestre), marcou-me a ferro e fogo na alma. Foi quase como voltar aos primórdios da civilização, foi quase como encontrar aquela parte da nossa alma que ainda está em cru.

Foi irreal poder estar imersa numa realidade em que Homem e Natureza coexistem em harmonia e respeito mútuos. Todas as piadas sobre a bondade e educação dos canadianos são verdade. Foi refrescante poder estar num sítio onde se encontravam pessoas de todas as culturas possíveis e imaginárias, sentadas à mesa, sem preconceitos, sem julgamentos. Foi como entrar numa utopia e guardar um pedaço no coração.

Foi mais que aquilo que poderia algum dia ter sonhado.

Que nunca deixemos ninguém dizer que não conseguimos fazer alguma coisa. Se tem um sonho, corra atrás dele. O mundo está nas mãos daqueles que têm a coragem de sonhar e de correr o risco de viver os seus sonhos.



Entrevista a Mary N

“Temos de trabalhar, sermos apaixonados pelo que fazemos”





Mary N é uma jovem de apenas 23 anos de idade, desde cedo fascinada pela música, pela guitarra elétrica e pela possibilidade de usar a escrita de canções como terapia para emoções e estados de alma. Fomos falar com ela a propósito do seu disco de estreia, "Patience".

Revista Humanamente (R.H): Como te definirias enquanto artista? Quem é a Mary N?

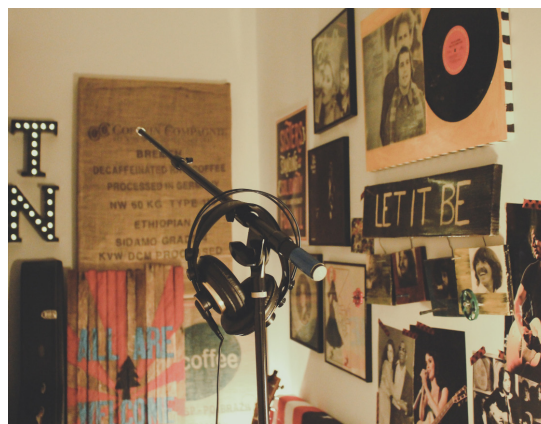
Mary N (M.N): Obviamente que ainda me estou a "construir", a aprender e a evoluir a cada dia que passa, posso dizer que neste momento sou uma rapariga de 22 anos, que tem uma grande paixão pela música e que quer partilhar com o resto do mundo, tentando ser sempre fiel ao que sente quando a compõe.

R.H: Recebeste a tua primeira guitarra aos 10 anos e a partir daí nunca mais paraste. Consideras a guitarra o teu instrumento de eleição? Se sim em que medida?

M.N: A guitarra é definitivamente o meu instrumento de eleição porque foi o que me despertou logo interesse quando vi pela primeira vez, mais ou menos com 7 anos de idade, num videoclip da Avril Lavigne em que ela tinha uma guitarra e tocava com uma banda, penso que foi aí que se deu o "clique" e era mesmo aquilo que eu queria fazer, mais do que isso, queria aprender a tocar guitarra! Fui logo pedir uma aos meus pais, mas só aos 10 anos é que recebi a minha primeira guitarra depois de muita insistência. Até lá lembro-me de satisfazer a minha vontade com um objeto de palha grossa que a minha avó tinha em casa, e tinha a forma parecida a uma guitarra, eu prendia uns elásticos e fingia que era uma guitarra a sério (risos). Aos 10 anos finalmente recebi uma a sério e a partir daí nunca mais parei de tocar, é o meu instrumento de eleição porque foi o meu primeiro, o que tenho mais conhecimento e o que me acompanha nas composições e para qualquer lado.

R.H: Para além de seres multi-instrumentista escreves desde os 15 anos as tuas próprias canções. Em que aspetos a composição musical é terapêutica para ti?

M.N: Senti que não podia ficar pelos covers e que precisava de criar algo meu, comecei então a compor por volta dos 15 anos. As primeiras músicas começaram por ter histórias fictícias, ou mensagens gerais, porque ainda era muito nova e com muito pouca experiência, mas no mesmo ano ou no ano seguinte, não me recordo bem, tentei que um manager conhecido me ouvisse, e a resposta dele foi "agora não dá porque estamos em crise", essa frase deixou-me bastante indignada e triste por nem sequer me ter dado a oportunidade de me ouvir ou sequer conhecer, e por ter assumido logo que não valia a pena. Se todos pensássemos assim, este mundo ia por água abaixo...não entendia o que é que a crise tinha a ver com três minutos de tempo, não lhe tinha pedido mais nada... Penso que foi nessa altura que utilizei, pela primeira vez, a composição e escrita musical como forma de terapia, precisei de descarregar aquela indignação, foi então que surgiu a música "Crisis". A partir daí, comecei a utilizar a música como uma "espécie" de terapia. Esta prática não só a utilizo para



estas situações, como para o meu bem-estar. Sinto-me feliz quando crio algo e ajuda-me a "escapar" para outra realidade e a descansar um pouco da que vivemos, isto é, fico mais relaxada!

R.H: O single de apresentação do teu album de estreia é "Don't wanna hear you" com o rapper português D8. Fala-nos um bocadinho do tema e que mensagem gostarias de passar com ele aos teus ouvintes.

M.N: Eu compus este tema na altura em que o D8 estava num programa de talentos, e quando acabei, pensei, "este tema era mesmo fixe para ele, ou até mesmo para os dois", achei que seria giro juntar dois estilos completamente diferentes, mas permaneceu apenas uma ideia até 2015, quando me surgiu a oportunidade de o convidar para colaborar comigo. Ele gostou da música e aceitou o convite, trabalhámos muito bem juntos e o resultado já está cá fora. Mais tarde lancei também a minha versão da música. Este tema com o D8 fala de um fim de uma relação, em que uma das partes apenas queria aproveitar-se da outra; só a queria quando precisasse.

R.H: Quais os maiores desafios de lançar um trabalho de forma independente?

M.N: Posso começar por dizer que um dos maiores desafios é logo inicialmente, a luta para conseguir explicar às pessoas, que nos rodeiam, que isto é um trabalho sério, demorado, trabalhoso, que não está exposto à vista de todos, e que requer muita paciência, sobretudo para quem não tem uma



grande equipa envolvida no projeto. A maior parte das pessoas não consegue ter qualquer noção do processo, só tem quem passa por ele. Temos de lidar com isso, não desistir, continuar até chegarmos ao nosso objetivo, e mentalizarmo-nos de que as pessoas só vão acreditar e reconhecer o nosso trabalho, quando ouvirem aqueles meses/anos resumidos em músicas de 3 minutos, mas ainda assim, há sempre alguém que comenta: “tanto tempo a fazer isto?”, e se o fizer, só nos resta ignorar.

Também achei que foi bastante difícil lidar com a frustração, tive bastantes momentos em que só me apetecia desistir, ou porque não sabia fazer alguma coisa no programa de produção e não estava a conseguir descobrir, ou quando a minha ideia não estava a ficar bem como queria e tinha de mudar tudo, ou até mesmo o cansaço, isto é, naquelas alturas em que queremos continuar a fazer muito uma coisa mas não estamos a conseguir fazer porque já estamos há horas de volta daquilo e não damos pelo tempo passar. Entre muitas outras situações.

Outro grande desafio é adquirir responsabilidade, arranjar horários e não nos desleixarmos, pois, sendo uma artista independente, se não for eu a impor as regras, ninguém o fará por mim.

Penso que estes são os maiores desafios, no entanto, existem muitos outros, mas como tudo na vida, nada se consegue sem trabalho, persistência, paciência e paixão, hoje estou muito feliz e orgulhosa por poder dizer que tenho um álbum cá fora, e independentemente do reconhecimento ou não, para mim já é um feito.

R.H: “Patience” é o nome deste teu primeiro trabalho e também dá nome à última faixa do disco. Pode-nos explicar a importância do conceito de paciência para ti?

M.N: As pessoas, hoje em dia, têm muito a tendência de querer viver tudo de uma só vez, e perdem muito tempo a pensar no que têm de fazer em vez de realmente entrarem em ação, e têm de entender que as coisas não se fazem de um dia para o outro. Vai-se aprendendo com o tempo a ganhar paciência e eu acredito muito que tudo tem o seu momento certo e razão para acontecer, temos de trabalhar, sermos apaixonados pelo que fazemos, e temos de ter paciência, esta foi a principal razão pela qual intitulei o meu primeiro álbum como “Patience”. Também pelo facto de representar um trabalho independente que requereu muito tempo e me trouxe bastantes obstáculos pelo meio, e tive de manter a calma e arranjar maneira para os ultrapassar.

R.H: Dos temas que compõem o disco, quais os que gostarias

de destacar como mais significantes ou marcantes para a tua carreira de cantora e compositora?

M.N: É uma questão bastante difícil de responder, é quase como perguntar qual dos filhos é o preferido (risos), são todas marcantes e compostas em várias alturas da minha vida e cada uma tem a sua particularidade e importância, mas gostava de destacar então a “Where R U”, é uma música que me diz muito, é muito sentida, forte e que está a receber uma excelente reação do público. Também a “Reality”, “Patience” e “Let Me go”.

R.H: Quais as tuas maiores influências musicais?

M.N: Eu sempre gostei de ouvir um pouco de tudo e apenas sou influenciada inconscientemente, pois não tento ser ninguém a não ser eu própria quando componho. Tenho influências de muita música dos anos 80, muito punk rock, pop rock, entre outros estilos, posso destacar artistas e bandas como Michael Jackson, Paramore, John Mayer, Pvrís, Avril Lavigne, McFly, Blink-182, e a lista nunca mais acaba....

R.H: Como vês a proliferação de concursos de talentos televisivos ou dos vídeos musicais de principiantes no youtube? Achas que o acesso à indústria da música está mais democratizado ou pelo contrário mais dificultado?

M.N: Em relação aos concursos de talentos televisivos acho que isso é uma situação à parte, e honestamente não sou grande fã. Estamos numa geração em que existem duas realidades, e a verdade é que por um lado é bom. Contudo, por outro, é mau no que toca à indústria da arte. Existem muitas plataformas e maneiras para mostrar o nosso trabalho, e quase toda a gente tem acesso, este é o lado mau, pois dificulta destacarmo-nos num mundo saturado de conteúdo musical ou de qualquer outra arte. Não há dúvida que a televisão tem mais mediatismo e visibilidade.

R.H: Em linhas gerais, o que gostarias de dizer aos teus fãs que te apoiam desde o começo e até onde esperas levar a tua música?

M.N: Quero agradecer-lhes todo o apoio que me têm dado, por me ajudarem a partilhar a minha música e sobretudo por acreditarem em mim. Ainda somos uma família relativamente pequena, mas muito fiel e espero que venha a crescer muito mais e que todos nos possamos unir através da música e, ainda, espero levá-la a todos os cantos do mundo.

Entrevista a José Paulo Santos

“Tem de se trabalhar com o coração, a imagem denuncia tudo”

P José Paulo Santos, é um realizador transmontano, nascido a 13 de junho de 1979, antigo repórter de imagem televisivo e atualmente bolseiro em Ciências da Comunicação da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD). O seu documentário surpreendente “... além da sala de espera” que retrata a vida de um casal de eremitas em Portugal está disponível gratuitamente na plataforma Youtube. Segue-se a curta-metragem “Circunstâncias”, rodada no campus da UTAD, já em exibição.

Fomos falar com José Paulo Santos para que nos contasse um pouco mais sobre a sua carreira e projetos para o futuro.

Revista Humanamente (R.H): Como fez a transição de repórter de imagem televisivo, onde trabalhou dez anos, para o início de uma carreira como realizador?

José Paulo Santos (J.P.S): A transição surgiu de uma forma muito natural, fui repórter de imagem durante 13 anos (março 2001 a março 2014). Por vezes senti que existiam histórias que fazia para a TVI que precisavam de mais tempo para serem contadas, foi o que aconteceu com o documentário “...além da sala de espera” que rodei no ano de 2013. Durante seis meses nas minhas folgas da televisão ia rodar o documentário e fiz um filme de 30 minutos... tempo quase que impensável em um canal generalista português.

R.H: Em que é que a formação em Ciências da Comunicação contribuiu, área em que é licenciado e agora bolseiro na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, contribuiu para facilitar a arte de contar uma história visualmente?

J.P.S: Sou licenciado e mestre em Ciências da Comunicação e pude somar ao conhecimento que tinha prático à teoria que é essencial. Para fazer cinema de autor é preciso mais um bocadinho...

Sensibilidade e espírito aberto. É um processo criativo muito exaustivo porque tem que se trabalhar com o coração, até porque a imagem denuncia tudo... até o próprio estado de espírito do realizador.

R.H: Como surgiu a ideia de realizar o documentário “... para além da sala de espera”?

J.P.S: Eu conheci esta história quando colaborava com a TVI em 2001, 2002 (não posso precisar) e sempre me fascinou... em 2013 regresssei ao mesmo local para ouvir com tempo a Maria Feliz e o Feliz. Para mim também foi importante trabalhar sem a pressão de um editor de televisão e sem pressa em publicar o filme.

R.H: O que pode dizer sobre “... além da sala de espera” a quem ainda não teve oportunidade de o visualizar?

J.P.S: É um documentário com alma, que retrata a felicidade, a espiritualidade, o amor, a cidade... enfim uma busca constante e desapegada. É igualmente intemporal porque sendo um filme de 2013 continua a despertar interesse, como exemplo flagrante são os festivais internacionais de cinema que ainda em 2017 selecionam o “...além da sala de espera” para as suas sessões.

R.H: Quais as principais lições que retira do modo de vida das duas protagonistas?

J.P.S: Aprendi a nunca perder o sentido da vida, dos objetivos traçados e a amar ainda mais a natureza. Não sei se conseguiria viver desta forma, mas não coloco essa possibilidade de parte.

R.H: Marcou presença em 12 festivais e recebeu dois prémios, um deles internacional. Esperava este acolhimento por parte da crítica?

J.P.S: Neste momento já são 13 festivais internacionais de cinema, e ambos os prémios são



internacionais... não esperava até porque foi o primeiro filme e tudo, ou quase tudo foi novidade para mim. Essa visibilidade permitiu-me ser convidado para júri em um festival internacional de cinema no Bangladesh e de conhecer muitas pessoas interessantes nesta área. Se estava à espera de uma crítica tão positiva... digamos que tinha essa esperança de uma forma muito modesta.

7_ R.H: A sua curta metragem seguinte "Circunstâncias" fala-nos de familiares que só se encontram esporadicamente quando morre alguém. Pode-nos explicar como se deu o processo criativo e a preparação da mesma?

J.P.S: Começou por ser uma crítica social a mim mesmo e cedo me apercebi que tocava a toda a sociedade em geral. As famílias pouco ou nada se encontram na correria do dia a dia em que vivemos... e surgiu a ideia. Depois entrei em um processo criativo e apercebi-me que podia gravar este filme de ficção no campus da UTAD com alunos da UTAD. O filme retrata uma família que durante cinco anos só se encontrava em funerais... não é um filme pesado mas é um filme que passa uma mensagem muito forte.

R.H: Qual a mensagem que pretendeu passar com a película?

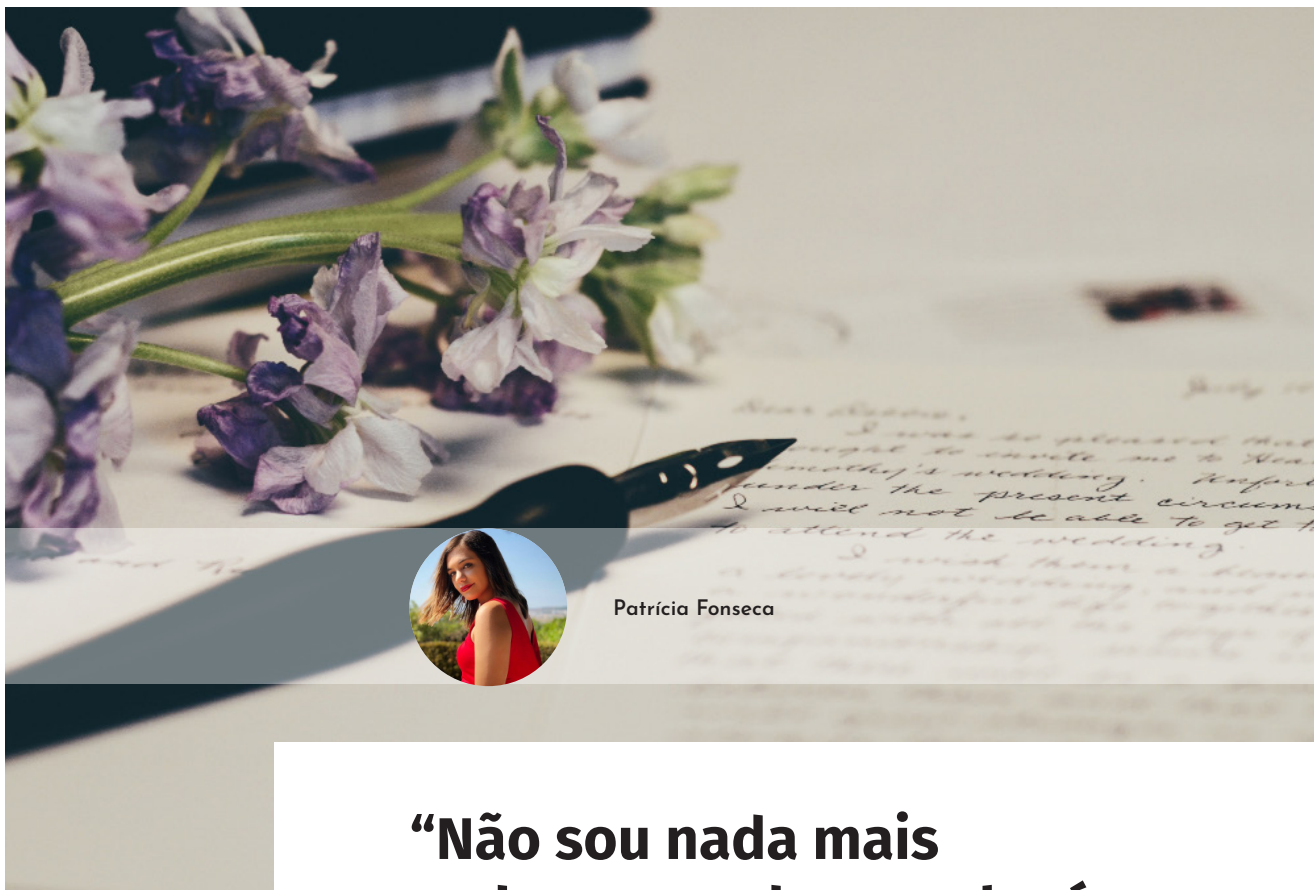
J.P.S: A partir do cenário de um conjunto de funerais que se repetem conforme as estações do ano, o filme procura uma reflexão sobre a efemeridade da vida. Os funerais são encarados como momentos de encontro, momentos de pôr conversas em dia, ficando a vida em suspenso até ao próximo encontro: o próximo funeral.

R.H: Quais as suas maiores influências cinematográficas?

J.P.S: Emir Kusturika, Martin Scorsese, Woddy Allen, Pedro Almodóvar, Federico Fellini, Charles Chaplin e Manoel de Oliveira com o filme "Aniki boba".

R.H: Já tem ideias para um próximo projecto? Onde gostaria de chegar no mundo do cinema?

J.P.S: Na realidade já fiz um novo filme de apenas um minuto "Observador" que invoco a observação sensorial e que foi selecionado para um festival de cinema na Sérvia na cidade de Ruma (Mister Vorky International Festival). O próximo filme vai ser um documentário que vai retratar uma livraria histórica com mais de 150 anos que temos em Portugal. Gostava de poder viver do cinema monetariamente, mas não posso...mas também não é por isso que vou deixar de fazer filmes.



Patrícia Fonseca

“Não sou nada mais nada menos do que alguém que cria”

Patrícia Fonseca, é uma jovem escritora que se assume como uma pessoa sonhadora, apaixonada e que gosta de aprender um pouco todos os dias.

A escrita é o ar que respiro. Afirmo dignamente, Patrícia Fonseca, como uma jovem de vinte anos que encontrou nas palavras um sentido (não para a vida), mas para o que me faz sobreviver dela. Afinal de contas, não posso deixar de fazer minhas as palavras de Joel Neto, um escritor açoriano, outrora mencionadas numa entrevista para a Wook: “Escrever é horrível. É uma luta constante contra a ansiedade.”, e talvez seja por isso, pensando agora que eu particularmente não gosto de escrever. Mas isso não significa que não o faça. Quando destaco a palavra desgosto, refiro-me ao facto de apenas com vinte anos já sentir o arrepio nos braços quando passo um dia da minha rotina sem escrever, e isso

parecendo que não: corrói. No fundo, a escrita é (na minha pequena experiência) uma dependência, e talvez seja esse o motivo de ingenuamente procurar que oigam o que tenho para dizer. No fundo, não sou nada mais nada menos do que alguém que cria, e que faz dessa criação um princípio chamado de arte.

Assim sendo, dois anos após a publicação do meu primeiro livro: Se te faz feliz, que eu mesma não costumo dar a conhecer a ninguém, sinto que atualmente a estrada que compõe as minhas palavras mudou de direção. Combato diariamente contra esta dependência, e faço dela a minha arte. Recorro sempre a temas e questões as quais sinto que não são a minha zona de conforto, enfrentando-as como um desafio. É por



esse motivo que afirmo que não é a escrita que me desafia, sou eu, ao escolher a dedo o que quero desabafar. E faço-o como se estivesse a falar de um desconhecido para outro, com o objetivo de tudo, incluindo o que não se gosta de ouvir ser dito. Desta forma, ao longo do ano de 2018 fui abordando livremente o tema da homossexualidade, incluindo-a numa história fictícia que atualmente já se encontra finalizada. Tudo o que imaginamos (e o que nunca viríamos a desconfiar) está (abertamente), relatado na história, onde através de duas personagens femininas criei e recriei o amor, como sendo algo natural. Despi, uma por uma cobrindo os espaços em branco com palavras diretas. Se existe algo que eu ensinei desde o início que decidi escrever sobre este assunto é que realizar-se-ia somente se nada ficasse por dizer. (Incluindo o que nem eu, por momentos tinha conhecimento de como descrever).

Por conseguinte, vivo com a pouca noção do que tenho acerca do que é verdadeiramente escrever. Não procuro ser ensinada de imediato, mas sim ensinar tudo o que sei para posteriormente aprender. Gosto de quem me lê ao redor da minha idade, e confesso que principalmente agora com este tema existe meio para a construção de algo inteiramente benéfico.

Os jovens sofrem colados por não saberem o que ler. Nem eu (confesso), por vezes tenho esse conhecimento, mas ao analisar cuidadosamente livraria por livraria, apercebi-me de que temas, destacando a homossexualidade são a chave para

o interesse de todos eles aqui. Em Portugal são poucos os escritores que abordam um assunto remetendo-o para uma história de um livro, e este principalmente faz falta nas livrarias, não só nacionais. Tenho como principal ambição chamar a atenção de um por um para o que deve ser ouvido.

Quero que me leiam, mas mais do que isso procuro que tenham consciência de que a partir do momento que o fizerem precisam de apertar bem o cinto, pois daqui em diante viverá alguém que não descansa enquanto não conquistar as vendas mundiais. (Com este tema, sem dúvida alguma).

Um pouco do que contém a obra ainda não publicada:

De repente, dou por mim a ser levada para aquele cantinho que esperava pelo meu corpo. Deito-me e ficamos ambas encolhidas debaixo do cobertor. O cheiro era indescritível. Parte de mim receava que aquele momento pudesse não se repetir. Cansada, a Inês vira-se de costas para mim, e eu não hesito em passar os dedos pelo seu ombro despi-do, de tonalidade clara, que sentia a necessidade do meu amor. Ao mesmo tempo que o fazia com a mão direita, aproximava os meus lábios para conseguir sentir o que há tanto desejava para mim. Encostei-os no mesmo local dos meus dedos e dei-lhe um beijo. Percebi que não acordou e decidi ficar assim, a degustar o momento, durante alguns minutos. Quando reparei que poderia acordar, fechei os olhos e respirei fundo. Pela primeira vez, adormecia feliz e sem vontade de sair dali.



Tânia Vargas

De pequenino se torce o pepino: o mundo das doenças raras

A maternidade/paternidade é uma viagem para a qual ninguém nos prepara, principalmente quando somos pais pela primeira vez. Podemos ler muitos livros, muitas teorias, mas quando chega à prática a realidade acaba por ser diferente. Quando se junta a isto alergias severas e duas doenças raras, ao ponto de até alguns profissionais de saúde não conhecerem, entramos mesmo em mares pouco navegados.

Em Julho de 2017, depois de uma cesariana de emergência, nasce o Gonçalves. Menos de 24 horas depois é internado na neonatologia, na incubadora, onde fica uma semana devido a icterícia. Durante essa semana comeu muito mal, era muito "molinho" e no geral tinha a aparência de um bebé cansado. No entanto, na minha inexperiência de mãe de primeira viagem, achava eu que passando esta situação tudo ficaria bem. O Gonçalves acabou por sair da neonatologia referenciado para mais exames, porque algo não estava normal.

Com 11 dias, ouvimos pela primeira vez a palavra hipotonia. O nosso bebé tinha hipotonia severa. A hipotonia é a falta de tônus muscular ("tensão") e embora possa vir associado a falta de força, são coisas diferentes. Eu costumo usar um exemplo que penso que ilustra bem o que é a hipotonia - imagine-se com dois esparguetes cozidos como pernas. Ao primeiro passo que tenta dar (se o conseguir dar) cai, correcto? De certo modo, é isso a hipotonia.

Com 1 mês, em Agosto de 2017, já depois de não sei quantos exames - que continuariam por largos meses - o Gonçalves começou a fazer fisioterapia. Nunca mais parou. Mais tarde juntou-se a terapia ocupacional, a terapia da fala e a natação. Neste momento faz 2 sessões de terapia por dia, todos os dias úteis e uma sessão ao sábado.

Ao longo do tempo fomos descobrindo novos problemas de saúde. Primeiro, a hipotonia e depois, a hiper mobilidade das articulações (articulações saem do sítio/deslocam e esticam muito facilmente), mais tarde a fragilidade óssea. Com 3 meses confirmamos que o Gonçalves era severamente alérgico à proteína do leite da vaca, quando fez um choque anafilático. Mais tarde descobrimos que também era severamente alérgico ao ovo e à soja e moderadamente ao trigo. Depois descobrimos também que fazia apneias do sono e tinha algumas dificuldades de processamento sensorial. Durante este tempo, sempre a fazer terapias, fomos fazendo extensivos exames genéticos, para determinar o porquê de tantos problemas.

A primeira fractura visível do Gonçalves veio aos 9 meses. Completamente apanhados de surpresa, acabámos por perceber que tinha sido uma fractura quase espontânea (não teve uma causa directa) durante uma das terapias. Mais tarde descobrimos que possivelmente o Gonçalves já tinha feito uma fractura quando nasceu. A estas duas juntou-se mais outra uns meses mais tarde.

Esta primeira fractura veio direccionar os exames genéticos e através de um exame extensivo - Whole Exome Sequencing - descobrimos que o Gonçalves tem uma mutação genética que lhe causa dois síndromes raros: Osteogénese Imperfeita (OI) e Síndrome de Ehlers-Danlos (EDS). A mutação em si é apenas o terceiro caso registado no mundo. A poucos dias de fazer um ano tínhamos o nosso tão desejado diagnóstico que acabou por trazer mais perguntas do que respostas.

EDS "...é uma doença rara do tecido conjuntivo que provoca flexibilidade incomum das articulações, pele muito elástica e tecidos frágeis." (1) A OI é "...um grupo de doenças genéticas raras caracterizadas por ossos e dentes frágeis. A severidade da doença depende dos genes afetados. Os pacientes com esta



doença nascem com um problema (mutação) na formação de colagénio. Este é um importante componente da estrutura dos ossos. Algumas crianças com OI nascem com fracturas, sofrem deformidades e não sobrevivem à idade adulta. Aquelas que sobrevivem, podem sofrer diversas fracturas (...). As fracturas podem ocorrer mesmo sem causa aparente. (...) a capacidade cognitiva, sensitiva e emocional é normal.” (2)

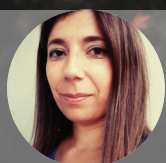
Estes dois síndromes não têm cura. Causam fracturas quase espontâneas, perda de audição, dores musculares e ósseas crónicas, fadiga constante, colapso da cervical, lesões musculares, deformidades ósseas, problemas cardíacos, atraso no desenvolvimento motor ou incapacidade motora, entre muitas outras coisas. A juntar a isto temos as alergias que como são severas provocam reacções mesmo se o Gongalo apenas tocar ou inalar o alérgeno, não precisa de o ingerir/comer.

Enquanto pais, temos de estar sempre atentos. Uma pancada mal dada, uma atividade mal feita, ou até estar a brincar no mesmo sítio onde outras crianças estiveram a comer é motivo de preocupação, seja devido a fractura, lesão muscular ou reacção alérgica. Temos de evitar ou adaptar desportos de contacto ou de stress, devido ao risco acrescido que trazem. Infelizmente, como estes dois síndromes causam uma deficiência motora, o desenvolvimento motor do Gongalinho é fora do *standard*. No entanto, a nível cognitivo é um menino típico. O nosso sonho e desejo enquanto pais é que o Gongalo consiga ter uma vida plena e que as suas limitações nunca o impeçam de viver uma vida normal. Sonhamos também que a sociedade se torne mais tolerante e que não exclua crianças com problemas “diferentes”.

Como acreditamos que o caminho para a inclusão passa pela informação, criámos uma página para o Gongalinho, que pode ser vista em www.facebook.com/mundogoncalinho

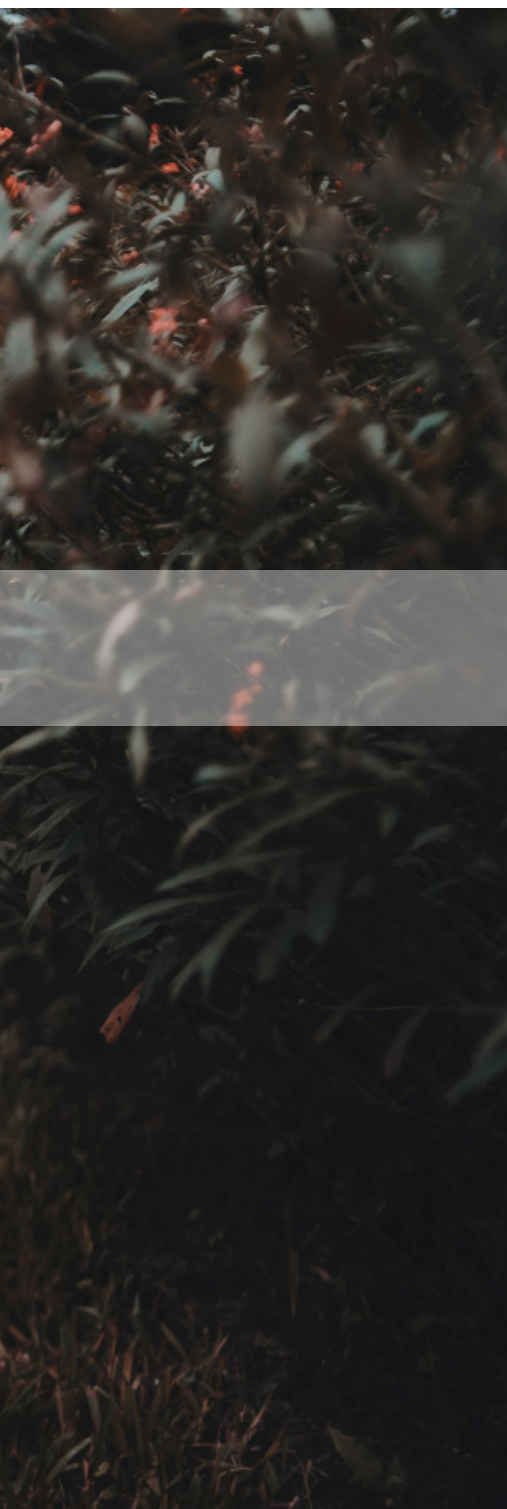
Sherry, David D and Pessler, Frank, n.d. Síndrome de Ehlers-Danlos [online] <https://www.msmanuals.com/pt/casa/problemas-de-saude-infantil/doencas-hereditarias-do-tecido-conjuntivo/sindrome-de-ehlers-danlos>

Genetics Home Reference, n.d. Osteogenesis Imperfecta [online] <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/osteogenesis-imperfecta>



Inês Aroso
Docente e investigadora

VIVER SEM SONHAR



Viver sem sonhar... não é viver. Há pessoas que não sonham. A ciência diz que isso é impossível. Todos nós sonhamos, podemos é lembrarmo-nos ou não dos nossos sonhos. Eu lembro-me, várias vezes. Alguns são autênticos disparates, outros, de tão reais, fazem-me duvidar se aconteceram ou não. Também sonho acordada, desde pequenina, razão pela qual me chamaram sempre de sonhadora. Às vezes nem sei se isso será bom ou mau...

Dizem que sonhar acordado pode ser perigoso, porque significa que estamos a dormir e não vemos o que se passa à nossa volta, somos enganados, somos ingênuos, somos utópicos. Pois bem, escrevo em nome de todos aqueles que sonham dia e noite, a dormir e acordados, e que não se esquecem dos seus sonhos.

Em crianças, sonhamos acordados, temos mil e uma profissões, amigos, desejos e ambições. Se esquecermos todos esses sonhos, em adultos perdemos a nossa essência. Claro que nem todos podemos ser astronautas, ter uma piscina igual à da Barbie ou voar como o Super-Homem. Mas podemos, isso sim, conforme crescemos, não nos esquecermos dos nossos sonhos e concretizarmos aqueles que a maturidade nos mostra serem possíveis.

Em termos profissionais, em criança queria ser bailarina, professora, jornalista e escritora. O jeito para a dança era só q.b., mas aprendi a dançar e lá andei ainda uns anos (graças à paciência da minha mãe), fui jornalista e fui feliz (mesmo sem salário fixo), sou professora (mesmo não sendo um mar de rosas) e vou escrevendo umas coisas, embora ainda não me considere uma escritora.

Lutei sempre muito, por todos os meus sonhos (profissionais e pessoais), e ainda tenho muitos por realizar. Não sou nenhuma supermulher por isso. Estes exemplos servem, simplesmente, para ilustrar a ideia que quero deixar: desconfiem das pessoas que não se lembram dos sonhos ou que não têm sonhos, tenham elas 4 ou 70 anos. O ser humano é um ser sonhador por natureza... Só as máquinas não sonham... ou matam o sonho!

