

Humanamente

Diretora Paula Gouveia

Revista Anual nº4

Dezembro 2019



ÍNDICE

8. **Superando a amargura e os desafios da vida para atingir a felicidade**
Edite Fonseca Borrego
13. **A resiliência na cultura Africana** Inês Jorge de Figueiredo
16. **Resiliência: dar o que se tem, e o que não se tem, O limite, para lá dos limites!**
Joana Cordeiro Dias
19. **A pressão para educar crianças perfeitas** Cátia Garcia Morais
23. **A resiliência e a leveza de mãos dadas!** Lígia Silva
25. **Resiliência** Tânia Vargas
27. **Ser Resiliente, quando a vida nos desafia** Ricardo Fonseca
31. **A vida é uma maratona** Joana Areias
33. **Resiliência? Sim, q. b.** Inês Aroso
35. **A composição mental da resiliência** José Castro
38. **A minha força interior** Maria do Rosário Calçada
40. **O que é o Reiki?** Sílvia Sofia Mendes
44. **Literatura: Pretérito presente,** de Maria Cecília Correia Eleonor Castilho
46. **Literatura: Cinco questões a** Pedro Paixão Paula Gouveia
48. **Conto: A rapariga da loja de papel** Pedro Paixão
53. **Teatro: Histórias que DÃO para ver** Paula Gouveia
57. **Música: Tiago Pinho** Paula Gouveia
60. **A semente da resiliência** Paula Gouveia

CONTRIBUIDORES NESTA EDIÇÃO



Edite Borrego



Inês Jorge de Figueiredo



Joana Cordeiro Dias



Cátia Garcia Morais



Ligia Silva



Tânia Vargas



Ricardo Fonseca



Joana Areias



Inês Aroso



José Castro



Maria do Rosário Calçada



Sílvia Sofia Mendes



Eleanor Castilho



Pedro Paixão

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 Nº15 3520-065 Nelas

Nº de Contribuinte: 254539165

Nº de Registo na E.R.C: 126921

Periodicidade: Anual

Sede da Redação: Rua das Padeiras Nº15 3520-065 Nelas

Diretora: Paula Gouveia

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

RESILIÊNCIA

Quase sem dar por isso, chegámos aqui, à quarta edição da revista Humanamente, subordinada ao tema “Resiliência”. Como sabemos, a passagem do tempo é um conceito relativo. Nem sempre o tempo cronológico corresponde ao psicológico. Quando estamos aborrecidos ou tristes, as horas parecem arrastar-se sem fim à vista e quando estamos felizes e a divertir-nos, correm velozes.

O mote que lancei aos meus colaboradores neste número partiu de um artigo na edição n.º 2 da Humanamente da autoria da psicóloga Catarina Lucas “Como superar a adversidade”, a que tenho de agradecer por me inspirar até aos dias de hoje. Já tínhamos falado de felicidade, da importância de celebrar, de seguir os nossos sonhos, pareceu-me que era a altura perfeita de falar de resiliência. O que fazemos quando as coisas não nos correm de feição? Quando somos confrontadas com um acontecimento doloroso que nunca poderíamos prever ou com uma situação bem mais difícil do que estávamos à espera? Será que desistimos ou pelo contrário persistimos?

Como sempre agradeço a todas as pessoas que contribuíram para que esta edição visse a luz do dia e a agraciaram com artigos tão interessantes que permitiram aprofundar este tema tão necessário aos dias de hoje.

Num mundo em rápidas mudanças, é importante mais do que nunca sermos resilientes. Acreditarmos em algo porque quem tem um propósito consegue sempre levantar-se se for derrubado e se há coisa que a vida gosta de fazer é pregar-nos rasteiras e testar a nossa força.

Aos leitores, espero que gostem deste número tanto como gostámos de o fazer, que dele retirem ensinamentos e motivação para enfrentar o dia-a-dia e lutar sempre um bocadinho mais.

Nem sempre nos vamos sentir como personagens guerreiras saídas de uma qualquer série televisiva, às vezes vamos sentir fraqueza e vulnerabilidade. Mas se a verdadeira vida começa fora da zona de conforto, a verdadeira força é transformar as pedras no caminho em alavancas para o nosso crescimento, as lágrimas de suor em sorrisos de triunfo.

Paula Gouveia



Edite Fonseca Borrego
Escritora, poetisa e jornalista

Superando a amargura e os desafios da vida para atingir a felicidade

A palavra endurance provém de “eduro” que significa persistir e continuar. A verdade é que o ser humano é feito de experiência e aprende com os erros. Machuca-se e recomeça de novo pois é com os tombos que aprende. Todo o ser humano é colocado à prova ao longo da sua passagem na terra, são essas provas que a vida nos apresenta que eu considero como a base da resiliência. Trata-se da capacidade de adaptação, de aguentar, suportar, persistir, sofrer com postura. Do latim: “vincit que patitur” (vence aquele que perdura/suporta/aguenta/sofre). O mais importante na filosofia da resiliência é o que tantas pessoas

ao longo da vida são incapazes de fazer, aceitar e perdoar. O melhor exemplo que é conhecido de todos é a vida e ensinamentos sábios de Nelson Mandela. Este político posicionou-se a favor de quem lhe fez mal pois suportou os longos anos de reclusão, aceitou o mal que lhe fizeram e os longos anos da sua vida em que esteve encarcerado e sem ver a família. A palavra “obduro”, que significa ficar firme, persistir, ser firme, “fincar o pé” e aguentar adapta-se bem à sua filosofia de vida, pois este mal saiu da sua cela (onde fora sentenciado a prisão perpétua) perdoou e converteu-se num forte símbolo da resistência para o crescente movimento anti-apartheid, negando-se repetidamente a comprometer sua posição política para conseguir a liberdade. Mandela foi submetido a muita pressão, mas essa mesma tensão sobre ele nunca mudou a sua maneira de pensar. É possível que a sua formação na área do Direito terá ajudado bastante a vencer os fantasmas do passado e a defender os Direitos Humanos. Mais tarde sobre a sua libertação salientou “Quando eu saí em direção ao



portão que me levaria à liberdade, eu sabia que, se eu não deixasse a minha amargura e o meu ódio para trás, eu ainda estaria na prisão.” Ele libertou-se do pesado fardo que carregaria ao longo dos 27 anos que passou em prisões minúsculas e sem condições. Mandela não aparentou ódio ou desejo de vingança quando finalmente foi libertado, mas uma grande serenidade que transmitiu através de seus discursos que atravessaram o mundo. A sua força e desejo de ajudar as pessoas que sofriam com o preconceito não repercutiu apenas no continente africano, mas passou a ser um exemplo para todo o mundo! Esta sua maneira de ser e ver o mundo levaram-no a ser agraciado

com diversas distinções tais como o Prémio Nobel da Paz (em 1993), a Ordem de St. John, concedida pela rainha Elizabeth II, a Medalha Presidencial da Liberdade, entregue pelo presidente George Bush, dos EUA e o prémio Embaixador de Consciência (2006), atribuído pela Amnistia Internacional. Sem esquecer que foi o primeiro presidente negro a ser eleito na África do Sul e sem dúvida o mais querido de todos os presidentes naquele país. Aquele líder da África Negra lutou contra um intenso e perverso regime de segregação e discriminação racial - o apartheid e ainda hoje a sua ausência é sentida e as inúmeras lições que este pensador nos deixou ainda persistem. Para mim, as duas mais valiosas e míticas são: “A educação é a arma mais poderosa que pode usar para mudar o mundo...” e “Ninguém nasce odiando outra pessoa pela cor de sua pele, ou o seu passado, ou sua religião. As pessoas aprendem a odiar, e se podem aprender a odiar, podem ser ensinadas a amar, pois o amor chega mais naturalmente ao coração humano do que o seu oposto”. Mandela comeu o pão que o diabo amassou, mas conseguiu dar a volta por cima e tornar-se um ícone mundial e isso prova o quanto ele é um nato símbolo da resiliência. Esta não é nada mais é do que a capacidade humana de superar as adversidades, transformando os momentos difíceis em oportunidades para aprender, crescer e mudar. As pessoas resilientes conseguem não apenas amadurecer emocionalmente, como também ficam mais fortes depois de ultrapassada a fase negativa.

Outra vertente da resiliência é o poder de encarar as adversidades da vida, fazer frente às limitações



com as quais nos vamos deparando. Um famoso exemplo que deveríamos seguir é Stephen Hawking, que lutou contra a doença que o afetou em quase toda a sua existência, mas que soube superar as suas limitações. No seu caso, a esclerose lateral amiotrófica que o afetou não levou a melhor.

O físico teórico e cosmólogo mais consagrado da contemporaneidade não deixou que a sua grave condição física afetasse o sucesso da sua carreira, muito pelo contrário! Formou-se, casou-se, teve três filhos, um neto e vários prémios recebidos em reconhecimento aos seus estudos científicos. Hawking, a

quem foi diagnosticada a doença aos 21 anos de idade é uma lenda viva quando o assunto é Física e Cosmologia.

A grave patologia que o afetou a pouco e pouco foi paralisando todos os músculos do corpo do físico, que colocou as suas limitações físicas de lado e continuou a trabalhar e a operar feitos inigualáveis. Tampouco o preconceito ou a pena dos outros fizeram com que se isolasse, muito pelo contrário, o físico deu a cara participando em séries e filmes e continuou a exercer a sua profissão com mérito. Mesmo sem poder controlar o seu corpo conseguiu superar as suas limitações e adaptar-se à sua condição física. Por si só é um excelente exemplo de resistência que prova que depois das adversidades da vida devemos nos levantar e de cabeça erguida continuar a lutar, sem nunca baixar os braços.

Todos os dias nos deparamos com exemplos vivos de resiliência, pessoas que lutam contra as adversidades que a vida lhes traz. Muitos judeus sofreram atrocidades durante o período de guerra e um famoso exemplo foi Viktor Frankl.

O médico psiquiátrico austríaco sofreu nas mãos de nazis por mais de três anos, que para ele se assemelharam a séculos, enquanto vivia em quatro diferentes campos de concentração nazista: os guetos de Theresienstadt, Auschwitz, Kaufering e, por fim, Türkheim. Para ele foi um verdadeiro inferno, tanto que durante a sua estadia tentou suicidar-se por não conseguir suportar mais tanta angústia, miséria, humilhação. Foi salvo pelos colegas e foi capaz de buscar forças dentro de si para aguentar o sofrimento e apoiar centenas de

peessoas que passaram nos campos de concentração. Foi ali que viveu os seus piores dias, com a incerteza de não saber do paradeiro dos familiares e com uma enorme culpa e angústia no coração.

A palavra que melhor o descreve é “perdura”, que significa suportar, tolerar, sustentar, aguentar e permanecer. O quotidiano no holocausto foi desolador, horrendo... mais ainda, foi macabro. Um dos piores eventos da humanidade. Se nos colocarmos na pele do psiquiatra que viveu em diversas zonas de extermínio, onde viu deslizar centenas de humanos que tinham os minutos contados, que gritavam, pediam ajuda, sendo que esses mesmos inocentes morriam com uma expressão de terror marcada nos seus rostos...

Separado de sua mãe, irmão e esposa, Viktor tentou manter a calma e resistir aos horrores do local concentrando-se no seu trabalho, com a ajuda de algumas folhas de papéis roubados do escritório nazi. O psiquiatra deu então início àquele que seria o seu livro de maior sucesso “O Homem em busca de sentido”. Aquando da libertação, pelas mãos dos Aliados, descobriu que toda a família fora executada nas câmaras de gás de Auschwitz. Conseguiu superar todo o sofrimento que ressentiu e apesar de lhe ser impossível apagar de sua memória todos os eventos trágicos, Frankl ultrapassa a depressão e segue com a sua vida.

Tornou-se um dos mais prestigiados psiquiatras do mundo, sendo convidado para lecionar em importantes universidades, como por exemplo Harvard e Cambridge. Fundou a Logoterapia, uma vertente da psiquiatria que explora o sentido

da existência do indivíduo e a sua dimensão espiritual. Foi um exemplo de resiliência e o seu legado, ou seja, os seus estudos e publicações, têm por base conceitos como a resiliência. A sua maior filosofia de vida conta na seguinte citação: “Tudo pode ser tirado de um homem, exceto uma coisa: a última das liberdades humanas – escolher a sua atitude em um determinado conjunto de circunstâncias, escolher seu próprio caminho”.

Estas três personalidades foram colocadas à prova e são famosos exemplos de resiliência, mas no nosso dia a dia encontramos pessoas que são dotadas dessa força interior que os ajuda a superar contrariedades da vida.

Provenho de uma família muito pobre e faço questão de não esconder as minhas origens humildes. Mas eu venci na vida, financiei os meus estudos em Portugal e no estrangeiro, tirei a carta de condução, viajei imenso. Conheço mais de vinte países e tantas culturas que me deixaram marcas. Vivi momentos inesquecíveis dignos de filmes de Hollywood e continuo com os pés assentes na terra. Houve períodos negros na minha vida, sobretudo na infância e os mesmos alteraram o meu comportamento e a minha maneira de ser, é verdade, mas depois daquele céu nublado e escuro, eu vi a luz. A tempestade passou e foi como uma lição de vida que ficou relativizada no meu passado e atualmente vivo o presente e projeto-me no futuro. Eu enrijeci-me e endureci, mas sou uma pessoa sorridente, alegre e de bem com a vida. Observo muitas pessoas que constantemente se queixam e são muito exigentes e ponho-me a pensar. Como seriam se tivessem por exem-

plo vivido em períodos de guerra, oprimidos pelo poder como foram tantos judeus no período da guerra? Mudavam logo a sua concepção de vida e seriam gratos por tudo o que têm, como por exemplo a saúde, um lar condigno, comida abundante na mesa e ainda pequenas coisas do dia a dia como um dia cinzento e de chuva, pois temos de aceitar que a chuva é necessária ao meio ambiente e traz imensos benefícios apesar de nos dificultar a vida se estivermos em locomoção ou nalgum espetáculo a céu aberto e danificar colheitas quando de tratam de intempéries. Enfim, por mais que nos custe temos de aceitar. Eu aceitei e por isso venci. Apenas as pessoas fortes conseguem superar, por isso eu considero-me uma verdadeira guerreira. Mas a minha luta ainda não terminou, apenas se finaliza quando a cortina se fechar sobre mim. Julgo que ainda tenho muitos feitos a completar/executar e tenciono ir até o fim e continuar a lutar para atingir os meus objetivos.

O que não nos mata torna-nos mais fortes e faz crescer em nós uma vontade de adaptação e capacidade de perdurar, mesmo diante de cenários hostis. Daí a necessidade de fazermos pleno usufruto da força interior que existe em cada um de nós e nos dotarmos de uma ímpar capacidade de lutar que é imprescindível deter numa sociedade tão exigente e desafiante como a nossa. Resta-nos levantar todos os dias com uma franca vontade de gerir todo o stress e dificuldades que o dia-a-dia se nos depara/oferece. Não podemos ser vítimas do estado da nossa sociedade, mas sim autores ativos da nossa própria vida e da nossa vivência com os outros seres humanos.





Inês Jorge de Figueiredo
Médica de família

A resiliência na cultura Africana

Em 2011 quando conheci o povo Angolano, o verdadeiro povo angolano, (não me refiro aos habitantes das “grandes” cidades como Luanda mas sim os angolanos que vivem nas comunas e bairros mais interiores de Angola) descobri também o verdadeiro significado da palavra resiliência. Essa descoberta fez-se, não só pelas histórias de vida que as pessoas me foram contando nos serões à volta da fogueira, mas também no exercício da medicina (muito) limitada a recursos tão escassos. Quando voltei para Portugal e me perguntavam como eram as pessoas “de lá” e de como tinha sido a minha experiência, a palavra que me vinha sempre primeiro à mente era resiliência.

Ao longo da minha vida o contacto com pessoas mais velhas sempre me intrigou e cativou de alguma forma. Estão numa fase da vida em que já viram, viveram e aprenderam muito e, se tivermos o tempo e o interesse de as ouvir, aprendemos sempre imenso. De forma paradoxal sinto que ao olhar para o seu passado estou de alguma forma a olhar para o meu futuro. Dizem que a história é cíclica e, feliz ou infelizmente, eu concordo com esta perceção do mundo. São histórias de vida de pessoas que atravessaram várias fases da nossa cultura, do nosso mundo, da nossa história e falam invariavelmente das provas que tiveram de ultrapassar para seguir em frente com a vida. Concluo sempre que, de alguma forma, existe um padrão e as pessoas mais felizes e tranquilas fazem-no à custa da sua capacidade de resiliência. Aceitaram o que a vida lhes trouxe e aprenderam com ela, nos bons e maus momentos.



O rosto da resiliência
– Bairro do Uquende,
Comuna do Gungo,
Angola 2011

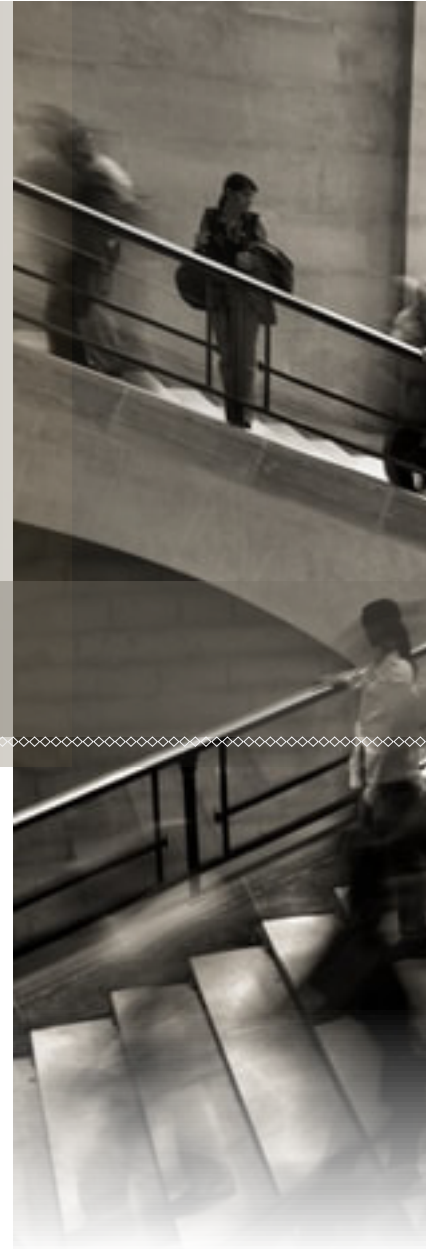
Voltando a África.

Viver numa comuna do profundo interior Angolano, para além de ter muitos desafios óbvios, dá-me a possibilidade de prestar cuidados médicos dirigidos, essenciais e que, dada a escassez de recursos, têm de ser sempre ponderados. Essa vantagem de viver empaticamente com e como este povo permite-me conseguir não julgar quando ouço as histórias mais incríveis. Talvez a história mais incrível de resiliência é o luto materno à morte do seu filho. Se em Portugal a morte de uma criança provoca nos pais um sofrimento atroz e que muitas vezes parece não ter fim, em Angola é “normal”. Há dor, há sofrimento e lágrimas, mas rapidamente a vida retoma o seu curso e passado algum tempo já uma nova vida foi gerada. As crianças numa fase precoce da sua vida não têm nome ou apenas recebem o nome do dia da semana em que nasceram. Os Segundas e as Domingas são alguns exemplos que continuamos a encontrar muito facilmente. Se sobreviverem ao período inicial de vida, quando a fragilidade daquela vida é imensa e tudo pode acontecer, o investimento emocional da família muda e dão-lhe um nome especial, o nome de um Xará, alguém que os pais admiram e consideram ser uma boa influência na vida desta criança. Hoje vejo que, o que no início me parecia uma atitude de alguma indiferença ou desinvestimento, era na verdade um mecanismo de resiliência, essencial num mundo onde a mortalidade infantil facilmente ultrapassa os 40%. Um escudo essencial à sobrevivência emocional destas mulheres, enquanto esperam e desesperam pelo cumprimento dos seus Direitos Humanos que, ali, parecem não existir.

E não se enganem ao pensar que resiliência é sinal de apatia. Muito pelo contrário. A resiliência requer um esforço adaptativo enorme, requer grande maturidade e não se resume a um gesto automático de simples aceitação do que acontece. Apatia é não reagir ao que acontece ao nosso redor, por outro lado, resiliência é aceitar o que muitas vezes é inevitável e com esta aceitação genuína encontrar mecanismos de adaptação. A resiliência é o segredo mais bem guardado de equilíbrio para a felicidade.



Joana Cordeiro Dias
Psicóloga Clínica e da Saúde
Psicoterapia Cognitivo-Comportamental
e Mindfulness Clínico/Interpessoal



Resiliência: dar o que se tem, e o que não se tem. O limite, para lá dos limites!

As mudanças que resultam do desenvolvimento das sociedades e do avanço tecnológico impõem novos ritmos que parecem contribuir para um aumento da complexidade, diversidade e frequência das exigências que um indivíduo pode enfrentar na vida quotidiana. Estas novas exigências podem traduzir-se em desafios e dificuldades **num ambiente de competição muito exigente**. Lazarus e Folkman (1984) a este propósito, vieram chamar a atenção para a importância da associação do stress diário, às situações em que o indivíduo percebe que as exigências do meio (em que se encontra inserido), ultrapassam os seus recursos disponíveis. Estas situações são potencialmente geradoras de irritação e angústia e podem colocar o bem-estar em causa (Lazarus & Folkman, 1984, citado por Diehl, Hay, & Chui, 2012).

Jeffrey Pfeffer, professor na Universidade de Stanford, especialista em comportamento organizacional e autor do livro *“Dying for a Paycheck”* (Morrendo por um salário em tradução livre)



afirma que mais até do que desumaniza: **"O trabalho está a matar as pessoas, e ninguém se importa com isso"**. Neste livro Jeffrey relata uma história real, de um empregado num escritório em Tóquio, de 42 anos que trabalhava 75 horas semanais e estava há 40 dias sem folgar, quando morreu de ataque cardíaco – um caso entre os milhares que ocorrem no mundo inteiro devido à carga laboral excessiva e a doenças potencialmente fatais decorrentes do **stress** prolongado (fenómeno conhecido por, **karochi**).

Em **Portugal** o cenário também não é animador, pois um estudo preconizado pela DECO (Setembro 2018) revelou que **"três em cada dez trabalhadores**

afirmaram-se emocionalmente cansados do trabalho mais de uma vez por semana, e 35% revelaram sentir-se exaustos com a mesma frequência. Em 11% dos casos, o cansaço surge todos os dias, logo de manhã, perante a perspectiva de mais uma jornada de trabalho" sublinhando que **"22% dos inquiridos que tomaram medicamentos para combater o stress indicaram um período mínimo de tratamento de três anos"**.

Ainda são muito poucas, as empresas que se preocupam em avaliar como os maus ambientes causam estragos profundos na saúde – não só em quem adoece como nas contas de quem paga os cuidados, incluindo os próprios em-

pregadores. O limite para lá dos limites parece estar à vista, e de facto, só não vê quem não quer ver.

A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), desde 2004, tem vindo a alertar para esta problemática sensibilizando as entidades competentes (governo, empresários, confederações e sindicatos) ao controlo dos Riscos Psicossociais, do Stress, do Burnout, da Ansiedade e da Depressão, em meio laboral. Inclusivamente, apoiando-se na investigação, provou-se que por cada euro investido em **prevenção e promoção da saúde mental no local de trabalho**, existe um retorno de 13,62 euros. Mas, até agora, nada foi feito neste sentido!

As agendas políticas e as lideranças das organizações, na sua grande maioria, parecem compulsarem sistematicamente de uma espécie de cegueira traduzida por **"analfabetismo emocional"** isto é; **"[...] incapacidade de compreender, catalogar e gerir as emoções e, por-**

tanto, de entender e aceitar as emoções dos outros. É uma desconexão com emoções e sentimentos, o que não apenas impede de especificar o que estamos a sentir, mas também limita o nosso escopo de ação, transformando-nos em pessoas reativas e impulsivas que permanecem aprisionadas nas suas próprias emoções" Brian Matthews.

É emergente que se aposte numa cultura laboral mais Humanizada e, simultaneamente, promotora de um desenvolvimento individual como uma atividade coletiva. Que a construção dos próprios sentimentos de bem-estar emocional cresçam com os dos outros, e não às suas custas.

Em cada um de nós existe o potencial de se tornar um aliado interno, em vez de, um **inimigo eterno!**

"Não podemos fazer tudo imediatamente, mas podemos fazer alguma coisa, já." Calvin Coolidge





Cátia Garcia Morais
Psicóloga Clínica

A pressão para educar crianças perfeitas

Pais, professores, explicadores e técnicos ligados ao processo educacional e desenvolvimental das crianças são unânimes em afirmar a complexidade crescente nos conteúdos académicos e o desfasamento existente entre estes mesmo conteúdos e aquelas que são as competências de abstração dos mais pequenos. A par disso, verifica-se a existência de tempos demasiado escassos para aprofundar e consolidar as matérias, dada a necessidade de avançar com brevidade – o final do ano chega rapidamente e as metas são para cumprir!!!

Se esta é a realidade da nossa escola atual há ainda uma outra variável a ter em linha de conta – a pressão exercida nas crianças/jovens para alcançarem bons resultados. Ainda que nem sempre reveladas, não são raras as questões **“e quanto tiveram os teus colegas”**, as comparações **“Tu estás na explicação e tiveste só isso? A Maria não tem e teve mais!”** ou as observações **“só és alguém se estudares e tiveres boas notas”**. De acordo com Jorge Rio Cardoso (2019) o modelo de ensino atual apela à competição e não coloca o aluno no centro do processo. De



facto, a escola preocupa-se com o desenvolvimento académico, através da preparação para o mercado de trabalho, mas não com a preparação para a vida, distanciando as emoções do processo educativo (Valente *et al*, 2017).

Tavares & Santiago (2001) referem que o sucesso das crianças é dependente de várias dimensões (domínio académico, domínio sócio relacional e domínio biopsicológico) além da vertente mais subjetiva que se relaciona com a perceção e interpretação dependente dos objetivos de cada aluno.

É nesta linha que se torna fulcral abordar o conceito de resiliência. Porque será que alguns alunos permanecem atentos e motivados para as tarefas mesmo quando estas são complexas e aparentemente pouco interessantes e outros, nas mesmas circunstâncias, desinvestem e optam por se afastar da escola? O que



diferencia estes dois tipos de alunos são exatamente as suas **competências de resiliência**.

"A competência da resiliência consiste na capacidade de operacionalizar conhecimentos, atitudes e habilidades no sentido de prevenir, minimizar ou superar os efeitos nocivos de crises e de adversidades" (Jardim & Pereira, p.161, 2007)

Inequivocadamente, a resiliência é fundamental para que os nossos alunos consigam enfrentar, vencer e sair mais fortes (Grotberg, 1995) quando confrontados com a exigências da escola, conteúdos acadêmicos desatualizados e pouco motivadores e pressão social para bons resultados.



Algumas dicas para trabalhar a resiliência (Bisquerra, 2003):

- Promover a aquisição de conhecimento sobre as próprias emoções;
- Identificar emoções em si e nos outros;
- Promover a capacidade para se regular emocionalmente;
- Compreender e prevenir o impacto das emoções negativas;
- Aprender a gerar emoções mais positivas;
- Promover competências de auto-motivação;
- Adoção de uma atitude perante a vida e seus obstáculos;
- Realizar tarefas promotoras de mestria e prazer

Na verdade, o que todos procuramos é educar crianças e adolescentes que sejam FELIZES!!

"Educar a mente sem educar o coração não é educação".

Aristóteles

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa* (RIE), 21 (), 95-114.

Grotberg, E.H. (1995). A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. *The International Resilience Project* ISSN: 1382-4813. Disponível em www.resilnet.uiuc.edu

Jardim JE, Pereira A. Competências pessoais e sociais: Guia prático para a mudança positiva. Porto: Edições ASA. 2007.

Tavares, J. & Santiago, R. (2001). Ensino Superior – (In)Sucesso Académico. Porto: Porto Editora.

Valente, M. & Monteiro, A. (2017). Inteligência Emocional em Contexto Escolar. *EduPsi – Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.





Lígia Silva
Life coach e terapeuta

A resiliência e a leveza de mão dadas!

Trabalho há quase 10 anos na área de Coaching, e a maior parte das pessoas que conheço, são pessoas que utilizam diariamente a sua resiliência. No fundo, praticam diariamente a arte de ultrapassar obstáculos e desafios. O grande desafio na minha visão não é o ser resiliente, mas sim o perceber quando o esforço e quantidade de obstáculos na nossa vida não é algo normal, e pode estar a ser criado por nós!

Existem duas crenças que nos são transmitidas enquanto crescemos:

“É necessário muito esforço e luta para merecermos algo!” e “A vida é uma luta”.

A maior parte das pessoas tem gravado dentro dos seus padrões mentais estas duas crenças, desta forma o esforço e a luta passam a ser algo normal. Temos gravado dentro de nós que só com muita luta e muito esforço é que podemos merecer algo, mas e se existir outra forma? E se a vida puder ser diferente?

Eu sei que parece algo completamente louco, principalmente da forma como o mundo está, mas acredito verdadeiramente que o mundo está como está, por aquilo que nós acreditamos que o mundo deverá ser. E se acreditarmos diferente?

E se, em vez de diariamente vestirmos a armadura

que nos prepara para a luta começamos a alterar o nosso foco? Para estarmos num maior estado de comunhão com a vida. Será que mudava a forma como estamos na vida?

Durante anos resisti a esta ideia. Tinha gravado o esforço e a luta como as minhas principais armas. Tinha gravado em mim a resiliência como uma forma natural de estar na vida. Não as perdi. Não deixei de ser quem era. Apenas descobri uma forma melhor de estar na vida, mais fluida, mais abundante e acima de tudo mais simples. Por isso hoje gostava de partilhar contigo três dicas para estarmos de uma forma mais fluída na vida, mantendo sempre no coração a resiliência e a coragem, mas sabendo que a vida não tem que ser sempre esforço ou luta, sabendo que a vida não tem que ser uma guerra. Aqui vão as três dicas:

Ganha consciência do que tem que acontecer na tua vida para tu te sentires merecedor. O que tens que fazer, atingir ou ser para receberes da vida aquilo que queres?

Percebe se as tuas respostas estão revestidas de esforço ou então se dependem de terceiros.

Questiona dentro de ti um dos maiores mitos sobre o esforço:

“Tudo acontece com muito esforço”;

Transforma esta ideia por esta:

“Quanto melhor me sinto, mais recebo da vida.”

Desta forma toda as tuas ações ficam centradas em cuidares de ti, em estares consciente e em fluidez com a vida. E lembra-te: a nossa mente precisa de ajuda constante para criar novos caminhos neuronais. Permite que a tua faça esse caminho! Um caminho de coragem e de resiliência, mas um caminho leve e fluído.





Tânia Vargas

O Mundo do Gonçalo: <https://www.facebook.com/mundogoncalinho/>

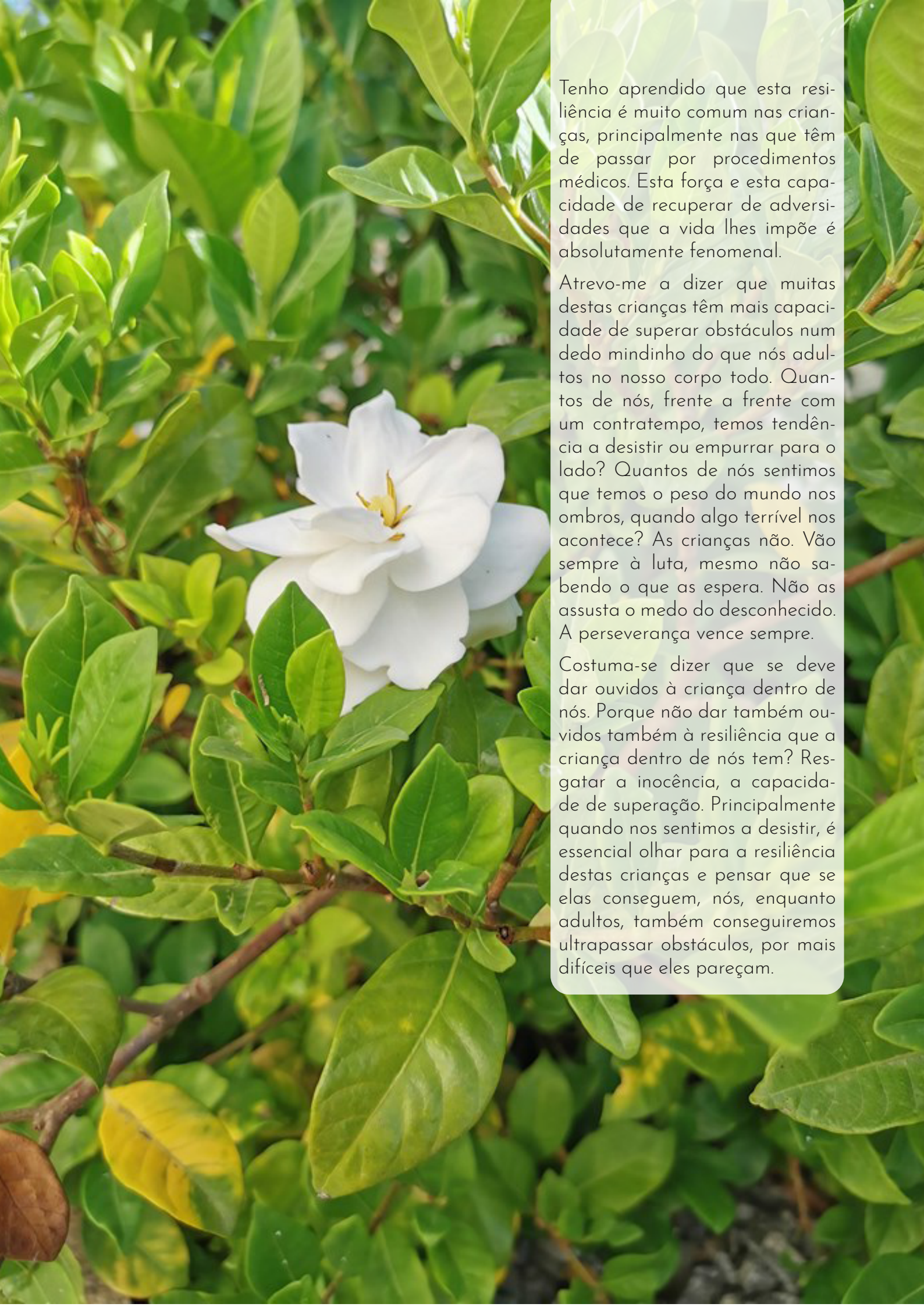
RESILIÊNCIA

Resiliência. re-si-li-ên-ci-a. De acordo com o Priberam, é a “capacidade de superar, de recuperar de adversidades”.

Nunca soube verdadeiramente o que era resiliência até o meu filho nascer. O Gonçalo nasceu em Julho de 2017 com duas síndromes raras, Osteogénese Imperfeita e Síndrome de Ehlers-Danlos, sem que nada o pudesse adivinhar. Estas síndromes provocam-lhe fraturas quase espontâneas, lesões musculares e articulares extremamente frequentes, assim como dores crónicas e outras comorbidades (ao nível do coração, audição, cervical, entre muitas outras). O Gonçalo não anda nem fala, tendo 95% de incapacidade.

Faz todos os dias terapias. Passa, frequentemente por exames, consultas e toda uma série de procedimentos médicos. No entanto, faz tudo isto com um sorriso, com uma capacidade de superação que faz inveja a muitos adultos. Ainda recentemente, tendo estado internado e a ser picado frequentemente e monitorizado de todas as formas e mais alguma, manteve sempre a boa disposição que lhe é característica.

Esta resiliência, que não vacila mesmo quando está magoado, é uma resiliência feita de amor, de família (seja ela de sangue ou não), de saber que estamos lá para ele, que no final tudo correrá bem. É uma resiliência baseada na sua inocência, na sua alegria de viver.



Tenho aprendido que esta resiliência é muito comum nas crianças, principalmente nas que têm de passar por procedimentos médicos. Esta força e esta capacidade de recuperar de adversidades que a vida lhes impõe é absolutamente fenomenal.

Atrevo-me a dizer que muitas destas crianças têm mais capacidade de superar obstáculos num dedo mindinho do que nós adultos no nosso corpo todo. Quantos de nós, frente a frente com um contratempo, temos tendência a desistir ou empurrar para o lado? Quantos de nós sentimos que temos o peso do mundo nos ombros, quando algo terrível nos acontece? As crianças não. Vão sempre à luta, mesmo não sabendo o que as espera. Não as assusta o medo do desconhecido. A perseverança vence sempre.

Costuma-se dizer que se deve dar ouvidos à criança dentro de nós. Porque não dar também ouvidos também à resiliência que a criança dentro de nós tem? Resgatar a inocência, a capacidade de superação. Principalmente quando nos sentimos a desistir, é essencial olhar para a resiliência destas crianças e pensar que se elas conseguem, nós, enquanto adultos, também conseguiremos ultrapassar obstáculos, por mais difíceis que eles pareçam.



Ricardo Fonseca

Enfermeiro e Escritor | Facebook: Ricardo Fonseca - Escritor
Site: www.semearemocoes.com | Terapia Escrita Terapêutica

Ser Resiliente, quando a vida nos desafia

Muitas vezes se tem escrito, falado e lido sobre a resiliência, esta capacidade que o ser humano tem e que o ajuda a ultrapassar os desafios da vida, os obstáculos que surgem no seu percurso de vida, sendo esta capacidade nutrida e conjugada com a força interior que cada pessoa tem

dentro de si e que espera ser desbloqueada e potenciada. Todo o ser humano tem esta capacidade de ser resiliente, porém pelos mais diversos fatores da vida, muitas vezes esquecem-se deste seu superpoder e desistem de lutar ou acham que são demasiado “fracos” para enfrentar o que a vida coloca no seu caminho.

Viver é ser resiliente! Ser resiliente é encarar cada desafio como uma oportunidade de crescimento, de aprendizagem, tendo sempre em conta que não é de todo um processo fácil, pois a Vida não gosta de facilitar, pedindo a cada um de nós que encare as suas emoções de frente, para as poder acolher e deixar de lutar contra as mesmas. Ser resiliente é acolher as emoções que sentimos em cada momento, em cada passo do nosso caminho, conscientes de que cada emoção é genuína e verdadeira, pelo que necessita ser acolhida com amor. Ser resiliente é Amar a nossa caminhada de vida, sabendo que até ao nosso último suspiro iremos ter sempre motivos para lutar, al-



go para conquistar, algo a perder, mas sempre com esta capacidade de querer mais, amar mais, ser mais.

Neste artigo, tentando que o mesmo não seja muito individualista ou pessoal, irei escrever sobre a resiliência no Cuidar na enfermagem, na doença e na saúde, nas relações, no Amor e nas emoções. Ao mesmo tempo quero com este artigo levar a que cada um dos leitores reflita sobre os momentos em que foi resiliente e lutou pelo que queria (mesmo doendo muito!) e os momentos em que desistiu porque achou que não era suficientemente capaz ou porque o Outro com quem se relaciona, levou a que criasse um novo julgamento de si mesmo.

Viver com uma doença crônica ou ficar doente (mesmo com algo que seja temporário e curável) é um dos maiores desafios da vida, pois levanta muitas questões, coloca em causa muitos sonhos, objetivos, tem a capacidade de transformar a forma como encaramos a vida e a morte e muitas vezes, apesar de não

ser em todos os casos, é um trampolim para as nossas emoções e para percebermos o quanto temos que curar em nós, além da doença que nos visitou e que, em muitos casos, veio para ficar. Como enfermeiro já cuidei de imensas pessoas, de várias idades, etnias e com as mais variadas doenças, sendo que para cada caso, para cada pessoa que tinha que cuidar era preciso perfumar o meu Ser com resiliência, para ser capaz de lidar com essas situações e para ser capaz de ajudar o Outro, que eu cuidava, a lidar com um dos maiores desafios da sua vida.

No entanto, a área de cuidados que abracei já há muitos anos, é cuidar de crianças com doenças crônicas, complexas e incuráveis e das suas famílias, que têm que lidar com grandes desafios, com muitas emoções, pois é o desafio com que têm que viver o resto da sua vida e que vai obrigar cada uma destas pessoas a nutrir e fortalecer a sua resiliência, para poder sorrir, ser feliz, viver, apesar das vicissitudes e dos desafios

diários que terá que superar. Assim, todos os dias vivo com esta questão “Como posso ajudar estas crianças e estas famílias a serem resilientes e a serem capazes de Viver e serem Felizes, ao ter que lidar diariamente com estes desafios gigantescos?”. A resposta, posso dizer-vos, que nem sempre é fácil, pois não existem receitas mágicas, todos os casos são diferentes e especiais, mas no entanto uso sempre a maior máxima da minha Vida: o Amor é a cura para tudo e a Felicidade pode-se viver em qualquer momento, por menos positivo que possa ser e parecer.

De modo a ajudar a fortalecer a resiliência destes pais e familiares, utilizo uma terapia que é a Escrita Terapêutica, onde através de exercícios personalizados e individualizados, sugiro aos pais para escreverem sobre as suas emoções, sobre o que sentem, de modo a conseguirem identificar e reconhecer as suas emoções, para poderem lidar com cada uma delas e assim, poderem encontrar estratégias, soluções e ferramentas para encarar o seu dia-a-dia e os desafios que surgem no seu viver. A Escrita Terapêutica também foi a ferramenta que utilizei em cuidados paliativos (de

adultos), onde sugeri aos doentes e familiares, para escreverem sobre o que sentiam, escrevendo sobre o que foi ou não foi dito, falado, expressado, de modo a que no momento atual pudessem curar algumas das suas feridas, pudessem diminuir a dor que sentiam, fortalecendo os laços, encarando a morte (mesmo com imensa dor), de um modo mais sereno, por terem conseguido lidar com tantas emoções que estavam escondidas e que poderiam vir à tona, talvez tarde demais, contribuindo para um luto patológico.

No entanto, a Vida com toda a sua sabedoria, coloca sempre mais do que um desafio ao mesmo tempo, não para nos castigar como tantas pessoas acham e que as faz tornar vítimas do viver, mas para nos ajudar a perceber o quão importante é a Vida, o quão importante é sermos felizes em cada momento, lidando com o que sentimos, lidando com tudo aquilo que nos prende, que nos faz sentir enfraquecidos e, muitas vezes, sem sentido e perdidos. A Vida obrigou-me a ser mais resiliente quando fui diagnosticado com mais do que uma doença crónica, doenças essas que me obrigam a viver com dor crónica além de tantos



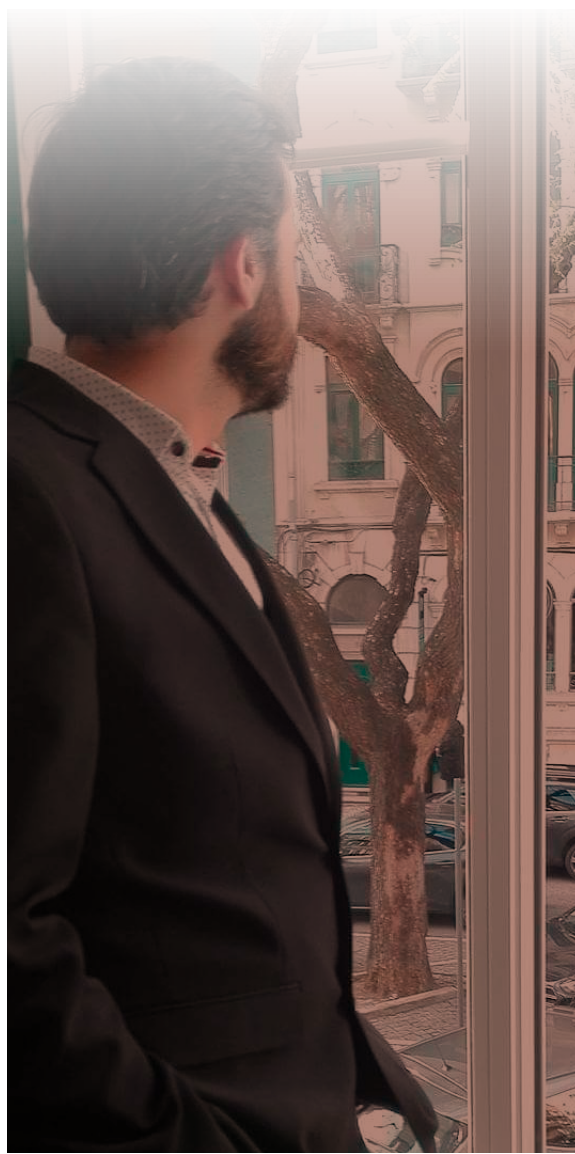
outros sintomas, mas que não me impedem de viver, pois como eu costumo dizer “Posso viver com doença crônica, mas crônico não é o meu Viver!”.

Com estas doenças encontrei, no tempo certo (no meu tempo!), um outro desafio gigantesco (ao tornar-me voluntário e presidente de uma associação de doentes), que foi ajudar outras pessoas que vivem com as mesmas doenças e/ou com outras doenças crônicas, tendo como objetivo ajudar a que cada uma dessas pessoas viva com a maior qualidade de vida possível e seja mais resiliente, para não desperdiçar a vida e para poder apreciar cada momento, como algo especial. É uma tarefa gigantesca ajudar as pessoas a verem a vida por outros prismas, tentando desfocar da doença e de tudo aquilo que é doloroso para si, mas no entanto é nestes momentos que precisamos despertar a nossa resiliência, percebendo que além do que a ciência nos possa trazer, grande parte do nosso processo de cura está na nossa capacidade de olharmos para nós mesmos, cuidarmos de nós mesmos e aproveitarmos a Vida, como algo que merece ser celebrado e bem vivido.

Afinal, tendo tudo isto em conta, preciso fazer-vos umas questões muito importantes: “O que é para vocês ser resiliente e em que momentos necessitaram da vossa resiliência?”. Não sei se alguma vez refletiram sobre estas questões, pois muitos de nós somos resilientes de um modo quase que automático e lutamos para vencer desafios, mas não paramos para questionar “como me sinto?”, “o que isto quer dizer para a minha vida?”, pois ser resiliente não é só passar pelo desafio, mas sim vivê-lo intensamente, para compreender o que sentimos, para gerir as nossas emoções e para assim podermos aprender algo que nos vai ajudar a ser mais felizes e a Viver com maior plenitude.

São momentos assim, em que temos que

luta com todas as nossas forças, que podemos expressar o poder que existe em nós, ao lutar arduamente e com segurança e certezas pelo que queremos, para podermos potenciar a nossa Vida e abraçar cada desafio que venha a surgir no nosso caminho, pois cada obstáculo não é mais do que uma prova que nos é oferecida para consolidar a nossa superação, dedicação e motivação, de modo a fortalecer a nossa resiliência e a podermos enfrentar tudo o que possa surgir com força, garra e aceitação. No entanto, caros leitores, a resiliência que existe em nós precisa ser utilizada nos desafios que façam sentido e não ser desperdiçada em lutas que não são as nossas, que não vão acrescentar nada ao nosso Viver, para podermos utilizar esta nossa capacidade de modo eficiente, para potenciar tudo o que existe em nós e que nos vá ajudar a Viver!”





Joana Areias

Life Purpose Coach
www.joanaareias.com
coach@joanaareias.pt

A vida é uma maratona

As vezes perde-se uma batalha. É o que é. Simplesmente estamos no nosso caminho, tranquilos e distraídos, quando de repente nos deparamos com uma grande dificuldade, uma barreira, com um problema ou situação difícil que, por muito que nos esforcemos, não conseguimos resolver.

Nesses momentos gosto sempre de me lembrar a mim e aos meus clientes e alunos que ***We are in this for the long run.***

Essa frase lembra-nos de que estamos nesta vida a longo prazo e que, se tudo correr bem, teremos muitos anos pela frente e, por isso, muitas oportunidades para mudar o rumo das coisas.

Quando alguma coisa corre mal e nos deita a baixo podemos ficar um tempo inundados de emoções difíceis e sem capacidade de pensar em mais nada que não seja "Vou desistir de tudo". Mas depois, passado umas horas ou, às vezes, uns dias, percebemos que esta foi apenas uma batalha que perdemos. O nosso objetivo é ganhar a guerra.

Estamos cá para correr uma maratona e este problema ou situação difícil representa apenas uma pequena parte do longo caminho que temos para fazer. Quando nos recordamos disto, quando olhamos para

a vida como um todo de forma macro e percebemos o que cada situação representa na grande ordem das coisas, conseguimos dar a importância relativa que cada situação merece.

Por isso, mesmo nos momentos mais sombrios, se pararmos um bocadinho e nos concentrarmos no que ouvimos para além do ruído da nossa confusão, se fecharmos os olhos e olharmos para dentro, para além da nossa dor, se sentirmos o que o nosso corpo nos diz, vamos perceber que ainda há qualquer coisa ali. Uma réstia de uma chama, uma luzinha tímida lá ao fundo, um zumbido muito leve que sussurra uma mensagem que não conseguimos ignorar. Joseph Campbell chamou-lhe "Bliss", eu gosto de lhe chamar alegria.

Nesse momento conseguimos finalmente esvaziar-nos de emoções apocalípticas e começar a sentir novamente um rasgo de esperança, uma pitada de confiança em nós. Essa pitada de fé costuma ser o suficiente para retomar-

mos a nossa capacidade de agir. E uma vez que começamos a agir é apenas uma questão de tempo até encontrarmos um novo caminho que faça sentido para nós e começarmos a ganhar novas batalhas.

Por isso, quando fica invadido(a) de dor e não sabe se vai aguentar nem mais um minuto, feche os olhos, respire fundo e procure bem dentro de si. Se for paciente sei que vai encontrar alguma pequena, ínfima pista que lhe vai dizer que ainda vale a pena lutar mais um bocadinho. Ou, pelo menos, alguma mensagem que lhe faz sentir curiosidade sobre os mistérios que a sua vida ainda tem por desvendar.

Essa é a sua alegria. Vá atrás dela.





Inês Aroso

<https://www.facebook.com/inesarosoaesritora/>

Resiliência? Sim, q.b.

Associamos a resiliência à capacidade de resistir, persistir, insistir. Eu considero-me uma pessoa persistente, no prisma das virtudes, teimosa, no prisma dos defeitos. Por consequência, outra das características que me define é o facto de ser resiliente. Mas porque é que estou a contar a minha história? Porque além de ser aquela que conheço melhor, parece-me que pode ser um bom exemplo dos perigos da resiliência. Sim, é importante perceber que a resiliência nem sempre é boa para nós, podendo chegar a ser perniciosa. Mas lá chegaremos...

Sinto que fui sempre, ao longo dos já 43 anos de vida, uma pessoa resiliente. Batalhei sempre por aquilo que queria, com mais ou menos coragem, com mais ou menos sucesso, mas sempre sem desistir. Em várias fases da vida, essa resiliência foi fundamental para conseguir aquilo que queria, quer em termos académicos, até ao doutoramento, quer em termos profissionais, em diversas funções e, muitas vezes, em locais e funções desafiantes. Também em termos pessoais, foi a resiliência que me fez, muitas vezes, substituir lágrimas por sorrisos.

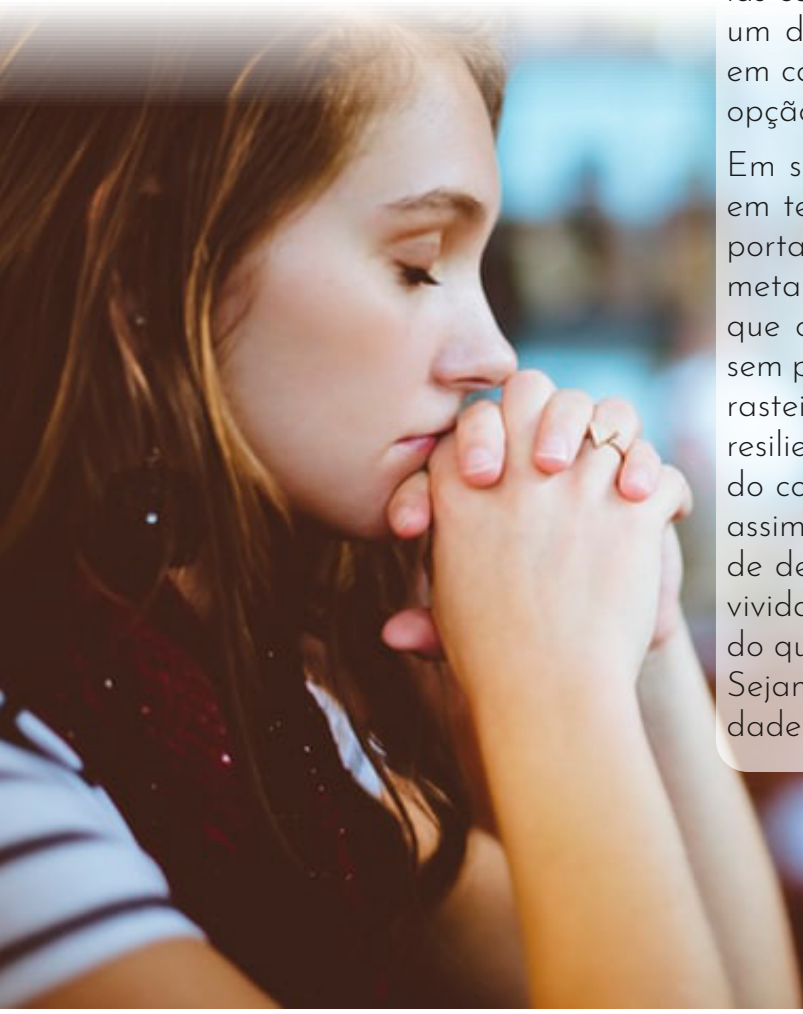
Ora bem, quando somos resilientes, sentimos que falhamos quando desistimos de alguma coisa. Por isso, aguentamos tarefas árduas e penosas, muito esforço, muito cansaço, muitos sacrifícios. E, assim, abdicamos de nós em prol de algo ou de alguém. Pois bem, é a partir desse momento que a resiliência deixa de ser algo positivo e passa a ser uma acomodação na dor,

um espírito de sacrifício que nos consome até ao infinito do nosso ser.

Sei do que falo, pois vivi os malefícios da minha própria resiliência. Tinha um objetivo profissional e, para o atingir, batalhei durante muitos anos, privei-me de muitas coisas, gastei tempo irre recuperável. Fui tão obstinada, empenhada, resiliente que consegui: atingi o trabalho e a estabilidade que tanto desejei. O problema é que, lá chegada, fui alvo de problemas laborais graves causados por pessoas de má índole, mas aguentei, com resiliência, pois lutara muito para chegar ali e não fazia sentido desistir de um sonho. Desde mentiras, a ameaças, a insultos, a abuso de poder, a assédio moral, aguentei de tudo, demasiado tempo. Fui demasiado resiliente... até que o meu corpo e a minha mente colapsaram.

O meu momento de libertação foi quando desisti daquele emprego, que tinha sido um dos meus grandes objetivos de vida, e pedi demissão. Não queria renunciar ao meu trabalho, para além do risco de perder o meu salário, sentia que isso seria admitir um fracasso. Mas não podia persistir no erro. A função que desempenhava continua a apaixonar-me e vai deixar-me muitas saudades. Porém, trabalhar com aquelas pessoas e naquelas condições era aceitar uma vida doentia como um dado adquirido. Ainda é recente, ainda está em carne viva, dói muito, mas sei que era a única opção.

Em suma, a resiliência é importante, mas nunca, em tempo algum, a devemos deixar ser mais importante do que o nosso amor-próprio. Não há meta que justifique uma corrida em que deixamos que os acontecimentos e as outras pessoas passem por cima de nós, nos esmaguem, nos preguem rasteiras, nos empurrem ou nos espezinhem. Ser resiliente não pode ser sinónimo de ser demasiado compassivo e submisso. É importante, quando assim tiver que ser, não estagnar e ter a audácia de desistir, cortar laços e mudar. A vida deve ser vivida com resiliência q.b., pois o único ingrediente do qual podemos usar e abusar é o amor-próprio! Sejam resilientes, sim, mas na busca pela felicidade...





José Castro

Coach

Serviços Externos de Coaching <https://www.facebook.com/CoachJoseCastro>

coachjosecastro@hotmail.com

A composição mental da resiliência

Na área das ciências ditas exatas, Física, Engenharia, a Resiliência é uma propriedade característica de certos materiais que consiste na capacidade de absorver determinada energia de deformação e a restituir voltando ao seu formato original. A unidade SI (Sistema Internacional de unidades) da Resiliência é o Joule por Metro cúbico (J/m^3). Materiais diferentes têm assim resiliências diferentes graças à sua diferente composição química.

Muito posteriormente, esta capacidade de voltar à situação “normal” após uma situação de “desequilíbrio” ou seja a dita Resiliência, foi “roubada” pelas ciências sociais, nomeadamente a Psicologia, como uma atualização para os termos “invencibilidade”, “invulnerabilidade,”etc, já utilizados. Deixamos de estar no campo das grandezas mensuráveis, de ter unidades para a resiliência neste contexto, mas nem isso impediu de constatar que pessoas diferentes apresentam resiliências diferentes para situações (dis)stressantes similares. Mas ao contrário dos materiais cuja composição química se mantém constante, o ser humano pode variar a “composição mental” ao longo da sua vida. Se todos nós numa primeira fase somos “vítimas” do contexto familiar, cultural, económico, social, etc donde nascemos, a “composição mental” inicial jamais significará que estejamos fadados ao insucesso ou infelicidade. A maior ou menor capacidade de ser resiliente vai depender da qualidade da “composição mental” adquirida (exercitada) ao longo da vida, decorrente dos desafios que nos propusermos a superar! Afinal, residem em nós inúmeros talentos que só em contextos específicos (na

luta para a concretização dos sonhos, nas adversidades, nas relações interpessoais, nas situações inesperadas que surgem, etc) são ativados. A vitimização, a culpa, o remorso, o pessimismo, os pensamentos e crenças limitantes, o isolamento, a vaidade, o orgulho, etc, vão apenas levar ao imobilismo, à infelicidade, depressão, desespero e, quem sabe ao suicídio!

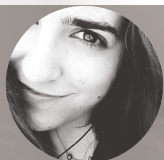
A nossa “composição mental” tem de ser continuamente renovada e alimentada positivamente. Só encontrando o sentido e propósito de vida, teremos o entusiasmo de buscar as melhores soluções para os desafios pessoais e profissionais. Assim, cada adversidade vivida é um convite à superação, é uma oportunidade de evoluir e regressar novamente à paz, (consigo próprio e com os outros), mas já num patamar superior de evolução, ou seja com mais sabedoria.

Tornar-se resiliente implica treinar a resiliência! Não espere treinar a resiliência apenas quando “imposta” exteriormente por acontecimentos (negativos) imprevistos. Tenha a coragem de impor a si mesmo situações “adversas”, desafiantes! Alargar a sua caixa, a sua zona de conforto, implica desenvolver/adquirir inúmeras competências que o tornarão cada vez mais resiliente.

Referir finalmente, que, como todos estamos inseridos num ambiente familiar, profissional e social, o nosso exemplo de resiliência pode e deve estimular e induzir os outros a serem igualmente resilientes, em busca de uma paz superior. Assim, indiretamente estamos também a contribuir para uma sociedade mais “feliz”, justa, fraterna e ética, para todos os Seres.







Maria do Rosário Calçada

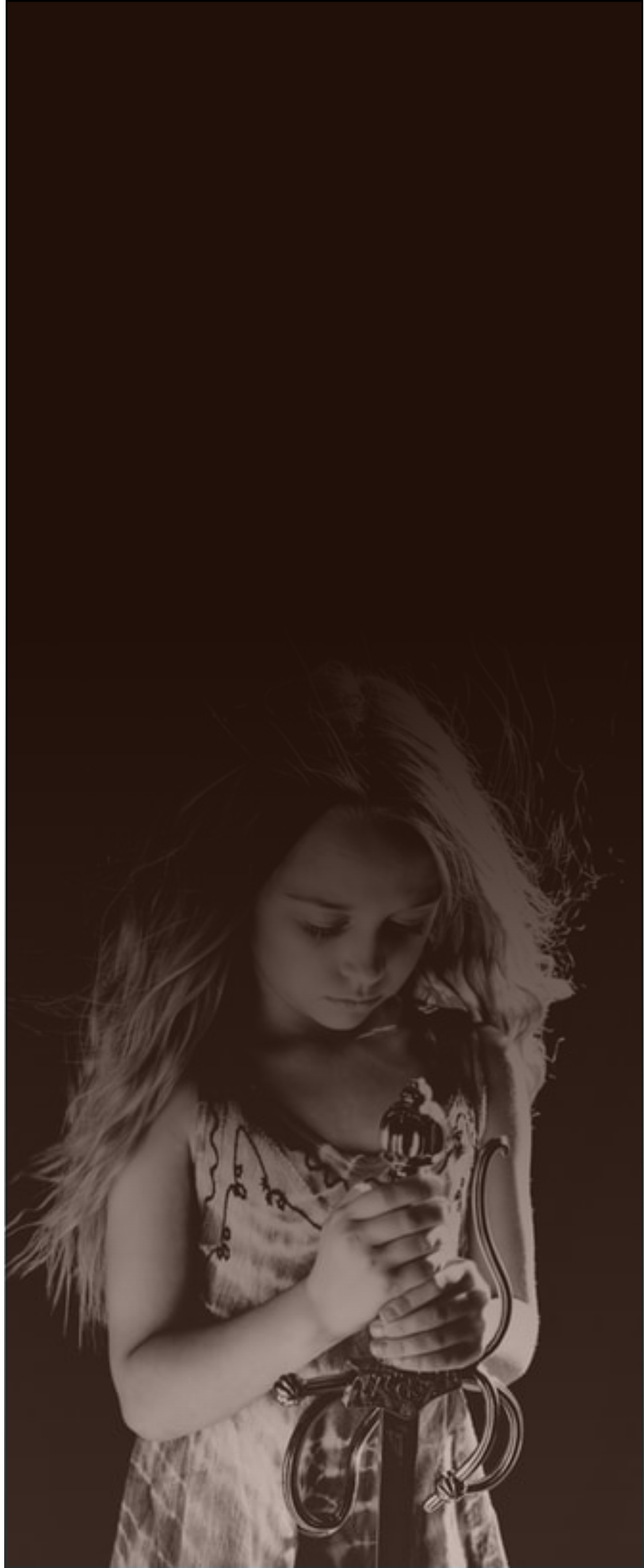
A minha força interior

Quão fortes temos de ser? Que força temos de ter para a vida? Penso que cada um descobre a força que tem de ter quando não tem outra alternativa. Pensar que a vida vai ser sempre plena de serenidade e certezas é simplesmente desejar a desilusão. Infelizmente depressa aprendi que a vida adulta tem tudo menos certezas. Quando somos pequenos mal podemos esperar por chegar a adultos, quando somos adultos ansiamos pelos momentos de infância.

Este último ano da minha vida, embora já seja adulta, cresci e aprendi que nunca vou deixar de crescer e o quão forte a vida nos torna. No geral, posso dizer que fui abençoada com uma vida feliz desde pequena até aos meus 30 anos. Mas seria hipócrita se não soubesse identificar um outro momento em que senti que a felicidade não era para mim e quando tive de buscar forças que não sabia ter.

Acredito que a força interior de cada um se mede pelas dificuldades que já enfrentou na sua vida. No último ano a minha vida mudou ao separar-me do pai da minha vida. Aprendi que com isso, vinham momentos em que a solidão e as dificuldades do dia-a-dia, embora nunca estivesse sozinha, nos fazem ir buscar forças que não sabemos ter. A minha filha foi, sem sombra de dúvida, a minha força maior. Sei que a decisão que tomei foi a melhor e me libertou em muitos aspetos. Mas com ela, vieram sentimentos e arrependimentos que não sabia explicar. E nos momentos em que não sabia para que lado me virar, ao tentar equilibrar uma vida sozinha mas com um pequeno ser que depende de mim, pensei muitas vezes porque tinha passado por tudo o que passei até ao momento em que me encontrava, em que me encontro...

Mas mesmo quando não sei que rumo tomar, que respostas dar, os dias vão passando e nós, bem ou mal, felizes ou com crises, cá estamos. A enfrentar a vida com tudo o que de bom ela tem, sabendo que nem tudo será bom, mas com a certeza que dentro de nós temos tudo o necessário para ultrapassar quaisquer desafios que a vida nos possa colocar. E por isso, mesmo com toda a minha vulnerabilidade e sensibilidade que às vezes julgo ser demais, sou grata por toda a força que tive e tenho de procurar dentro de mim todos os dias pois encontro sempre algo a que me agarrar.





Sílvia Sofia Mendes

Mestre de Reiki

O que é o Reiki?

Olá, começo por me apresentar o meu nome é Sílvia Sofia Mendes e sou mestre de Reiki. Hoje vou vos falar sobre um pouco de mim e de como o Reiki entrou na minha vida. Nasci em Coimbra a 3 de Março de 1981, mas foi numa pequena aldeia no distrito de Viseu que cresci e vivi até aos dias de hoje. Senhorim, uma pequena aldeia que tem como pano de fundo a nossa querida Serra da Estrela.

Hoje sou uma mulher, cheia de memórias, memórias de uma criança traquina onde a tecnologia ainda não fazia parte do nosso quotidiano e brincar na rua com os amigos era o melhor de tudo, fui uma criança sempre muito desenvolvida apesar de ter nascido antes do tempo, corríamos, saltávamos... Eu era tão feliz, apesar de ajudar nas tarefas de casa e do campo, eu gostava daquela tranquilidade, mas logo desde muito cedo comecei por me aperceber que era uma menina diferente das outras, o meu sexto sentido era demasiado apurado, era muito intuitiva.

Os anos foram passando e o meu sexto sentido cada vez era mais forte, mas como qualquer adolescente ignorava tais sinais e fazia de conta que nada acontecia, até que um dia uma das minhas (intuições) viraram mesmo uma realidade e eu perdi alguém que amava muito, nesse mesmo dia, reprimi tudo em mim, o que eu era, o que sentia, não queria mais ser diferente, não queria mais sofrer. Nessa altura tinha 16 anos e sofri imenso com a perda da minha madrinha. Com o passar do tempo fui notando que essas premonições, intuições, desapareceram até



que um dia... fui parar ao hospital. O médico que me atendeu aconselhou-me a fazer Reiki ou yoga pois era uma pessoa nervosa mesmo que isso não transparecesse, tinha 31 anos e desconhecia totalmente o Reiki.

E assim conheci a Susana a minha mestra de Reiki. Comecei por fazer algumas consultas com ela e surgiu a vontade de me tornar Reikiana.

Mas o que é o Reiki afinal?

Reiki é uma terapia baseada na canalização da energia universal através da imposição de mãos com o objetivo de restabelecer o equilíbrio vital de quem a recebe e, assim, restaurar o estado de equilíbrio dos nossos campos magnéticos. É reconhecido como terapia alternativa e não tem contra-indicações. O Reiki repara necessidades energéticas: desbloqueia nós dos canais energéticos, traz mais energia onde o fluxo era menor ou redistribui energia presa em algum local para o restante do corpo através desse desbloqueio.

REI (energia cósmica) + KI (ou chi->energia vital) = REIKI (energia universal)

A energia Reiki, está á disposição do terapeuta 24 horas por dia, podendo ser usada sempre em qualquer situação ou local. Não necessita instrumentos de trabalho para além das mãos. Não faz distinção entre raças, religiões ou habilitações literárias, pode ser também aplicado em animais e até plantas. Na energia do amor, somos todos UM!

O Reiki trata:

O Reiki é capaz de curar ou pelo menos **tratar tudo**. Dando exemplo daquilo que mais tratamos no nosso dia-a-dia, temos por exemplo:

Inflamações e infecções

Dores (no mínimo há sempre melhoras)

Stress, depressões, tensões ...

Problemas com o sono

Desintoxicações

Vícios

Fortalece o sistema imunitário

A energia Reiki, ao equilibrar a nossa energia e face á renovação constante das nossas células e claro dos nossos tecidos, renova a estrutura química do corpo, ajudando a restaurar os músculos, os nervos, o esqueleto e a regenerar órgãos. Age em tudo o que é preciso modificar no organismo físico e etéreo.

Devemos ter sempre em conta, que o Reiki também trata para além do físico. Ora, como as doenças fazem parte das nossas desarmonias fora do corpo físico (emocionais principalmente), ao tratarmos essas partes invisíveis, vamos tratar o corpo físico.

Não é preciso acreditar no Reiki para receber a energia salutar, não se baseia na cura pela fé, basta estar disposto. Esta terapia complementar pode ser realizada por qualquer pessoa que recebeu a sintonização no Reiki, através de um toque suave ou a curta distância do corpo, não ficando limitado apenas a isso, porque o Reiki pode ser aplicado através do sopro, olhar, percussão, deslizamentos, entre outros. Tudo isso associado a diversas técnicas e princípios. Esta terapia complementar trabalha em conjunto com todas as medicinas e outras terapias, nunca excluindo ou substituindo qualquer uma delas. A energia do Reiki atravessa sem problemas qualquer tipo de material, por isso a pessoa que recebe o tratamento não precisa se despir ou entrar em uma situação embaraçosa. Se for possível aconselho usar vestes confortáveis, apropriadas e com cores claras.

O meu trabalho é muito simples. Tenho apenas que ajudar as pessoas a verem a si mesmas e a vida através dos olhos do amor.

Literatura



Eleonor Castilho

Grupo de Estudos Maria Cecília Correia
www.mariaceciliacorreia.com

Pretérito presente, de Maria Cecília Correia

Li **Pretérito Presente** a primeira vez em 2002, comprado na Feira da Ladra. Já conhecia a capa e foi fácil distingui-lo entre os livros vendidos ao desbarato. Também conhecia o nome da escritora, porque Maria Cecília Correia era minha avó, falecida quando eu era criança. Lembro-me de me ter emocionado com a leitura do livro. Identifiquei-me com a sensibilidade da escritora e lamentei o pouco tempo que tivemos juntas.

Hoje trabalho com o meu pai na divulgação da obra de Maria Cecília Correia. Reli várias vezes **Pretérito Presente** e continuo a emocionar-me. Considero-o essencial na obra da minha avó, quase toda esgotada e a precisar de re-edição. **Pretérito Presente** caracteriza-se por uma escrita concisa e visual. A narradora inscreve-se na repetição e no renovo das estações e da vida doméstica, determinada a fazer valer os

pequenos acontecimentos. O universo quotidiano e as vivências familiares são propositadamente partilhadas com o leitor, tornando-o íntimo da narradora. O volume organiza-se em três capítulos: crónica, poesia e correspondência, e é ilustrado por um conjunto de fotografias artísticas, tiradas pelo meu pai.

Disse Agostinho da Silva sobre **Pretérito Presente**, aquando da primeira edição: «Aos tempos de seu livro tem de acrescentar o do Futuro: pode sentir todo o frio que queira – e pode ser que poucos deem por ele, mas é da mais bela prosa que se tem (e tem) publicado, com toda a emoção de uma vida vivida paralela a uma vida pensada – e todo o estilo daqueles em que a Beleza é natural e não está apenas na arte, mas no inteiro existir» (28-12-1976).

No ano do centenário do nascimento de Maria Cecília Correia, o livro **Pretérito Presente**, publicado originalmente em

1976, é re-editado numa edição comemorativa. A comemoração do centenário do nascimento contou também com o Colóquio «Nasci no signo da Rosa: vida e obra de Maria Cecília Correia» a 25 de Novembro, e com a Mostra «Maria Cecília Correia» patente de 4 de Novembro a 31 de Dezembro de 2019. Os dois eventos decorrem na Biblioteca Nacional de Portugal e são organizados pelo Grupo de Estudos Maria Cecília Correia.

Cronologia

1919 Nasce no dia 25 de Novembro, em Viseu

1937 Completa o Curso Geral dos Liceus

1943-1944 Publica contos infantis na revista **O Papagaio**, sob pseudónimo

1946-1958 Mora entre Lisboa e Luanda, onde trabalha o marido António Garcia de Castilho, com quem vem a ter seis filhos

1948 Inicia correspondência com Armando Côrtes-Rodrigues e Cecília Meireles

1949 Publica poesia na revista luso-brasileira **Atlântico**

1953 Publica **Histórias da Minha Rua**, ilustrado por Maria Keil

1954 Ganha o Prémio Maria Amália Vaz de Carvalho, atribuído pelo S.N.I.

1960 Publica **Histórias de Pretos e de Brancos**, ilustrado por Maria Keil

1974-1977 Publica **Histórias do Ribeiro, O Coelho Nicolau, Amor Perfeito, Pretérito Presente** e **O Besouro Amarelo** em auto-edição

1975 Inicia correspondência com Agostinho da Silva

1977 Publica **Bom Dia** na Coleção Caracol da Plátano Editora

1979-1993 Publica artesanalmente **Fotografias Antigas, Saldos, A Quinta de Belas, O Livro da Quinta** ou «**Pequeno Índice de Coisas Grandes**», **Contornos 1946-1947** e oito volumes do Diário

1982 Publica **Manhã no Jardim** na Coleção Caracol da Plátano Editora

1987 Publica **Presença Viva**

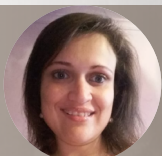
1993 Morre na sua casa em Lisboa no dia 13 de Dezembro, aos 74 anos



MARIA
CECÍLIA
CORREIA

*Pretérito
Presente*





Paula Gouveia

Diretora e redatora

Cinco questões a Pedro Paixão

Pedro Paixão estreou-se no panorama literário português com o livro “A noiva judia”, em 1992. Tornou-se rapidamente conhecido pela maneira cândida como aborda os relacionamentos humanos, como o amor, que no seu entender pode querer dizer muitas coisas diferentes: “O amor do filho não é o amor da amante. O amor também pode ser uma guerra”.

Seguiram-se títulos como “Muito, meu amor” (1996), “Os corações também se gastam” (2005), “Saudades de Nova Iorque” (2000). “Espécie de amor” (2014) ou “Lembra-me de mim” (2017).

Numa carreira que compreende mais de duas dezenas de livros, dois álbuns de fotografia e guiões diz que falta sempre realizar “o próximo livro e a próxima fotografia”.

Fizemos o nossa rubrica de cinco perguntas rápidas ao escritor que pode ler de seguida:

1 – Qual é o papel da escrita na sua vida?

Não faço ideia. Depois de morrer talvez venha a saber. Eu não sou um escritor. São os meus dedos que escrevem.

2 – A escritora espanhola Rosa Montero escreveu que a escrita permite coser-se, saber-se, estruturar-se. Não enlouquecer. Concorda com esta afirmação?

Sim, para além de muitas outras coisas menores como vingar-se.

3 – Doutorou-se em Filosofia e foi professor universitário desta disciplina. Na era atual, amplamente definida como era de modernidade líquida, como vê a importância da Filosofia face às demais ciências?

A Filosofia e a Teologia são as ciências supremas da nossa civilização em acabamento. Quem ainda não leu a Bíblia Hebraica ainda é um ignorante.

4 – Nova Iorque é uma cidade que tem retratado com frequência nas suas obras. Como evoluiu a sua ligação a Nova Iorque depois do 11 de Setembro?

A minha mãe nasceu nos Estados Unidos, filha de emigrantes, que regressaram a Portugal quando ela tinha 7 anos. Legalmente sempre teve a nacionalidade Americana, dando-lhe, julgo eu, pouca ou nenhuma importância. Mas para mim isso sempre foi um facto importante. Quando visitei NY pela primeira vez senti que regressava a casa. A minha única sobrinha viveu durante anos nessa cidade o que me permitiu várias estadias mais ou menos longas. Qualquer um de nós é, mais ou menos, americano, sobretudo quando é anti-americano.

5 – Que mensagem gostaria de deixar às pessoas que acompanham a obra?

Leiam Proust, Joyce e Homero.



Conto

A rapariga da loja de papel

Pedro Paixão

Escritor

Fecha os olhos, deitada sobre a cama estreita, e escreve dentro da cabeça. As frases ligam-se por suspiros, uma respiração inquieta. Depois adormece. Quando acorda quer encontrar as frases, mas só a custo e não sabe de todas as palavras. Põe o café a fazer, liga a televisão e vai tomar duche. Gosta da água no corpo. É estranho ter um corpo, pensa. Olha o espelho e admira-se. Como se não fossem a mesma, quem vê e o que vê.

Ela gosta muito do seu corpo, dos braços, da boca, dos cabelos. Não vale pensar na tristeza. Bebe duas taças de café, devagar, diante do televisor onde passa a superfície do mundo e depois prepara-se e sai. Antes da hora já está na loja de papel.

Começou por trabalhar num grande armazém e, passados meses, como telefonista numa empresa de vendas por correio. Gostou dos dois empregos, mas deste é do que mais gosta. Desde que chegou a esta cidade sabe que tem uma vida sua. Tudo menos voltar para a asfixia dos jantares de família, para um lugar remediado em que todos desistiram de tudo.

Quando chegou não foi fácil. Não conhecia ninguém. Uma cidade estranha. Houve dias em que julgou não aguentar, chorando horas agarrada à almofada. Mas depois apaixonou-se por qualquer coisa que não sabia o que era e que lhe dizia para continuar, para não desistir, para ficar. Tinha consigo um livro de um autor irlandês que lia e relia, como um missal. Isto foi há mais de três anos, agora a vida é quase uma agradável rotina.

Toda a gente gosta dela na loja de papel: a gerente, os colegas, os clientes. A loja é linda. Vende papéis de toda a espécie, para todos os fins e de todas as proveniências – os de Veneza são os seus preferidos. E também envelopes, cartões, blocos, canetas e tintas para escrever. É conhecida por ser uma das melhores lojas da cidade, com uma clientela sofisticada e, muitas vezes, rica. Não é muita gente que tem amor pelo papel. Um dia destes uma senhora perguntou-lhe se tinham papel de arroz japonês, mais precisamente de uma marca de Kyoto, e foi com vaidade que ela abriu uma gaveta de madeira onde se encontravam guardadas, como um tesouro intacto, aquelas folhas translúcidas de várias cores. O papel é uma outra pele, diz para si a sorrir.

Desde que chegou já teve um namorado. Durante três meses. Separaram-se a bem. Encontraram-se numa paragem de autocarro, fizeram o mesmo percurso, saíram na mesma paragem, ele convidou-a para tomar um café e ela aceitou. Claro que é bom ter um namorado, ir ao cinema, passear de mãos dadas, percorrer uma exposição, rir. Mas depois levanta-se o que ela chama “a barreira dos noventa dias”. Há qualquer coisa que desaparece e sente-se obrigada a confessar que não foi o amor que a tomou e que deve esperar pelo amor. Ele aceitou a deci-

são dela e ofereceu-lhe uma nova edição do livro “As Ondas”, que ela amava. Tão triste, a morte de Virgínia Woolf a avançar pelo rio adentro, os bolsos da gabardina cheios de pedras.

Também não é que não aconteçam coisas desagradáveis ou que tudo seja fácil. Um erro, um descuido, uma preocupação, uma saudade de alguém que ficou para trás, a infelicidade de uma amiga que não pode confortar nos seus braços, o irmão viciado que foi de novo preso por um furto menor. Mas tem aquela esperança, o seu livro. Aos sábados não falta aos encontros do grupo de escrita criativa, embora o professor seja um escritor falhado e os colegas, em geral, uns intratáveis pedantes. As horas na loja de papel passam sem sobressaltos, como se o mundo ruidoso e violento ficasse lá fora e ela se encontrasse fechada e protegida num mundo mais suave, mais delicado, mais sensível e frágil, um mundo todo feito de papel. E, por vezes, acontecem coisas curiosas, pequenas aventuras.

Há semanas, enquanto terminava um embrulho, um senhor de meia idade com feições levemente orientais, cliente regular, disse-lhe que ela era linda e estendeu-lhe um cartão de visita em que vinha o seu nome junto ao de uma embaixada. Disse-lhe ainda que se sentisse livre para lhe telefonar quando quisesse.

Durante vários dias, com intervalos, pensou se havia de lhe telefonar, fantasiou cenários muito diferentes, e depois telefonou. Ele levou-a a almoçar num restaurante russo, onde, por debaixo da mesa, se repousavam os pés sobre pequenos bancos. Hassan, era o seu nome, falava em voz baixa, sussurrante, com um sotaque impossível de identificar e era delicado em extremo. Contou-lhe em poucas frases a vida dele, porque ela perguntou. Que tinha, por acaso, nascido em Viena. Que tinha estudado em Inglaterra. Que o pai tinha sido assassinado por engano num golpe de estado. Que tinha sido rico e pobre. Que adorara a mãe enquanto ela vivera. Que tinha um filho adolescente de um casamento desastroso. Que tinha entrado para a carreira diplomática depois de ter sido muita gente por vários lugares: empregado de elevador no Ritz de Paris, barman em Alexandria, figurante em filmes de segunda em Los Angeles. Repetiu, com um ar que parecia de saudade, que onde aprendeu mais sobre o género humano tinha sido como empregado de elevador. Entretanto, o regime do seu país mudara e foi convidado, mais pelo seu sacrificado pai do que por ele, a desempenhar um cargo político na embaixada.

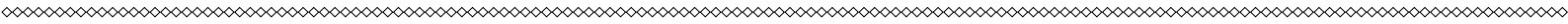
Podia ser tudo mentira que ela não se importava. O que ela não suportava era o tédio, a asfixia. Depois do almoço, enquanto seguiam por um passeio ao longo do lago, ele convidou-a para uma festa nessa mesma noite. Ela hesitou, ele não insistiu, ela aceitou. Que não era necessário nenhum traje em particular, acabou ele por dizer. Na festa bebeu. Deixou-se beijar por

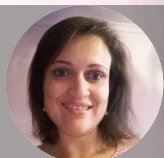


homens e mulheres, porque lhe apeteceu. E quando Hassan lhe pediu que ficasse com ele em sua casa, ela acedeu com a promessa de ele nunca mais voltar à loja de papel, de nunca mais se verem ou falarem. Assim foi. Era o que ela chamava pregar uma partida ao imprevisível e violento deus do amor.

Quando chega a casa faz mais café e senta-se na pequena mesa redonda a olhar em volta os prédios mais altos. Abre o caderno de capa preta e escreve. Escreve todos os dias. Uma pequena frase que seja. É o seu livro que um dia será publicado, receberá as melhores críticas e será reconhecido pelo público. Ela sabe que ainda falta muita coisa, que há ainda muito a melhorar, a reescrever, para viver. Depois veste o pijama, lava cuidadosamente os dentes, a cara, apanha o cabelo, repara mais uma vez como é bela, como gosta de se ver e deita-se com frases a fazerem-se-lhe na cabeça.

Teatro





Paula Gouveia

Diretora e redatora

Histórias que DÃO para ver

Uma das minhas resoluções de 2019 era assistir a mais teatro, área em que tenho muitas lacunas, pelo que quando soube que a peça “Histórias que DÃO para ver” estaria em cena no Mercado Municipal, na vila onde resido, Nelas, não quis perder a oportunidade.

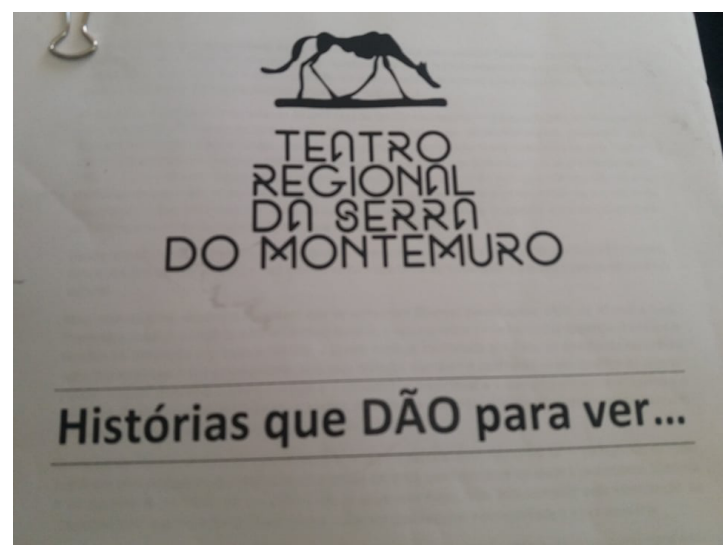
Foi uma experiência singular ver esta peça, no dia 8 de novembro, no mercado, local tão emblemático da atividade comercial do meu concelho, também ele com um passado tão pleno de histórias.

A linguagem dramatúrgica utilizada em “Histórias que DÃO para ver” foi muito versátil e multidisciplinar aliando manifestações artísticas como a música, pintura, poesia e dança. De facto, ao longo da peça o público foi dividido em grupos para visitar cada uma das suas subsecções, fragmentos ou momentos se assim quisermos dizer, que no seu todo formavam um conjunto muito coeso e sem dúvida, muito interessante.

Nelas foi o quinto concelho depois de

Mangualde, Castro Daire, Penalva do Castelo e Sátão, a receber esta produção do Teatro Montemuro que alia um produto típico da região, o vinho do Dão, a um enredo muito bem construído e com uma história empolgante. O texto é da autoria de João Luís Oliva e a encenação de Paulo Duarte.

A temática gira em torno do conflito entre os antigos costumes e os métodos inovadores da modernidade, a filosofia, ideologia e toda a complexidade que frequentemente reveste os relacionamentos humanos. O vinho deixa de ser uma mera bebida para surgir carrega-



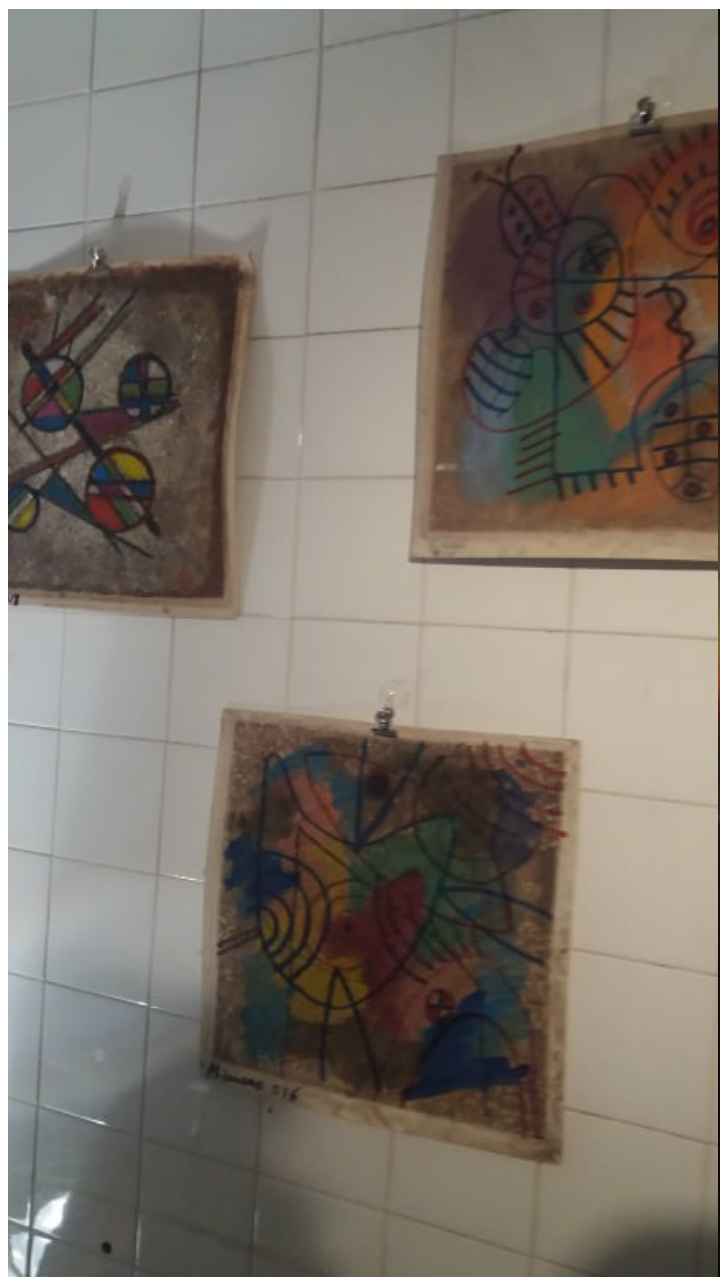


do de memórias de gentes, de sentimentos, de uma identidade vincada.

Temos a personagem Sara, administradora de uma empresa de vinhos que acaba de lançar um vinho muito especial e reencontra um amigo, Afonso, professor de Filosofia que foi namorado da falecida mãe e por quem nutre sentimentos. Em muitos aspetos Sara representa o otimismo e a esperança da juventude, a vitalidade sem esquecer as raízes, a importância do meio social e cultural para a formação do indivíduo.

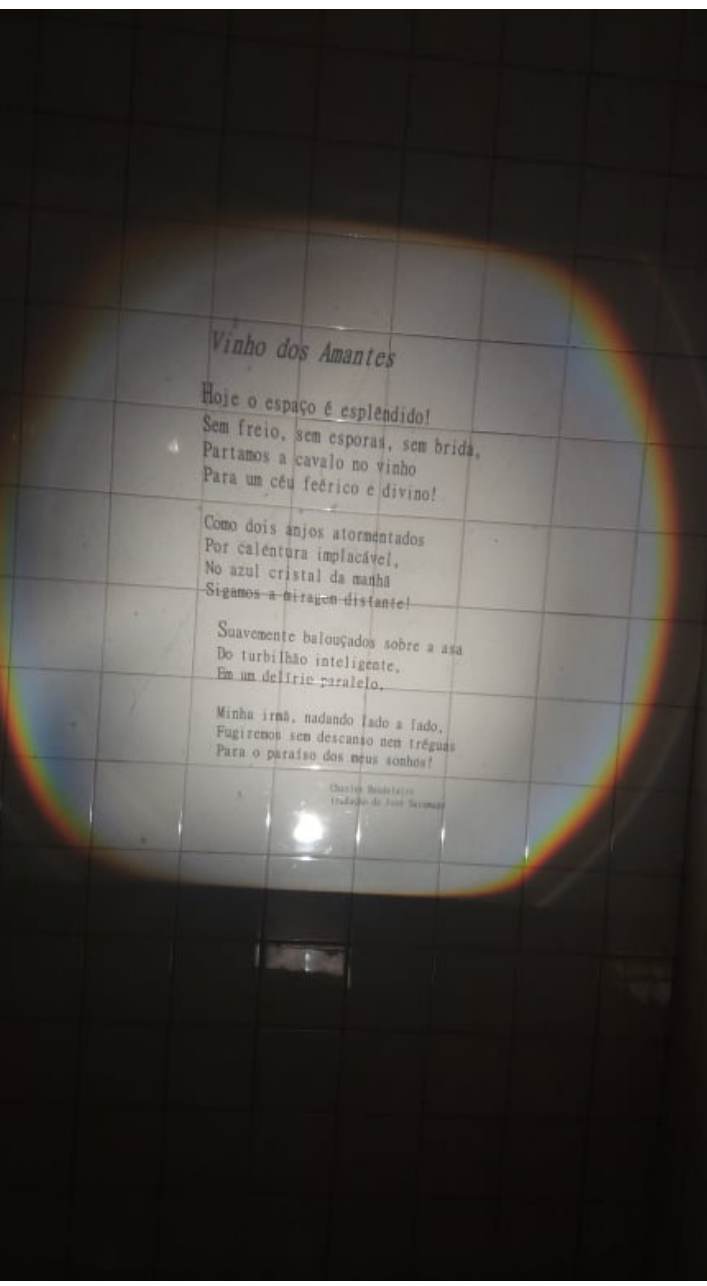
Há a avó de Sara, Prazeres, que apesar das dificuldades da vida e das dores trazidas pelo adiantar da idade é alegre e cheia de leveza. Surge-nos Virgínia, a sua filha e tia de Sara que é amargurada e ressentida, sentindo-se permanentemente menosprezada pelos outros.

Em cena surge também o confronto entre a antiga maneira de fazer as coisas representado pelo feitor da quinta, Nazário e Cláudia, uma jovem enóloga que traz consigo novas técnicas e considera que as suas ideias é que estão





DÃO PARA VER



Vinho dos Amantes

Hoje o espaço é esplêndido!
Sem freio, sem esporas, sem brida,
Partamos a cavalo no vinho
Para um céu feérico e divino!

Como dois anjos atormentados
Por calentura implacável,
No azul cristal da manhã
Sigamos a miragem distante!

Suavemente balouçados sobre a asa
Do turbilhão inteligente,
Em um delírio paralelo,

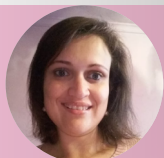
Minha irmã, nadando lado a lado,
Fugiremos sem descanso nem tréguas
Para o paraíso dos meus sonhos!

Charles Baudelaire
Tradução de José Saramago

certas. Traça-se uma malha de afetos, conflitos, dualismos a que não podemos resistir pois as personagens são muito verossímeis: são como pessoas de carne e osso, como a pessoa que somos ou que já fomos.

Passado e presente têm como elemento aglutinador o vinho e as vivências que giram em torno dele. Tive vontade que a peça não acabasse e pudesse saber mais sobre o destino daquelas personagens: conhecer mais sobre a sua biografia, as suas motivações, os seus amores e desamores. E ficar a desejar mais é certamente o sinal determinante de todos os espetáculos de qualidade e de toda a arte bem conseguida.

Música



Paula Gouveia

Diretora e redatora

Tiago Pinho

*“A minha melhor amiga,
de toda a vida, foi a música”*

Tiago Pinho é um músico e compositor natural de Ourém, residente na Batalha, que lançou este ano o seu primeiro trabalho, o EP de cinco canções “Momento”, já disponível para streaming nas principais plataformas digitais.

A música surgiu muito cedo na vida do artista que desde criança procurou tê-la à sua volta. Começou por tocar flauta e depois passou para as aulas de guitarra. Mais tarde, na sua juventude integrou uma banda de um amigo, primeiro como guitarrista e depois transitando também para a voz.

Seguiu-se um interregno musical de vários, em que nunca se afastou da música por completo, tocando ainda ocasionalmente, mas a que deu prioridade aos estudos e a ingressar no mundo do trabalho dito convencional. Tiago Pinho explica esta pausa na carreira por “falta de consciência e maturidade”, mas acredita que “tudo acontece por um motivo”.

Com o nascimento da filha, que começa a estudar piano e posteriormente violino, o bichinho da música que sempre tinha estado latente, torna-se mais for-

te e Tiago Pinho decide construir um mini-estúdio em casa que batiza de “Música e uma cabana”. A ideia inicial era apenas possibilitar que a sua filha ensaiasse livremente, mas rapidamente se transforma no seu refúgio, um local onde ensaia e volta a reencontrar-se com a sua arte. Pede uma guitarra acústica emprestada ao irmão (só tinha uma guitarra elétrica e queria minimizar os ruídos) e volta então a acreditar que nunca é tarde para seguir os nossos sonhos e fazer algo que amamos.

Em Janeiro deste ano começou a postar versões de músicas na Internet e é encorajado a continuar “Tive um feedback que foi muito interessante”. Uns meses depois, no regresso de uma viagem a Lisboa, começa a escrever a canção que seria o primeiro single de avanço deste EP, a faixa “Momento”. “Tinha tentado fazer um cover que não estava a fluir e do nada comecei a tocar uma melodia que tinha composto há mais de 20 anos”. Tentou algumas vezes compor uma letra pois sentia que “havia ali qualquer coisa”. A persistência deu resultado e criou uma música que toca no mais íntimo do coração humano e alude ao mundo dos afetos, por vezes tão complexo de navegar. Porém, Tiago Pinho, ressalta que esta primeira música e composição “não reflete o meu sentimento atual, é como um desabafo destes anos todos, o acumular de tudo” e acrescenta “Não consigo explicar o processo criativo”.

Falando ainda sobre o modo como escreve as suas letras, Tiago Pinho revela que a inspiração pode surgir de um filme, de um livro ou até de simplesmente assistir uma situação na rua: “consigo interiorizar essa situação, passar para um rabisco, tirar uma nota de uma metáfora e desenvolver através daquilo. Acho que a composição tem muito que se lhe diga”.

O tema seguinte do EP, “Refúgio”, relaciona-se com o seu estúdio em casa “Tem a ver com a cabana, com o espaço, com estes anos todos em que me refugiava na música, quer estivesse feliz ou triste. Costumo dizer que o meu melhor amigo é o meu pai e a minha me-



lhora amiga, com a salvaguarda da minha esposa e da minha filha, foi toda a minha vida, a música”.

Depois de gravar algumas músicas no estúdio caseiro, Tiago Pinho decide mostrá-las a amigos e críticos e depois do encorajamento deles, decide “lançar-se com força e fazer algo para gravar”. Começa então à procura do produtor certo para o trabalho e é através de recomendações de pessoas próximas que conhece Nuno Abelha, produtor da Nazaré.

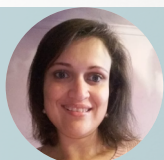
Sobre a música “3 dias”, por exemplo, Tiago Pinho descreve que foi muito emocionante a altura em que ouviu a versão final e para ele a faixa faz referência, não só à popular frase que a vida são três dias, mas também “o que podíamos ter sido e perdemos ou o que não tivemos e podíamos ter tido. Está ligada ao passado e à projeção do futuro”.

As suas influências musicais são variadas desde Genesis, Bryan Adams ou Queen que ouvia em cassette quando era pequeno, passando pelos incontornáveis Pearl Jam. Tiago Pinho considera que não se faz má música hoje em dia mas afirma que “hoje é tudo muito mais passageiro e vivido a uma velocidade mais rápida”.

Apesar de assumir enveredar mais por uma vertente pop rock, Tiago Pinho não se identifica com um único estilo musical e ouve também géneros como fado, música clássica, jazz, dependendo do seu estado de espírito. Quanto ao seu estilo de cantar, que já recebeu comparações com Eddie Vedder dos Pearl Jam, Tiago Pinho diz “Faço isto da forma o mais natural possível, não apresento este trabalho com o objetivo de ser estrela, apenas de expressar nas minhas músicas aquilo que eu sinto e que as pessoas consigam sentir isso na forma como eu canto”.

Aos 38 anos de idade, Tiago Pinho afirma que toda a sua vida está presente neste EP “Momento” e está já a preparar novidades para apresentar em Janeiro e a formar uma banda para poder apresentar o trabalho em espetáculos ao vivo.

A par da música, Tiago Pinho é ainda Embaixador da APPC Leiria (Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral), entidade com a qual está a preparar projetos ligados à música e beneficência que irão decorrer em 2020.



Paula Gouveia

Diretora e redatora

A semente da resiliência

A vida dá muitas voltas é uma frase que ouvimos com frequência. Como Darwin preconizou na Seleção das espécies, é o mais forte que sobrevive. Forte não no sentido estritamente físico do termo mas sim o que melhor se adapta, o que demonstra maior flexibilidade, que é também uma forma de inteligência.

Muitas vezes desejei ter um quotidiano plácido como o mais tranquilo dos ribeiros mas o facto é que a minha vida sempre foi um mar agitado.

Todos temos problemas, é uma verdade. E eles nunca desaparecem como por magia. No entanto, acredito que todos os males acabam por atenuar-se, não porque a vida se torne necessariamente mais fácil mas porque nos tornamos mais capacitados a lidar com ela. Com as adversidades, com os desgostos e as frustrações. Com tudo o que nos faz pensar que em determinados dias era melhor não nos termos levantado da cama.

Creio que todos temos, em certa medida, a luz e a escuridão dentro de nós, faces de anjos e sombras de demónios. Temos uma criança ferida de coração partido e instrumentos de luz com capacidade de curar a nós próprios e possivelmente aos outros em redor.

É fácil ficar ansioso, abatido e com stress especialmente relativamente a coisas que estão fora do nosso controlo. Quando damos por nós passámos meses a fio a arrastar-nos, a meramente sobreviver em vez de triunfar, conquistar, vencer. Não sou de maneira nenhuma um exemplo e muitas vezes acho que não aguento o que me é dado lidar, mas acredito

que todos temos dentro de nós uma semente a germinar: a capacidade de superar. É só nutri-la, dar-lhe atenção e cuidar dela o melhor que soubermos para que possa crescer e tornar-se grandiosa.

Não podemos nunca esquecer de onde viemos, as nossas origens que são parte da nossa história. Não podemos deixar de valorizar o que vem acrescentar e complementar tudo o que em nós existe.

Se traçarmos um paralelo entre nós e património arquitetónico, somos aquela mistura intrincada entre genes e sociedade, da mesma forma em que eles são um cruzamento entre o concreto e o metafísico. Por vezes, com a passagem do tempo, elementos do edifício podem ruir completamente, desabar, mas se houver bons esforços de reconstruir, o que vem substituir será melhor. Nesse sentido, estou a lembrar-me de uma técnica de reparação japonesa chamada Kintsugi, conhecida também como emenda de ouro. Esta forma de arte consiste em reparar cerâmica partida com uma mistura de ouro, prata ou platina, dando aos objetos uma beleza única que não tinham anteriormente.

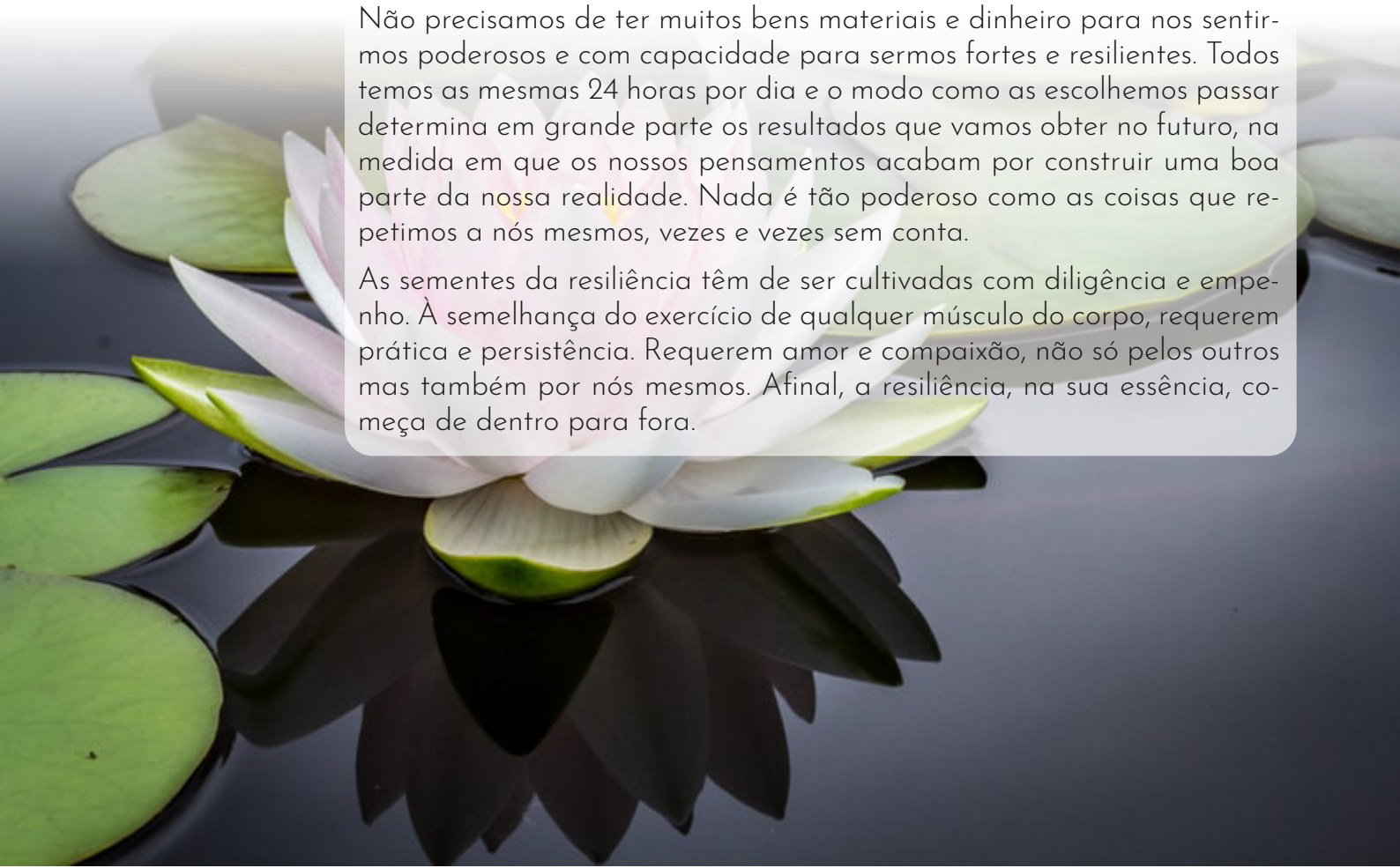
Somos obras de arte em construção, temos de aprender a carregar bagagens por vezes muito pesadas do passado, consertar as peças que se destroem e, no meio disto tudo, ainda reinventar-nos porque a vida deve ser o oposto do tédio: deve ser algo estimulante, cativante, que nos faça sorrir genuinamente.

Deve ter alguns portos seguros, alguma certeza, alguma paz.

Se podemos ser como um edifício e estruturar todas as componentes que fazem parte da nossa alma, também podemos ser como uma flor. Podemos ser como uma planta aquática que cresce em situações adversas, a lótus e não deixa nunca de ser bela, rara e especial.

Não precisamos de ter muitos bens materiais e dinheiro para nos sentirmos poderosos e com capacidade para sermos fortes e resilientes. Todos temos as mesmas 24 horas por dia e o modo como as escolhemos passar determina em grande parte os resultados que vamos obter no futuro, na medida em que os nossos pensamentos acabam por construir uma boa parte da nossa realidade. Nada é tão poderoso como as coisas que repetimos a nós mesmos, vezes e vezes sem conta.

As sementes da resiliência têm de ser cultivadas com diligência e empenho. À semelhança do exercício de qualquer músculo do corpo, requerem prática e persistência. Requerem amor e compaixão, não só pelos outros mas também por nós mesmos. Afinal, a resiliência, na sua essência, começa de dentro para fora.



Humanamente 