

Humanamente

Diretora Paula Cristina Gouveia

Revista Anual nº9

dezembro 2025



Henrique Neto

ÍNDICE

1. **Da Teoria ao Tribunal: O custo real da neurodivergência no sistema de ensino português** *Bruna Lopes*
2. **O que se sente no “Adultecer”?** *Ricardo Fonseca*
3. **Expectativas e relações** *Cátia Seabra*
4. **Adultecer atipicamente** *Tânia Vargas*
5. **Adultecer** *Paula Cristina Gouveia*
6. **Da adolescência à vida adulta: Quando crescer pesa na saúde mental** *Eliana Almeida*
7. **Adultecer?** *José Castro*
8. **Adultecer com doença mental** *Paula Cristina Gouveia*
9. **O que se Vende como Amor-próprio raramente suporta a Verdade do Humano** *Joana Cordeiro Dias*
10. **Literatura** *Pedro Paixão*
11. **Música** *Paula Cristina Gouveia*
12. **Teatro** *Teatro da Maluca*
13. **Desporto** *Ussumani Djumo*

CONTRIBUIDORES NESTA EDIÇÃO



Bruna Lopes



Ricardo Fonseca



Cátia Seabra



Tânia Vargas



Eliana Almeida



Dr. José de Castro



Joana Cordeiro Dias



Pedro Paixão



Teatro da maluca



Ussumani Djumo

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 Cristina Gouveia
Capa: Henrique Neto

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 Cristina Gouveia

Diretora, jornalista e escritora

NOTA EDITORIAL

Como sempre, o tema de cada edição da Humanamente surge-me com naturalidade, sem ter de procurar muito por ele. Já tínhamos falado de “Nascer e cuidar”, “Dores de crescimento” e “Envelhecimento pleno”. Havia claramente uma lacuna. A vida adulta. A regeneração é transversal a todos os adultos, mas as especificidades biológicas e psicológicas desta camada temporal, de entre estados, não era algo que pensasse particularmente.

Até virem as primeiras dores nas costas e artrose por volta dos 30 anos, o primeiro cabelo branco e a pensar como cheguei aqui... oito anos depois. Mas se pensar que ainda tenho outra metade de vida para viver, se tiver sorte, nada se torna tão urgente e premente. Na vida não há certezas, os planos demasiado elaborados e distantes acabam por frequentemente não se concretizar da maneira como gostaríamos. Perder a minha melhor amiga ensinou-me que a vida é agora. Um continuum de agoras.

“Adulterar” pode parecer um par de sapatilhas demasiado apertado, como se tivéssemos perdido um comboio ou como um puzzle que nunca conseguimos resolver corretamente. Tem tudo a ver com as nossas condições internas, com não imitarmos modelos e influências só porque nos parecem estar a triunfar na vida. Tem a ver com juízo crítico para fazermos as nossas escolhas e não termos medo de aos poucos irmos exercendo a nossa autonomia.

Por último, quero agradecer a todos os colaboradores nesta edição. O vosso esforço e dedicação transformaram esta edição da Humanamente naquilo que é.

Desejo igualmente um excelente Ano Novo a todos com muita saúde, paz, harmonia e sonhos realizados. Que a alegria esteja dentro dos vossos corações e a conseguiam espalhar ao vosso redor!



Paula Cristina Gouveia



Bruna Lopes

Autora, ilustradora e criadora da curta-metragem "Batidas do Coração"



Da teoria ao Tribunal : O custo real da neurodivergência no sistema de ensino português

Como mãe e como autora com a experiência vivida (Perturbação da Hiperatividade e Déficit da Atenção e Autismo), compreendo o profundo alívio que um diagnóstico traz mas também toda a angústia. É a bússola que nos trará melhor compreensão do mapa tão complexo que a família navega. Por isso, presto a minha homenagem aos profissionais e a toda a comunidade científica, psicólogos e especialistas que trabalham incansavelmente para dar essa luz na escuridão. No entanto, o meu ativismo e a minha experiência na linha da frente revelam uma verdade inconveniente: o diagnóstico em Portugal é frequentemente o início, e não o fim, do problema.

De que serve o melhor Plano Educativo Individual (PEI) ou o melhor Relatório técnico pedagógico (RTP), a melhor avaliação psicopedagógica, ou o mais preciso dos relatórios de Neurodesenvolvimento, se, ao sair da clínica e entrar no portão da escola, ele é reduzido a um pedaço de papel ignorado?

Será a Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAIE), uma equipa fantasma? Quando as famílias não encontram respostas noutras vezes são ignoradas, noutros contextos a equipa na escola por vezes está incompleta.

Testemunhei e vivi o custo real desta falha: o bullying institucionalizado, o assédio, a negligência e a recusa sistemática em adaptar o ambiente de aprendizagem. Como é de conhecimento falta investimento em materiais de apoio nas nossas escolas, mas o que custaria encontrar outras alternativas para ajudar na autorregulação e ao bom desenvolvimento do aluno? Este não é um problema de má vontade individual; parece ser um vício sistémico que transforma a Lei (que é boa) em letra morta.

A realidade é que, na ausência de responsabilização, o sistema de ensino torna-se o principal agente de violência psicológica e de atraso no desenvolvimento da criança neurodivergente. As famílias são obrigadas a sair da esfera clínica e entrar na esfera da lei e da denúncia para garantir os direitos básicos dos seus filhos. Em vez de se focar na aprendizagem, os pais são forçados a dominar a burocracia e, em casos de assédio ou incumprimento grave, a recorrer a todas as entidades fiscalizadoras e por vezes até ao próprio Ministério Público, ou seja abrir uma batalha jurídica.

Para os profissionais de saúde que nos leem: Quando um paciente regressa à sua clínica em burnout ou com trauma pós-escolar, não é a qualidade do seu diagnóstico que está em causa. É a falha estrutural que impede a sua intervenção de ser implementada. Estamos a pedir-vos que nos ajudem a construir a ponte entre o gabinete e a sala de aula, porque o sistema, por si só, está a sabotar todo o trabalho junto das nossas crianças.

OS LIVROS COMO FERRAMENTAS DE INTERVENÇÃO

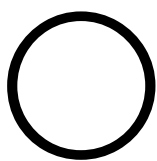
O livro "*Kevin e o Autismo*", o "*Silvestre e a PHDA*", e agora o meu próximo projeto literário, Rose Marie (que aborda a comorbidade complexa do Autismo e PHDA), nasceram da necessidade desta falha junto das nossas crianças, fomentar a aceitação da diferença e eu creio que os livros são uma ótima ponte para tal. Os meus livros não são apenas histórias. São ferramentas de psicoeducação criadas na trincheira. Eles ajudam a criança ou o jovem a entender-se e a família a normalizar o que a sociedade e muitas vezes também a escola insiste em patologizar. O meu foco tem sido garantir que a narrativa de empoderamento chegue onde o relatório de intervenção não chega. Fazer as nossas crianças sentirem-se vistas, não apenas como mais uma criança "problemática" ou mais uma família que procura diagnóstico para desculpar os comportamentos das crianças ou reduzir o diagnóstico a alegada má educação. Com tanta informação que temos à disposição mas cada vez menos temos coração, sou de opinião que não é um diploma que define o bom caráter das pessoas, a empatia deveria ser instintiva, mas muitas vezes o que temos é o desprezo pela vida do outro.

Às famílias que nos leem peçam às escolas a prova da implementação dos relatórios dos vossos filhos, é um direito vosso. Denunciem a negligência, seja desde a não implementação das medidas dos alunos com necessidades educativas específicas (NEE) até ao que possa ser considerado violência física ou psicológica. A escola é o palco da vida, se deixarmos as nossas crianças nas escolas como estão hoje, estaremos a construir uma futura sociedade que normaliza e aceita o silêncio e a violência sob todas as formas? O nosso papel, como mães, pais e ativistas, é continuar a lutar com a Lei na mão. O diagnóstico é o mapa, mas a intervenção é a viagem. Se o sistema não garante o caminho, a nossa voz e a nossa canoagem têm de se tornar a estrada. Porque o custo da viagem será do futuro dos nossos filhos. A mudança começa em nós.



Ricardo Fonseca
Enfermeiro e Escritor

O que se sente no “Adultecer”?



adulto.

O termo “Adultecer” não consta no nosso dicionário, porém de forma metafórica, pode corresponder à transição da adolescência para a idade adulta, com todos os processos inerentes e que são necessários para um jovem se tornar

adulto. Afinal, como podemos definir esta transição, nos dias de hoje, com a constante alteração dos períodos de idade de cada faixa etária e com tantas designações ou rótulos que vamos colocando, nas mais diferentes idades? Talvez não exista um termo específico para definir a transição de jovem para adulto, mas é preciso saber e conhecer o que pode um jovem sentir, quando, perante a sociedade, se vai tornar adulto.

Ser adulto é uma fase da vida onde, segundo muitos estudos e opiniões de muitos especialistas, se vivem grandes processos emocionais, com repercussões mentais e físicas, pelas mais diversas exigências e responsabilidades que estão relacionadas com o ser adulto, tal como se vivem emoções e sentimentos com maior intensidade, por termos que decidir o que fazer com a nossa Vida e como a viver, muitas vezes tendo em conta as expectativas dos outros.

Muitos adolescentes, pelos mais diversos motivos, não estão preparados psicologicamente e emocionalmente, para se tornarem adultos, quer seja porque não sabem gerir as suas emoções e conflitos internos quer seja pelo receio de se tornarem independentes e responsáveis por todas as decisões da sua vida, sem ajuda e sem uma preparação adequada.

Tornar um jovem em adulto, também é o papel da família e da escola, ajudando cada jovem a tentar reconhecer quais os caminhos que quer seguir, quais as estratégias que podem utilizar para tomar decisões, gerir conflitos, sendo que este processo deve começar o mais cedo possível, para o jovem, ainda possa ter um apoio real e contínuo, nesta fase de desenvolvimento.

Quando um jovem vive o seu crescimento físico e mental, isolado de todos os outros jovens, acaba por não ter um modelo de referência para seguir, muitas vezes condicionada pela visão que o jovem tem dos adultos, seja pelos aspetos positivos ou menos positivos, seja também por não conseguir abandonar a

sua adolescência, por pensar que é tudo mais fácil, por não querer tomar decisões por si mesmo e até assumir as consequências de cada escolha.

Ao tornar-se adulto, o jovem compreende que nada vai ser igual, que a vida que teve até agora irá mudar, que os amigos da adolescência poderão se afastar, por cada um vai ter que assumir a sua vida, que os adultos que conhece também começam a envelhecer, estando os jovens adultos, com a mentalidade de que querem ou não querem ser como os adultos, seus modelos de referência, ou se querem mentalmente, permanecer mais tempo na adolescência.

Ao passar para a idade adulta, os jovens também passam por diversas alterações físicas e corporais, próprias do envelhecimento, percebendo que o estereótipo que têm sobre o ser jovem tem que ser alterado, apenas porque houve uma transição de fase, esquecendo-se que ao crescer, podem mudar muitos aspetos da sua saúde, mas que não têm que ser encarados como o grande e único desafio de se tornar adulto e ficar “mais velho”, pois há muitas mudanças a acontecer ao mesmo tempo, sem aviso prévio.

Um adulto, tendo em conta o seu crescimento e desenvolvimento de capacidades e habilidades e até a sua construção de identidade e personalidade, compreende que há mudanças que podem ser aceites como algo normal e inerente ao crescimento e que há outras mudanças, que têm que ser desejadas e colocadas em prática, por si mesmos, tendo em conta na pessoa que se querem tornar e na forma como querem viver nesta nova fase de vida. Não tem que mudar tudo para os novos adultos, mas nem tudo pode ficar igual, pois assim não haveria crescimento, evolução, transformação e adaptação e nem seriam encontradas e criadas estratégias de coping, para viverem de um modo mais saudável a sua transição de jovem para adulto.

Muitos “novos adultos”, não se preocuparam até então, com a sua saúde mental e emocional, pelo estereótipo de que os jovens sentem mais e com mais intensidade, que passam por diversos problemas que os adultos não compreendem, apenas por serem adultos e o problema é que agora são eles os adultos e não sabem como o ser, por não estarem preparados a todos os níveis e por não terem aceite como aprendizagem,

cada fase mais ou menos difícil da sua vida. Foram essas fases que criaram estratégias de coping, que criaram preconceitos e estereótipos e que criaram as oportunidades perfeitas para os jovens aprenderem a ser adultos, para reconhecerem e aceitarem aquilo que sentem como algo seu e para compreenderem que ao se adulto, há realmente muitos aspetos e detalhes da sua vida que têm que ser transformados.

“Adulterar” é muito mais do que uma transição etária, é muito mais do que um processo de crescimento e envelhecimento, é uma mudança muito intensa para cada jovem, que possa estar mais ou menos preparado, que possa estar mais ou menos consciente, que na sua vida há muitos aspetos e detalhe que têm que ser transformados, adquiridos e também esquecidos, pois a Vida apresenta novos desafios, que podem ser cada vez mais difíceis se não houver qualquer preparação mental para esta transição de vida.

“Adulterar”, é fazer o jovem compreender que cada vez mais tem que ser responsável pelas suas decisões, aceitando as consequências das suas escolhas, não podendo começar um ciclo de culpa contra si mesmo ou contra os outros adultos, pois ser adulto é ter o discernimento para reconhecer mais o que é certo ou errado, o que é bom ou menos bom, que cada ato tem consequências, que a responsabilidade pelas suas escolhas é um lema para cada dia, pois nesta fase de adulto, vão ter mais

desafios, pois terão uma nova vida para transformar e adaptar à sua medida e consoante a forma como querem viver.

Cada jovem ao compreender que se vai tornar adulto, vai viver e sentir uma panóplia de emoções, que deve aprender a gerir, sabendo que a sua mentalidade vai ser reconstruída, que o seu sentir vai ficar mais apurado, pelas suas experiências e novas vivências, que cada decisão irá afetar o seu percurso de vida, tal como o percurso de outras pessoas com quem se cruzarem, pois em adultos continuarão a ser seres relacionais e sociais, continuarão a ter necessidade de redes de apoio e construção de novas relações e relacionamentos, continuarão a estabelecer meta se objetivos, cada vez mais ousados e pertinentes, pois ser adulto é organizar a vida consoante a forma como cada Pessoa gere o que sente, pensa e faz.

“Adulterar” é a fase que nós, adultos, já vivemos de forma mais ou menos intensa, sendo que se olharmos para trás, podemos relembrar e questionar sobre a forma como vivemos esta transição, sobre o que foi mais ou menos difícil, o que custou mais deixar para trás, pois se cada adulto aprendeu algo com a sua transição, se reparou que muito mudou na sua vida, talvez possa ajudar muitos jovens, nos seus contextos familiares, de amizade e profissionais a viver esta transição de um modo mais seguro e saudável.





Cátia Seabra

Médica interna - Psiquiatria da Infância e Adolescência

Expectativas e relações

Chegou finalmente ao quarto alugado, numa casa com mais 4 quartos e cheiro a mobília usada por gerações de estudantes. Não se importou com o colchão duro, nem com o ranger das portas. Esperava por aquela noite desde os 14 anos, quando decidiu que haveria de conseguir ir estudar para a Cidade, mesmo contra a vontade da avó. Amanhã seria o primeiro dia de aulas na universidade, o primeiro dia do resto da sua vida, como na canção.

Isabel nasceu numa casa de mulheres, com uma mãe que falava mesmo muito alto, duas tias que falavam mesmo mesmo muito alto e uma avó que falava mesmo mesmo mesmo muito alto. Eram mulheres com mãos mesmo muito grandes que se adentravam pelos olhos e pelos sonhos de Isabel com a mesma voracidade com que depenavam as galinhas do quintal. Isabel achava que devia ser mesmo muito parecida com o pai que não conhecia, com uma boca mesmo mesmo muito caladinha e umas mãos mesmo muito pequeninas.

Passaram três meses e repetia-se o que acontecia na escola da sua Terra com os silêncios, os não convites para as festas e o medo de ficar sozinha e barulhenta como as tias. Isabel sentia-se cada vez mais desiludida, achou que bastava mudar de sítio para finalmente encontrar um lugar. Deixou de frequentar a cantina por achar que as raparigas da turma pensavam em como eram feias as roupas que vestia e em como eram antiquadas as expressões que só ela conhecia. Isabel fazia-se acompanhar por uma solidão que ficava cada vez maior a cada tentativa de convívio. Passou a almoçar uma sandes trazida de casa, que comia num banco de jardim, escondida entre dois plátanos.

Foi nesse jardim ao lado da universidade que conheceu Clarice, uma mulher mais velha que usava cachecóis demasiado coloridos e um gorro com lantejoulas onde depositava folhas e bagas e baguinhas que apanhava para fazer presépios para venda. Clarice foi-se aproximando do banco de Isabel e passaram a almoçar juntas. Um dia, confessou-lhe, aludindo à tristeza de Isabel:

- Não és parecida com as miúdas que vejo por aí.
- Nem tu és como as mulheres que eu conheço – riu-se, referindo-se à excentricidade de Clarice.

– Sabes, quando te vi pela primeira vez aqui sentada, achei que estavas à espera de alguém.

– Talvez à espera de um conselho.

A mulher mais velha não lhe sabia dar conselhos porque as vidas não são todas iguais. Umas vezes temos de mudar de sítio, outras vezes temos de encontrar novas formas de nos habitar.

– Gostava de conseguir fazer amigas – admitiu. – Às vezes, parece que não sei viver.

– Eu não sei como se aprende a viver – respondeu Clarice.

Isabel ficou mais triste e ela continuou:

– Sei que não se pode aprender sentada num banco de jardim.

A Isabel sorriu e entregou-lhe umas bagas carnudas que tinha apanhado no dia anterior.

Um dos inúmeros desafios da entrada na idade adulta relaciona-se com a transição para uma forma de viver mais autónoma em relação à família e mais coerente com a identidade e valores pessoais. Muitas vezes, implica equilibrar o estabelecimento de limites com a abertura necessária à construção de relações interpessoais satisfatórias, salvaguardando tanto do isolamento como da dependência.

A construção de relações depende de circunstâncias sociais, tais como o ambiente em que se reside, o tempo disponível, a compatibilidade ou as normas culturais que definem a forma como se devem comportar as pessoas durante uma relação. Em simultâneo, e muitas vezes em interligação com estes fatores, a construção de relações depende também de aspetos pessoais. Estes incluem experiências anteriores de relacionamentos, estilo de vinculação e sentido de identidade, assim como a gestão de emoções e de receios que podem surgir ou intensificar-se nas relações, como o receio da rejeição ou da perda de autonomia.

Aprender a construir relações de sintonia e respeito mútuo envolve tentativa e erro, com identificação das falhas próprias e/ou das da outra pessoa, sendo por vezes importante recorrer a apoio psicoterapêutico.



Fotografia Jardim de
Nuno Teixeira



Tânia Vargas

Gestora da página *O Mundo do Gonçalves*

Adulterar atipicamente

Corpos, mentes e a promessa falhada da idade adulta

Disseram-nos que a idade adulta era o lugar da estabilidade. O momento em que o corpo se tornava fiável, a identidade sólida, a vida previsível. Crescemos a ouvir que, depois da adolescência, tudo assentaria: trabalho, saúde, autonomia, equilíbrio emocional. A promessa era simples: bastava chegar à idade certa.

Mas essa promessa falha para muitos de nós.

Adulterar, para uma parte significativa da população, não é entrar numa fase de estabilidade despreocupada. É aprender a viver com um corpo que nunca correspondeu ao esperado ou que deixou de corresponder demasiado cedo. Um corpo que não é produtivo todos os dias, que não recupera no tempo “normal”, que não encaixa nos ritmos impostos. Um corpo que exige gestão constante, explicações, adaptações. Um corpo que obriga a negociar permanentemente com limites invisíveis aos outros.

Este corpo não normativo nem sempre é visível. Em muitos casos, não se trata “apenas” de limitações físicas e inclui outros campos da vivência humana. Por exemplo, a neurodivergência como o autismo, a perturbação de hiperatividade e défice de atenção, entre outras, é raramente pensada em adultos. Continua a ser associada à infância, como se o simples ato de crescer a fizesse desaparecer. No entanto, adulterar sendo neurodivergente significa, muitas vezes, aprender a compensar, a mascarar e a adaptar-se continuamente a normas sociais, profissionais e emocionais que nunca foram desenhadas para pessoas neurodivergentes.

A narrativa dominante da idade adulta assenta numa ideia implícita de corpo normativo: saudável, resistente, previsível e também linear do ponto de vista cognitivo e emocional. Esse corpo é tomado como regra. Tudo o que foge a essa norma tem tendência a ser tratado como exceção, desvio ou falha individual. No entanto, os números contam outra história.

Na Europa, estima-se que mais de um terço dos adultos viva com pelo menos uma condição de saúde crónica, física ou mental. Cerca de 20% dos adultos experienciam problemas de saúde mental ao longo da vida, e uma percentagem significativa fá-lo precisamente em idade adulta ativa. A estes números somam-se milhares de adultos neurodivergentes que permanecem sem diagnóstico ou que só o recebem tardiamente, após anos de exaustão, burnout e similares. Ainda assim, continuamos a falar de adulterar como se fosse um território homogéneo, acessível da mesma forma a todos.

O problema não é apenas o corpo. É como a sociedade organiza a idade adulta em torno de expectativas rígidas: produtividade constante, autonomia total, disponibilidade permanente, comunicação dita eficiente, entre outros. Quem não cumpre estes critérios, seja por deficiência, doença física, condição crónica ou neurodivergência, é rapidamente empurrado para a margem, ou forçado a adaptar-se silenciosamente para continuar a “funcionar”.

Há corpos adultos que nunca foram normativos desde o início. Outros tornam-se não normativos ao longo do caminho: por deficiência, por doença, por maternidade, por exaustão prolongada, por trauma, por envelhecimento, ou pelo impacto cumulativo de anos de adaptação forçada. Em muitos casos, não há um momento claro de rutura. Há um desgaste progressivo, silencioso, que não se enquadra em narrativas heroicas nem em diagnósticos simples e que é frequentemente confundido com falhas de carácter, falta de esforço ou fragilidade emocional.

Falo disto a partir da experiência não como exceção, mas como exemplo entre muitos. A idade adulta ensinou-me menos sobre conquista e mais sobre adaptação. Menos sobre controlo e mais sobre negociação diária com um corpo e uma mente que nem sempre respondem de forma previsível, com uma energia que nem sempre está disponível, com sistemas que raramente foram pensados para esta realidade. Não é um relato dramático. É um retrato comum, ainda que pouco reconhecido.

A invisibilidade é uma das marcas centrais deste processo. Espera-se que o adulto se adapte, comunique melhor, tolere mais, e outros afins. Fica num limbo onde as dificuldades são desvalorizadas e a responsabilidade é sempre individualizada.

Adulterar, nestas condições, transforma-se num exercício contínuo de contenção: conter sintomas, conter emoções, conter estímulos, conter pedidos de ajuda. Aprende-se a minimizar, a explicar o mínimo, a justificar ausências. Aprende-se, sobretudo, a não ocupar demasiado espaço mesmo quando o custo interno é elevado.

Reconhecer os adultos não normativos não é um exercício de compaixão, mas sim de justiça social. É aceitar que a diversidade corporal, cognitiva e emocional não é exceção, mas regra e que a idade adulta não é um destino fixo, mas um processo desigual.

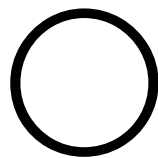
Enquanto continuarmos a medir o valor do adulto pela sua capacidade de produzir sem falhar, comunicar sem ruído e adaptar-se sem custo, continuaremos a empurrar muitos para a invisibilidade. E talvez o maior desafio de adulterar, hoje, seja precisamente este: resistir à ideia de que estamos a falhar, quando, na verdade, estamos apenas a viver num corpo e numa mente reais num mundo que insiste em fingir que eles não existem e que lhes põem barreiras.





Paula Cristina Gouveia
Diretora, jornalista e escritora

Adulterar



que faz de alguém um adulto? Completar 18 anos e poder beber álcool? Nos Estados Unidos a idade mínima para beber é 21 anos. Então o que é um adulto?

Alguém que já saiu da casa dos pais? Que já não estuda e só trabalha? Ou faz as duas coisas?

Se a adolescência é marcadamente de exploração e descoberta, a idade adulta deve ser de um maior foco no que realmente importa para nós (família, trabalho, passatempos, causas sociais, o que for). Para quem como eu, tem múltiplas paixões e interesses, é fácil sentir que estou a ser puxada em mil direções diferentes, a me dispersar sem me dedicar profundamente a nada.

Todos somos obras em construção, inacabadas, e tornar-se adulto é um processo. Para nos tornarmos quem somos, Jung fala da individuação em que vamos integrar os aspetos conscientes e inconscientes da psique para nos sentirmos realizados e inteiros.

Um adulto não tem de se sentir numa corrida de hamsters para a qual está sempre atrasado, até porque os efeitos do stress e ansiedade são muito nefastos para o corpo. Também não tem de desejar ser de novo criança ou mais jovem. Só tem de analisar a etapa de vida com que se depara e aproveitar o que de melhor esta tem para lhe oferecer. Não lamentar, não colocar excessiva pressão sobre os ombros ou sobre o futuro.

Crescer nem sempre é linear, tem avanços e retrocessos. Alguém com doença bipolar como eu conhece isso bem demais. Quando estou de bom humor é como se pudesse tomar o mundo de assalto, quando é o inverso não sei o que fazer para passar o tempo.

A medicação ajuda muito, sem dúvida, e a psicoterapia também. Torna-me mais consciente e em vez de ficar dependente da figura deste profissional, pelo contrário, sinto-me a cada dia mais capaz de tomar as minhas decisões e mais autónoma, quase três anos depois do último internamento.

Aos poucos vamos descobrindo o que funciona para nós a nível do nosso bem-estar e da vida digna e plena que queremos levar. Muitas vezes sentimo-nos a passar por muitos estados diferentes num só dia: desamparada (criança), confusa (adolescente), esperançosa (jovem na casa dos vinte). Mais perto agora da casa dos quarenta e depois de tudo o que passei, das perdas e ganhos, assumo-me como uma mulher em evolução, que não desiste de tentar melhorar um pouco mais a cada dia.

Adulterar é como um fruto a amadurecer lentamente. É algo belo. Tal como a vida.



Eliana Almeida
Média IFE de Psiquiatria

**Da adolescência à vida adulta:
quando crescer pesa na saúde mental**

Enquanto crianças ou adolescentes, muitos são os que têm a ambição de se tornarem adultos, mas a verdade é que esta transição não é fácil, antes pelo contrário, é bastante desafiante! A transição da adolescência para a idade adulta é uma das alturas mais exigentes, mas também mais decisivas do percurso de vida de uma pessoa.

O emergir da vida adulta é uma fase, referida na literatura como “*emerging adulthood*”, estimando-se que ocorra entre os 18 e os 29 anos, e que tem o potencial de ser um período de desenvolvimento muito positivo, em que os adolescentes e jovens adultos têm uma maior oportunidade de escolha e exploração, mas também maiores desafios, com exigências acrescidas ao nível educativo e dos papéis sociais. Muitas vezes é no decorrer desta fase que ocorre perda do apoio e das estruturas oferecidas pelas escolas, pelas famílias e também dos serviços de saúde e assistência social, o que significa que o jovem adulto precisamente acaba por ficar mais dependente dos seus próprios recursos num ambiente menos estruturado.

Se por um lado é uma fase que pode ser encarada como uma oportunidade para investir em educação, autonomização e autorregulação, por outro acarreta também maior exposição a situações de maior precariedade, solidão e incerteza económica, especialmente em contextos de desigualdade socioeconómica.

Quando olhamos para os aspetos de saúde mental, os dados mostram que os adultos jovens apresentam uma elevada prevalência de doença mental. Os estudos epidemiológicos indicam que cerca de um em cada cinco jovens adultos apresenta uma perturbação mental, com taxas de perturbações de ansiedade, do humor e uso de substâncias superiores às dos adultos mais velhos. Importante é também verificar que é precisamente nesta janela em que se iniciam a maior parte das perturbações mentais graves, nomeadamente as perturbações psicóticas, as perturbações bipolares e episódios depressivos graves. Como é óbvio, tal influencia marcadamente a trajetória pessoal nas várias áreas de vida, nomeadamente académica, laboral e relacional.

Outros aspetos que influenciam negativamente a saúde mental incluem fatores como solidão, dificuldades financeiras e regressos forçados ao domicílio parental, contribuindo para menor satisfação com a vida nos adultos jovens. Por outro lado, relações estáveis, uma boa integração social e autoeficácia têm efeito protetor.

As interações entre a pessoa e o contexto durante esta fase emergente da vida adulta são numerosas e complexas, levando a caminhos diferentes. Aqueles com suporte económico e maior apoio, com recursos pessoais e maior maturidade, terão maior

probabilidade de fazer boas escolhas e ter em uma trajetória positiva durante a fase. Aqueles que não possuem estes recursos, ou que apresentam problemas de saúde física e mental, podem enfrentar maiores dificuldades e consequentemente experienciar uma trajetória mais negativa nas áreas de educação, profissional, relacional e até mesmo na saúde.

Do ponto de vista neurobiológico, a emergência da idade adulta corresponde a um período em que regiões pré-frontais envolvidas em controlo inibitório e na tomada de decisão ainda estão em desenvolvimento, coexistindo com sistemas de recompensa particularmente sensíveis a novidade e reforço social. Esta assimetria ajuda a explicar a maior propensão para comportamentos de risco e a vulnerabilidade a perturbações emocionais, precisamente quando o contexto social exige decisões com impacto duradouro (cursos, carreiras, relações).

Ao mesmo tempo, vários estudos mostram que aspetos do estilo de vida, como padrão de sono, atividade física, consumo de álcool e tabaco e alimentação, estão associados ao maior risco de desenvolvimento de depressão e de doença cardiovascular, o que transforma este período numa “janela crítica” para intervenção preventiva.

Por tudo isso, é importante olharmos cedo para os aspetos de saúde mental, e sem dúvida que esta fase de transição merece especial atenção. Estudos mostram que muitos jovens com perturbações mentais graves perdem o seguimento ao atingir a idade adulta, e os que não perdem, sentem falta de continuidade. É importante reconhecer a emergência da idade adulta como uma etapa de risco e oportunidade.

É também importante investir em prevenção e promoção de saúde centradas no jovem. Estratégias focadas em estilos de vida saudáveis, prevenção de consumo nocivo de substâncias, competências sociais e combate à solidão devem ser pilares dos cuidados de saúde do jovem adulto. Intervenções, muitas vezes de baixo custo, em contexto escolar/universitário e cuidados primários podem ter um impacto significativo na redução de depressão, ansiedade e doenças crónicas.

Se o problema começa cedo, a resposta também tem de começar cedo. Os números são claros: a maioria das doenças mentais instalam-se precisamente na transição para a idade adulta, num período em que a pessoa dispõe ainda de grande plasticidade biológica e social.

Valorizar a emergência da idade adulta como uma etapa própria do ciclo de vida, com necessidades específicas, permite intervir mais cedo, prevenir sofrimento e promover trajetórias de desenvolvimento mais positivas e saudáveis.



José Castro
Coach Pessoal & Organizacional

Adulterecer?



adulterecer? Que é isso? Quando ocorre?

Existem várias propostas de tipificação das fases da vida humana, de que se destacam as seguintes:

Infância (do nascimento aos 11-12 anos);

Adolescência (12 aos 20 anos, com muitas transformações),

Idade Adulta (21 aos 60-65 anos, período de responsabilidades e independência) e

Terceira Idade (a partir dos 60-65 anos até o fim da vida).

Uma outra que inclui 8 fases e na fase adulta que nos interessa, apresenta duas sub-classes:

Início da vida adulta (20 - 40 anos),

Vida adulta Intermédia (41 - 65 anos).

Finalmente, uma outra curiosa tipificação que se baseia na "maturação topológica estrutural", ou seja, no desenvolvimento do cérebro humano até atingir a sua máxima eficiência, seguido do respetivo declínio natural. Nesta, determinam-se cinco fases que assentam em quatro pontos fundamentais que ocorrem aproximadamente aos 9, 32, 66 e 83 anos:

Dos 0 aos 9 anos - o fim da infância cerebral;

Dos 9 aos 32 - uma longa adolescência;

Dos 32 aos 66 - a fase mais estável da vida adulta;

Dos 66 aos 83 - o início de transformações ligadas ao envelhecimento e

Dos 83 e seguintes - a fase de maior fragilidade.

Deixando agora as considerações mais "científicas", poderíamos dizer que a palavra "Adulterecer", traduzida para a linguagem popular, seria a de passar de "pinto para galo". Tão importante como centrarmos na "maturação" da pessoa é refletir em que mundo ela vive. Este está em constante mutação. Exigências diferentes colocam-se ao longo dos séculos e na terceira revolução industrial ou era da informação, não seria diferente. Tudo muda...e ainda mais depressa! Se no passado se dizia que "mundos loucos exigem empresas loucas" hoje, e atualizando a frase, em "mundos ainda mais loucos exigem empresas ainda mais loucas". Porquê mundos mais loucos? Basta constatar as inúmeras tipificações para classificar o mundo nos últimos tempos! Assim, desde um mundo VUCA (Volátil, Incerto, Complexo e Ambíguo), a um mundo DELA (Dinâmico, Emergente, Liminar e Antropocêntrico), a um mundo BANI (Frágil, Ansioso, Não Linear e Incompreensível), a um mundo TUNA (Turbulento, Incerto, Novo e Ambíguo), a um mundo FLUX (Rápido, Líquido, Desconhecido, Experimental), a um mundo DRIVE (Disrupção, Risco, Inovação e Volatilidade), a um mundo ACDC (Ambiguidade, Complexidade, Disrupção e Mudança) até aos mais recentes mun-

dos RUPT (Rápido, imprevisível, Paradoxal e Tangencial) e BORA? (Beleza, Otimismo, Resultados, Adaptabilidade e Perguntas). Não faltam opções, mas o foco nas duas últimas propostas poderá ser já bastante desafiante!

Por sua vez, aqueles que estarão na fase do "adulterecer" e que serão os colaboradores ou os futuros c-level dessas empresas, serão maioritariamente oriundos da geração Z (nativos digitais) e da geração alfa (nativos tecnológicos) e, claro, mais tarde, os da geração Beta.

Perante tantas possibilidades de combinação de "mundos" (já que a mutação não é homogênea no planeta), com diferentes "perfis" geracionais e, por sua vez, com traços de personalidade individuais, as relações sociais, interpessoais e principalmente intergeracionais, serão um enorme desafio, quer em termos pessoais como profissionais.

O ser humano, como ser psicobiosocioespiritual é provavelmente o ser vivo mais complexo que existe. Mas este continua a apresentar um conjunto de necessidades que são universais e atemporais. Apenas muda a forma, o contexto e a diversidade de as concretizar. Assim, dou ênfase a Abraham Harold Maslow, psicólogo americano, pela sua teoria surgida em 1943, que propõe e organiza um conjunto de necessidades humanas de forma "hierárquica", mas sem a rigidez de que para passar à seguinte, teria de estar totalmente satisfeita a anterior. Posteriormente, em 1960, é que Charles McDermid, psicólogo consultor norte-americano, criou a dita pirâmide de Maslow. Na base da pirâmide, estão as necessidades Fisiológicas (sobrevivência), e, gradualmente vamos passando pelas de Segurança (estabilidade, emprego, moradia, saúde), as Sociais (amor/pertencimento), pelas de Estima (Autoestima, reconhecimento, respeito) e, no topo, as mais profundas e imateriais, como a Realização pessoal, Sentido e Propósito de vida e Desenvolvimento espiritual. Contudo, a concretização das mesmas, independe da tipologia do mundo e da geração a que se pertence! Será sempre o grande desafio.

Por sua vez, decorrente da Teoria da Autodeterminação (TDA), consolidada em 1985, e proposta pelos psicólogos Richard Ryan e Edward Deci, constata-se que existem três necessidades psicológicas fundamentais que, quando satisfeitas, promovem o crescimento pessoal, a integração social e o bem-estar psicológico. Estas necessidades são a autonomia, competência e relacionamento. Desta forma, promove-se a motivação intrínseca que pode ser complementada com motivação extrínseca integrada, resultando numa perceção da vida com interesse, entusiasmo, sentido e propósito.

Finalmente, para consolidar o desenvolvimento pessoal ao mais alto nível, será fundamental não apenas desenvolver a inteligência emocional, mas sim a espiritual, conforme preconizam vários autores, nomeadamente David King (2004) ou Cindy Wigglesworth (2012). Desta forma promove-se o pensamento crítico existencial, a produção de sentido, a consciência transcendental, etc, com o objetivo de se agir com sabedoria e compaixão, mantendo paz interior e exterior, independentemente da situação.

Chegados aqui, sabemos quem são os "adultercentes" e suas peculiaridades, as exigências do mundo atual e, finalmente, o que necessitamos, enquanto seres humanos, para uma perceção da vida mais plena e feliz.

O que falta? Criar um Projeto de Vida (mais) Feliz.

Uma sociedade ideal, permitiria consciencializar, capacitar e preparar os "adultercentes" e futuros "adultercentes" para o mundo que os espera. Passar de "pinto para galo" é provavelmente, uma das fases mais complexas do ser humano. Até esta etapa, o caminho estaria mais ou menos delineado e amparado. Mas, após a experiência do



Fotografia
Alexander Mas

mundo académico, que já deveria estar em sintonia com a vocação profissional natural, chega o momento da vida ativa. Chega o momento de ganhar "asas" e voar! Aprender a voar tem os seus "custos", e saber para onde voar é fundamental! Delinear um Projeto de Vida (mais) Feliz, torna-se um problema de "vida ou morte" pois não serve "voar" para uma zona de caos!

Elaborar um Projeto de Vida (mais) Feliz, é a única solução para não viver na ilusão (o universo conspira a meu favor), nem deixar a sua vida nas mãos do "acaso", do "destino", da "sorte", do "azar" e muito menos no "medo". Aprender a voar, significa saber muito bem de onde se parte e para onde se quer ir, assumindo riscos "controlados". Mas o voo é longo e perigoso e é necessário conhecer paragens intermédias de descanso, de reflexão e aprendizagem, umas vezes sozinho e muitas outras, acompanhado.

Elaborar um Projeto de Vida (mais) Feliz é ter consciência do que se é, como se é e descobrir como se quer ser! É desaprender, aprender e reaprender continuamente. É experienciar, errar e corrigir. É estar grato pelo passado (com todas as aprendizagens conseguidas) e com a paixão e entusiasmo pelo futuro. É ter no presente "saudades" do futuro, daquilo que se quer ser, fazer, sentir e experienciar. É evoluir enquanto pessoa, profissional, elemento de família e cidadão. É ser único, irrepetível e intransferível, e deixar a sua marca para um mundo mais humano, ético, pacífico, justo e equitativo. É saber encaminhar-se para algo superior a si mesmo, com paz e plenitude.

Mas quanto custa um Projeto de Vida (mais) Feliz?

Tudo tem um investimento e nem sempre é só monetário, mas sim intelectual, emocional e espiritual.

Exemplificando, o "adultescente" deve:

- Sair da "normose" ou da "patologia da normalidade" (deixar de fazer o considerado normal, mas que só tem consequências nocivas para a sua saúde integral - vícios, apatia, procrastinação...);
- Ler, estudar e refletir criticamente ao longo da vida;



Fotografia
Hannah Busing

- Meditar e praticar a atenção plena. Encontrar-se e pacificar-se para melhor pazear;
- Criar círculos de amigos assentes na intimidade intelectual, emocional e espiritual, promovendo a criatividade, inovação e o ativismo;
- Contagiar os outros com a sua paz e equilíbrio;
- Identificar os seus sonhos (pessoais e profissionais) e percorrer o caminho com entusiasmo;
- Reconhecer que o "pacote do sucesso" implica frequentemente insucessos temporários! Corrija e persista;
- Ser excelente profissionalmente e focado na melhoria contínua;
- Criar laços profundos com a família, amigos e família profissional.
- Praticar atividades recreativas e físicas regularmente,
- Fazer voluntariado, quer seja na causa social, ambiental ou animal;
- Aceitar a ocorrência de sofrimento não evitável, como processo evolutivo;
- Adaptar-se positivamente a contextos inesperados,
- Intensificar a sua perceção de Felicidade.

A sua Felicidade não é negociável! Resultados diferentes implicam ações diferentes e profundamente conscientes. Enquanto que muitos, dentro da "normose", dizem "o bem que sabe, compensa o mal que faz", quem está fora dela diz "A minha Felicidade, compensa o investimento extra".

Agora tudo está nas suas mãos...caro "adultescente"! Mas, não se esqueça que o tempo passa e em "breve" chega à fase seguinte. Aceite tranquilamente a "idade adulta avançada", apesar das eventuais limitações físicas e/ou cognitivas. Mesmo assim, faça uso intensivo das suas não limitações, como desafio a si próprio. E depois? Depois vem o fim "físico". Aceite a "morte" com leveza, pois, afinal tudo foi vivido intensamente com um profundo sentido e propósito. Deixou a sua marca! Desta forma, que em um qualquer outro espaço/tempo possa dizer: Valeu a pena.





Paula Cristina Gouveia
Diretora, jornalista e escritora

Adulterar com doença mental

Não quero ser definida pela minha doença mental. Antes de ser diagnosticada com doença bipolar, aos 21 anos de idade (depois da minha primeira crise aos 19) já era escritora. Escrevia, na verdade, desde os 10 anos de idade com a esperança de um dia publicar. Em pouco tempo, vou ter 30 anos de carreira, e isso é o que me entusiasma e traz brilho aos meus olhos. Também canto e componho canções. Gosto do mundo artístico e de invenções. Tenho passatempos secretos também.

Com 38 anos vejo que a doença mental limitou um pouco o meu crescimento, principalmente aquele que é visível, observado e medível pelas outras pessoas. Eu nunca parei profissionalmente, sou uma pessoa altamente funcional e criativa. Quem não me conhece, pode não pensar da mesma maneira.

Quando sinto dor, vazio, desespero ou luto é responsabilidade minha fazer a alquimia dessas emoções para alegria, preenchimento e significado. Não me cabe a mim dizer se a minha vida até ao momento tem sido fácil ou não. Acho que há sempre existências, melhores ou piores. De certa forma todos nos perguntamos o que se escondia detrás da porta A, B ou C e de nada adianta questionar-nos "Porquê a mim?", numa postura de braços caídos, de vitimização, de desistência.

É um facto que tenho de fazer um esforço extra para regular como me sinto e que nos meus vinte e inícios dos trinta eu não sabia gerir as minhas emoções. De todo. Elas faziam de mim o que queriam. Eu podia planejar motivar-me, mas a frequência com que era desviada da minha rota era alarmante. Não tinha bases sólidas, não tinha a cola que é o sentido de propósito. Era profundamente autocentrada.

Quando começamos a descobrir o mundo para além do que o nosso coração nos dita, vemos que outras pessoas também sofrem, que outras pessoas também estão confusas, que outras pessoas também lutam para conseguir imbuir as suas vidas de sentido. Cuidar de nós é algo extremamente necessário e quando os meus problemas de saúde mental acenderam esse alarme durante algum tempo, não foi algo que surgisse naturalmente, foi algo que se eu não cumprisse com zelo e dedicação podia ver a minha saúde deteriorar-se novamente e voltar a ser internada.

Agora que me sinto um pouco mais segura, sinto-me melhor no serviço aos outros. Sou parte de uma família, microcosmos de uma comunidade. Para haver harmonia e alegria, tem de haver alguma abnegação, mas também equilíbrio.

Adulterar implica sacrifícios. É só em retrospectiva que vemos que já não temos acesso a todos os confortos da infância. É suposto descobrirmos sozinhos. No meu caso, como tive o aparecimento de doença bipolar nessa transição crítica, não se perderam todos esses privilégios de uma vez. Pude contar com o apoio da minha família como uma espécie de almofada, de apoio emocional, que me impediu de cair no vazio. Tive uma sorte maravilhosa. Mas também perdi pessoas que se afastaram simplesmente.

Sinto que não estou a competir com ninguém, apenas comigo própria, pelo que adulterar com doença mental, é adulterar comigo, com as características, com as quais nasci e que fui desenvolvendo. Fui aprendendo a adaptar-me e a tornar-me uma adulta mais flexível pois nem sempre tive o discernimento e a pele dura que precisava para enfrentar situações muito delicadas.

O que mais me fascina no pensamento humano é a maneira como conseguimos arrumar factos, organizar sentimentos e atribuir significado mesmo aos momentos mais dolorosos. É por isso que os meus altos e baixos, avanços e recuos para mim são uma prova de vida, pois de outra forma, com uma linha estática ela não existe, não é verdade?

Nem sempre nos sentimos inspirados, mas temos a bênção de estar vivos e com o coração a bater. Sou muito sensível para os dois extremos da balança: a depressão ou melancolia profunda e a mania ou euforia incontida (daí o nome antigo da doença bipolar ser doença maniaco-depressiva). Acho que isso me permite entender e sentir empatia por um largo espectro de condições psiquiátricas, que são parte da vivência humana, que não nos devem fazer sentir separadas, mas sim ligados a tudo o que existe.





Joana Cordeiro Dias

Psicóloga Clínica e da Saúde, Psicoterapeuta & Instrutora Certificada em MBCT (Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness) pela Bangor University, UK

Especialista em Psicologia Clínica/Saúde, Colégio de Especialidades OPP (Ordem dos Psicólogos Portugueses)

Pré-Especialização em Psicologia da Saúde, Curso Mestrado (Univ. do Minho, Braga)

Membro Efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Cédula Profissional n.º 16361 (OPP)

Formadora Certificada pelo IEFP (CCP/CAP), Porto

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), 8-Week Program Massachusetts University, USA

MIP (Mindfulness Interpersonal), AEMIND Madrid

Especialização Avançada em Recursos Humanos - Coménius, Porto

Especialização em Igualdade de Género - FISPED, Porto

Laughter Yoga Leader - Laughter Yoga International University, India

O que se Vende como Amor-próprio raramente suporta a Verdade do Humano

Surge como habitualmente; vestida com elegância, maquilhada com sofisticação, cabelo perfeito. Senta-se à minha frente com o corpo exausto e o rosto treinado para sorrir. Disse-me, quase em tom de confiança, que há muito tempo que está a falhar no amor-próprio, mas não sabe como. Falha porque continua cansada, porque chora, porque, apesar dos banhos quentes, livros inspiradores e frases luminosas espalhadas pela casa, a dor persiste.

E ficamos ali, em silêncio. Aquele necessário para que a verdade venha à superfície.

A realidade é dura pois o que se vende como Amor-próprio raramente suporta a verdade do humano. Confunde-se cuidado com anestesia, presença com distração. Criou-se uma estética do bem-estar que evita o essencial: o encontro honesto com aquilo que dói. A dor, o caos, a desordem, não são instagramáveis.

A investigação é clara nesta matéria, o que transforma não é o alívio imediato, mas a capacidade de permanecer com a experiência emocional sem apagar. A Regulação Emocional constrói-se quando o Sistema Nervoso aprende que pode sentir e sobreviver. Sentir, com contenção e significado, também reorganiza.

Amar-se é aprender a dizer 'Não' quando o corpo já disse 'Sim' demasiadas vezes por Medo, é reconhecer limites antes que o ressentimento os grite. É aceitar que algumas relações custam mais do que aquilo que devolvem e escolher, com Tristeza, afastar-se. Amar-se exige coragem porque implica desilusão. Desilusão com a fantasia de que tudo será leve se fizermos tudo certo. A maturidade emocional nasce quando deixamos cair essa promessa e aceitamos a complexidade da vida psíquica.

Amar-se é ficar. Ficar na Ansiedade sem lhe chamar defeito, na Tristeza sem a apressar, na Raiva até ela revelar o valor ferido que pede proteção, pois só aquilo que é reconhecido pode ser integrado. O resto repete-se.

Amar-se também é descansar sem pedir licença e afastar a ideia tóxica de que o valor pessoal se mede pela produtividade. O corpo não é um instrumento, é um território vivo que responde ao excesso com colapso.

No final, esta mulher não saiu mais leve, mas mais verdadeira, pois compreendeu que não está avariada, porque apenas é, HUMANA!

Ano Pleno!

O que se
vende como
amor-próprio
raramente
suporta a
verdade do
humano

@joanacordeirodias_psic

LITERATURA



Pedro Paixão

Escritor

Literatura

Tu.

Sim, tu, por quem fazia mil quilómetros por um beijo molhado de chuva, por quem passei noites sem dormir tomado por um desejo sem fim, a quem menti mais do que a qualquer outra pessoa para me tornar único e insubstituível, para ser para ti, só para ti. Para quem inventava histórias para encontrar sentido ao que me avassalava e tomava conta de mim e eu escondia com receio que adivinhasses que tudo aquilo era loucura. Para atrasar, dia após dia, a inevitável presença do fim que ia comigo dentro do meu coração, até ele chegar sem aviso, de repente tornando-te indiferente. Pior do que indiferente, uma recordação que não desejo recordar nem mais uma vez, quanto mais voltar a vivê-la. Que continues a ser maravilhosa para os outros, isso não o posso impedir, mas o que eu queria era expulsar-te definitivamente da minha vida, um esforço contraproducente, pois a memória não nos obedece e quando a pretendemos comandar, revolta-se.

Bastou uma simples vontade tua para pôr de avesso tudo o que julgava seguro no tempo. Passaste de elemento mínimo sem o qual não se faz vida, para poeira soprada pelo vento, flores e folhas caídas mortas pelo chão. Foi a tua vontade em destruir o breve filme em que nos beijamos, que me mostrou a tua maior e única infidelidade, a de obliterar tudo o que juntos tecemos, fazer vazio todo o tempo em que sobrevivíamos boca a boca, os dois numa jangada sem destino, demasiado ocupados que estávamos em viver a viagem, minuto a minuto, olhos nos olhos, não querendo saber de mais nada, de mais ninguém. Traíste-me, não com o corpo, o que te perdoaria, mas com o espírito, e isso é indesculpável porque irreparável.

Ao queimares as imagens em nitrato de prata, puseste fogo às pontes que ligavam os nossos nomes, como se nunca me tivesses reconhecido, nem eu a ti, como se tudo tivesse sido uma ilusão ou um sonho mau do qual não conseguimos acordar. Sim, minha mais do que querida, não te perdoou todo o tempo que me roubaste em que vivi somente por ti, dentro de ti.

Foi de um momento para o outro que deixei de te querer, como um feitiço que se quebrasse, e há muito disso no desejo dos corpos. Bastou a tua voz a dizer-me que tudo entre nós era mentira e que dela não havia que deixar traços, muito menos imagens em dezasseis milímetros que enganassem os outros que viessem a entrar na minha vida. Sim, quero desocupar-me de ti, foi o que me disseste por estas exatas palavras, e eu senti um canivete afiado a entrar na minha alma. De um momento para o outro, como uma pessoa que passa de viva a morta saltando sobre um abismo, para mim morreste antes de te ter esquecido e não te queria ressuscitada pois já não terias um lugar na minha vida onde juntos pudéssemos voltar a viver o que foi perdido pela noite. De um momento para o outro deixei de ter vontade de te ver, muito menos de te levar aos lugares onde nos escondíamos, no caso de ainda existirem, o que não irei comprovar.

Mas preciso de ser verdadeiro, apesar de tudo o que foi engano. O que esperava de ti não mo deste, não por má vontade tua, mas por culpa minha. O que me atraía em ti, e me fazia enlouquecer, era algo que só existia dentro da minha cabeça, uma ilusão tão forte como quem alucina e para quem o que alucina é mais real e pesado do que um bloco de ferro. O que me atraía era o teu segredo, qualquer coisa de raro e misterioso, que posto a descoberto me revelaria o enigma que habita dentro de um coração humano e me permitiria levar o meu destino colado ao teu. Mas, como todos sabemos e esquecemos, a grande atracção do segredo é ser segredo, que se esvai ao descobrir-se. Qual era o teu segredo, isso não to digo por ser segredo, mas sei que tudo rasgaste quando me disseste que mandaste queimar a sensível película onde as nossas bocas se respiravam uma à outra, numa aflição, sem nunca parar.

De um momento para o outro passaste do que mais importava no universo inteiro, para uma miragem que em vão tinha dolorosamente perseguido. Entre todas será a vida amorosa a mais instável, a que se apresenta com mais surpresas, más e boas, que não se deixa planear nem de um dia para o outro, podendo um promissor tempo de satisfação e sossego ser subitamente destruído por uma carga de água, uma explosão de raiva, um desejo de vingança que é preciso controlar para não ir parar a outra prisão com outros muros.

Deixemos as mulheres perfeitas aos homens sem imaginação. Fica contigo, se não podes ficar comigo dentro daquelas imagens que fariam tremer de paixão qualquer um que as visse.

E quando me perguntam por ti, o que se torna cada vez mais raro, ainda faço de conta que sei quem tu és. Quando me mataste, comigo morreste.

MÚSICA



Paula Cristina Gouveia
Diretora, jornalista e escritora

Uma celebração da luz de Rosalía

Nascida a 25 de setembro de 1992, em San Esteban Sasrovira (Barcelona, Catalunha, Espanha) o amor de Rosalía pela música foi evidente desde a infância. Começou a tocar instrumentos muito cedo e a querer aprender as raízes da música no que tinha de mais puro e no que mais tocava as pessoas.

Rosalía estudou musicologia no final da adolescência num Colégio da Catalunha e produziu um projeto de graduação, o álbum "Lós Angeles" (2017), descrito como novo flamenco e folk tendo a morte como tema central, que lhe valeu honras de curso. Em 2018 lança "El mal querer", baseado no antigo romance occitano "Flamenca", com aclamação universal por ser uma fusão muito original de flamenco, pop e ritmos urbanos. Em 2019 chega o reggae e batidas experimentais de "Motamami", uma homenagem conceptual à mãe que se deslocava de moto para todo o lado enquanto a pequena Rosalía crescia.

Estamos perante uma artista que é uma eterna estudante da música. Alguém que tanto ouve Mozart, Beethoven, Bach como David Bowie, The Smiths, Kate Bush, Maria Callas, Patti Smith, Björk, Lady Gaga ou Nick Cave e que aprende profundamente com cada um deles. O que se seguiria a tamanhas metamorfoses de uma, por um lado estudiosa e por outro rebelde, Rosalía?

"Lux" (do latim luz), lançado a 7 de novembro deste ano é o seu quarto álbum e é uma obra, lírica e musical, monumental. Para termos uma ideia, Rosalía esteve apenas um ano de quase três anos de trabalho dedicada às letras e canta em 13 idiomas numa ambiciosa proposta discográfica, que sai com o selo da Columbia Records.

Os temas mais prominentes do disco incluem a espiritualidade (o que é comum a várias religiões), transformações, mística feminina e a história da vida de santas (hagiografias na sua educação católica) bem como a própria relação de Rosalía com Deus, com os outros e escritoras como Clarice Lispector e Simone Weil.

Rosalía inspirou-se em várias figuras religiosas influentes como Santa Rosa de Lima ("Relíquia"), Santa Teresa de Ávila ("Sauvignon Blanc"), Santa Olga de Kiev ("De Madrugá") Santa Rosalia de Palermo ("Focu 'Ranni") ou Rabia Al-Adawiya, uma santa muçulmana em ("La Yugular") para traçar uma tapeçaria muito rica a nível feminino, místico e humano.

"Berghain", o primeiro single alude a um mítico clube noturno em Berlim, em que Rosalía nunca esteve. Em conversa com

Zane Lowe da Apple Music 1, a artista disse que a canção, com elementos de ópera e parcialmente cantada em alemão, pode ser metaforicamente a floresta ou labirinto dos nossos pensamentos e foi inspirada por Hildegard von Bingen. Hildegard von Bingen foi uma monja beneditina, mística, escritora, teóloga, naturalista, poeta, dramaturga, linguista, compositora, médica informal alemã, entre outras vertentes, fazendo dela uma verdadeira polímata. É uma santa e doutora da Igreja Católica.

Outros motivos que impulsionaram a escrita de Rosalía foi a amizade de São Francisco de Assis com Clara de Assis, retratada na belíssima canção, que ela descreve como uma tentativa de aria, "Mio Cristo Piange Diamanti".

"Jeanne" foi inspirado na história da santa padroeira da França, Joana d'Arc e tem uma das aberturas líricas mais lindas de Rosalía:

"Entrega-te
Que não há maneira
Melhor que amar
Que aniquilar-se"

(Tradução do espanhol por mim)

"Porcelana" foi inspirado por Ryōnen Gensō (然元総, 1646 - 29 outubro 1711), uma monja budista japonesa, professora e poeta, sobretudo de crianças pobres. Esta bela mulher terá queimado parte do rosto para mostrar o seu desapego aos atributos físicos e buscar a iluminação. As cicatrizes que infligiu a si mesma deixaram-lhe a pele em porcelana como canta a artista espanhola.

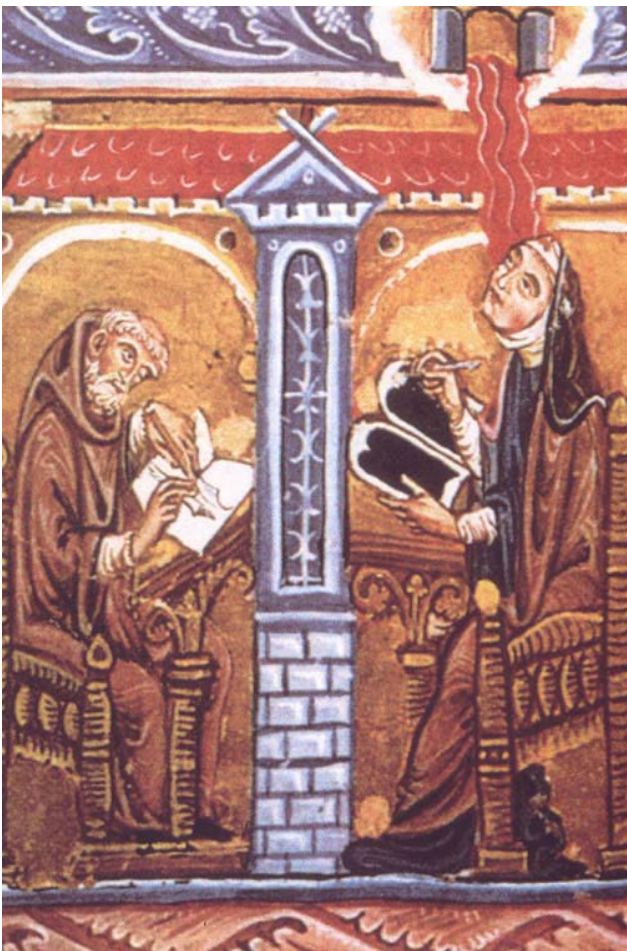
"Novia Robot" foi inspirado por Sun Bu'er e Miriam. A chinesa Sun Bu'er casou jovem e depois saiu de casa e da cidade de Luoyang. Após doze anos de prática na caverna de Fengxian-gu ela atingiu o Tao (o caminho, a vida ou o princípio supremo). Foi professora de diversas disciplinas e fundou a Escola de Pureza e Tranquilidade (a Linhagem de Qingjing) e escreveu muitos poemas. No Bíblia, no Êxodo, Miriam é descrita como uma profeta, com dons de Deus para guiar o povo. Ficou conhecida pela sua fé, por ajudar no regaste de Moisés do Nilo e a liderar mulheres com cânticos de louvor após a travessia do Mar Vermelho.

Não podia esquecer o fado "Memória" com a nossa Carminho, que nos fala à alma de uma forma sublime na medida em que diz respeito à relação que temos com os outros e connosco próprios, com as recordações que guardamos.

A canção "Magnolias", que fecha o disco, foi inspirada por Anandamayi Ma (nascida Nirmala Sundari; 30 abril 1896 - 27 agosto 1982) uma santa, professora e mística hindu. Praticava Bhakti Yoga e foi considerada como um exemplo de graça divina na maneira em que vivia como um ato de amor, serviço e de alegria. Esta canção é muito emocional na medida em que Rosalía imagina o seu próprio funeral e pede que lhe atirem magnólias, o que em tradições hindus é uma flor que simboliza pureza, amor, espiritualidade e equilíbrio.

Partes de "Lux foram gravadas com a Orquestra Sinfónica de Londres. Todos os músicos envolvidos no álbum são de excelência e isso reflete-se nos resultados do disco que quebrou recordes para a artista espanhola.

Este é um exercício de paciência, de sensibilidade artística e maturação, que segue uma estrutura precisa e intencional, de quatro movimentos para o álbum: o desvio da pureza, estar na gravidade (ser amigos com o mundo); graça (ser amigos com Deus) e depois a despedida, o regresso. Um arco emocional de intensidade com momentos de música clássica que consegue trazer intimidade e fusão de som, língua e cultura. Há uma frase de Rosalía no álbum que resume tudo: ela está abençoada.



TEATRO



O TEATRO DA MALUCA





O TEATRO DA MALUCA é um projeto artístico, criado em 2024, por Ana Limpinho e Maria João Miguel, ambas profissionais de teatro e saloias de gema. Este projeto nasceu da vontade de valorizar e divulgar a cultura do Concelho de Loures, promovendo o encontro geracional, social e da diversidade cultural. No Teatro da Maluca fazemos recolha de lendas, tradições, cantares e memórias, tanto das mais antigas como das mais recentes, e usamo-las para aproximar as pessoas. Acreditamos que se escutarmos as histórias que cada um traz, nascerá a empatia necessária para o desenvolvimento de uma sociedade livre e inclusiva. No nosso nome mora a história de uma mulher cujo o tempo não conseguiu apagar da memória coletiva de Loures.

Em meados do século passado, mesmo no centro da cidade, viveu uma mulher cujo nome foi esquecido e substituído por "Maluca". Os miúdos, entre si, avisavam: "Não vás ao Campo da Maluca, cuidado com a Maluca..." Mas afinal quem foi a "Maluca"?

Quisemos saber e fomos à procura, conversando e convocando as gentes de Loures para esta pesquisa. Foi assim que nasceu o primeiro espetáculo do Teatro da Maluca, um espetáculo que nos fala desta - chamemo-lhe "Maria" - mas também de tantas outras Marias por essas terras fora. Marias que lutaram contra a pobreza, que trabalharam de sol a sol e que se irritaram com os rapazes que sujavam os lençóis que tanto trabalho lhes dava lavar. Da "Maluca" sabemos que era lavadeira, como muitas mulheres da região saloia. Solteira, solitária, rabugenta e malcriada. Gostava de gatos e odiava bolas de futebol perto dos seus estendais. Pouco mais... o resto ficou perdido entre memórias difusas e brincadeiras de criança. A nossa "Maria" é o retrato de um país pobre, onde os mais frágeis são esquecidos e deixados à sua sorte, mas também **é o retrato de quem traçou o seu caminho, independentemente das pressões sociais**. Neste espetáculo pretendemos refletir sobre a facilidade com que conotamos quem é diferente como "Maluco", repensando o papel da empatia na sociedade.

No Teatro da Maluca promovemos várias atividades como Oficinas de Teatro para todas as idades, ateliers de Construção de Marionetas e de Máscaras, Workshops em Contadores de Histórias, entre outras. Andamos pelo país com os nossos espetáculos e com as nossas sessões de Contos Tradicionais, sempre com o objetivo de aproximar as pessoas e colocá-las a dialogar entre si.

DESPORTO



Ussamani Djumo

Desporto

Ussamani Djumo “Quero inspirar jovens a acreditarem que também eles podem alcançar os seus objetivos”

2025 é considerado o ano de ouro para o atleta algarvio Ussamani Djumo que se consagrou Campeão Absoluto do Norte e Campeão Regional de Viana do Castelo individual nos 110 metros barreiras, onde fez a marca de 14.38 segundos na modalidade.

Em declarações à Imprensa Ussamani disse: “Este é um dos momentos mais aguardados do calendário competitivo aqui na região Norte de Portugal, foi uma prova boa, dei o meu melhor”.

O atleta que veste as cores do CAOV (Clube de Atletismo Olímpico Vianense) sagrou-se também Campeão Absoluto do Norte e Campeão Regional de Viana do Castelo por equipas: “Parabéns à minha equipa, o CAOV, que apostou em mim esta época e ajudou-me a conquistar todas estas medalhas e títulos. Está a ser um ano maravilhoso para todos!”

As provas foram disputadas no Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho, na cidade da Maia no dia 19 de junho de 2025.

No final deste ano, Ussamani concedeu uma entrevista exclusiva à Humanamente. Leia já de seguida:

1. Como vê as conquistas que obteve este ano?

Este ano foi “grande” para mim, representou um marco muito importante na minha carreira. Alcansei objetivos que há pouco tempo pareciam distantes: estabeleci novos recordes pessoais, conquistei pódios nacionais e contribuí para títulos coletivos do meu clube.

Consegui bater recordes pessoais e regionais – por exemplo, nos 60 m barreiras, fiz 8,10 s e estabeleci novo recorde regional de Viana do Castelo, que estava inviolável há 23 anos.

Além disso, sagrar-me campeão nacional da 3.ª divisão com o meu clube Olímpico Vianense nos 110 m barreiras, ajudando a equipa a conquistar o título coletivamente, foi algo extremamente gratificante.

Por fim, a medalha de bronze no Campeonato Nacional de pista curta, num pódio de alto nível, foi uma confirmação de que o esforço e dedicação têm valido a pena.

Cada vitória teve um sabor especial, porque todas foram fruto de consistência, disciplina e da crença de que é possível evoluir todos os dias.

Vejo estas conquistas como um reflexo do meu crescimento – não apenas como atleta, mas como pessoa. Foram passos firmes rumo a um futuro que quero construir com dedicação e humildade.

Para mim, essas conquistas não são apenas resultados – são a prova de resiliência, de acreditar no meu potencial – mesmo tendo começado no atletismo há relativamente pouco tempo.

2. O que foi mais difícil de alcançar e como está a lidar com a transição para a idade adulta?

A parte mais difícil tem sido aprender a gerir expectativas – tanto as minhas como as de quem acredita em mim. Crescer como atleta exige sacrifícios: horários rigorosos, recuperar de lesões, lidar com frustrações e continuar a acreditar quando os resultados demoram.

Ao mesmo tempo, estou a viver a transição para a idade adulta, que traz responsabilidades novas: equilíbrio entre treinos, projetos pessoais, futuro profissional e a construção da minha identidade fora do desporto.

Mas sinto que a transição para a idade adulta, com responsabilidade e maturidade – perceber que é preciso paciência, trabalho consistente, humildade – tem feito de mim não só um atleta melhor, mas uma pessoa mais forte. Se hoje estou onde estou, devo muito à persistência, à mentalidade de não desistir e ao apoio das pessoas à minha volta (treinadores, clube, família, amigos).

Também não foi simples equilibrar a vida pessoal, treinos intensos, expectativas e a busca por resultados. Exige sacrifícios – tempo, energia, renúncias – e preciso de me manter focado.

Lido com esta fase encarando cada desafio como aprendizagem. A maturidade não chega de um dia para o outro – forma-se devagar, com disciplina, foco e apoio das pessoas certas. E sinto que estou a crescer, passo a passo, sem pressa mas com direção.

3. Quais são os sonhos para 2026?

Para 2026 sonho em continuar a crescer mentalmente e a evoluir tecnicamente, tornando-me um atleta mais completo e bater ainda mais recordes pessoais.

Quero baixar ainda mais as minhas marcas nos 110 m barreiras e nos 60 m barreiras, para me tornar mais competitivo ao mais alto nível e consolidar-me como um dos barreiristas mais consistentes do panorama nacional.

Além disso, quero ajudar o Olímpico Vianense a subir divisões e a conquistar mais títulos coletivos – porque sei que o sucesso não é só individual, mas também de equipa.

Outro sonho grande: continuar a representar o meu país de origem, a Guiné Bissau, em competições internacionais com consistência – mostrar que, com trabalho e dedicação, é possível chegar longe.

E, por fim, para além das ambições desportivas, tenho um sonho maior: quero inspirar jovens – especialmente os mais novos do Algarve, da Guiné-Bissau ou de onde venham – a acreditarem que, mesmo com poucos recursos, com esforço, sonhos e persistência, também eles podem alcançar os seus objetivos. Se o meu percurso puder motivar alguém, já terá valido a pena.





КОЗЛОВ

СОЛНЦЕ



АЖЕК



ПОЛОНТАЛ РЕАКЦИОН



ЯПОНСКИЕ НАРОДНЫЕ СКАЗКИ

ТА. А. ОФМАН
T.A. HOFFMANN

О ТИОМАХ И СИРОТКЕ МАРИСЕ

СКАЗКИ



Р. КИПЛИНГ



Лев Толмаков | ЧУДЕСА ГОСПОДИ | с иллюстрациями и комментариями для детей

НАРОДНЫЕ РУССКИЕ СКАЗКИ



ADICIONAMOS VALOR GRÁFICO AO SEU MANUSCRITO !

WWW.INEDITAR.PT