N.º 415/JULHO 2025 Portugal €4,50 (Continente)

ACTIVA

ACTIVA.pt

OFERTA
EXCLUSIVA NESTE PONTO DE VENDA
MÁSCARA DE CABELO **NUXE**



PUBLICAÇÃO MENSAL
5 603846 012289 00415

JOANA RIBEIRO
"A MULHER DEVE SER O QUE ELA QUISER"

DOSSIÊ ESPECIAL
CUIDADOS COM O SOL

VIAGENS
Férias para quem não gosta de praia

MODA
Dias quentes e longos

CUMPLICIDADE

COMO SE CRIA, COMO SE TRANSFORMA

TUTORIAL APRENDA A TIRAR TODO O PARTIDO DA **APP**

ACTIVA ONLINE

Através do menu inicial pode aceder ao site da ACTIVA, para ficar a par das últimas novidades de moda, beleza, lifestyle e muito mais

QUIOSQUE DIGITAL

Todos os assinantes da revista ACTIVA têm acesso direto ao arquivo digital, com destaque para a edição que está em banca





DUAS OPÇÕES DE LEITURA DA REVISTA

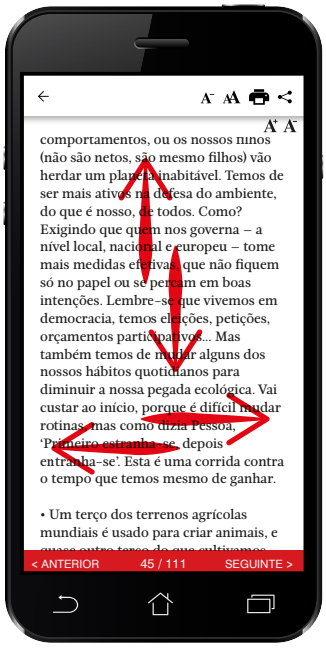
Pode ler a sua revista preferida **em formato PDF**, fiel às páginas da revista impressa, ou **em formato de texto**, para uma leitura mais fácil e confortável





ESCOLHA O TAMANHO DA LETRA

Para aceder ao formato de texto, basta carregar no texto ou caixa. No canto superior direito pode também escolher o tamanho de letra que mais lhe convém

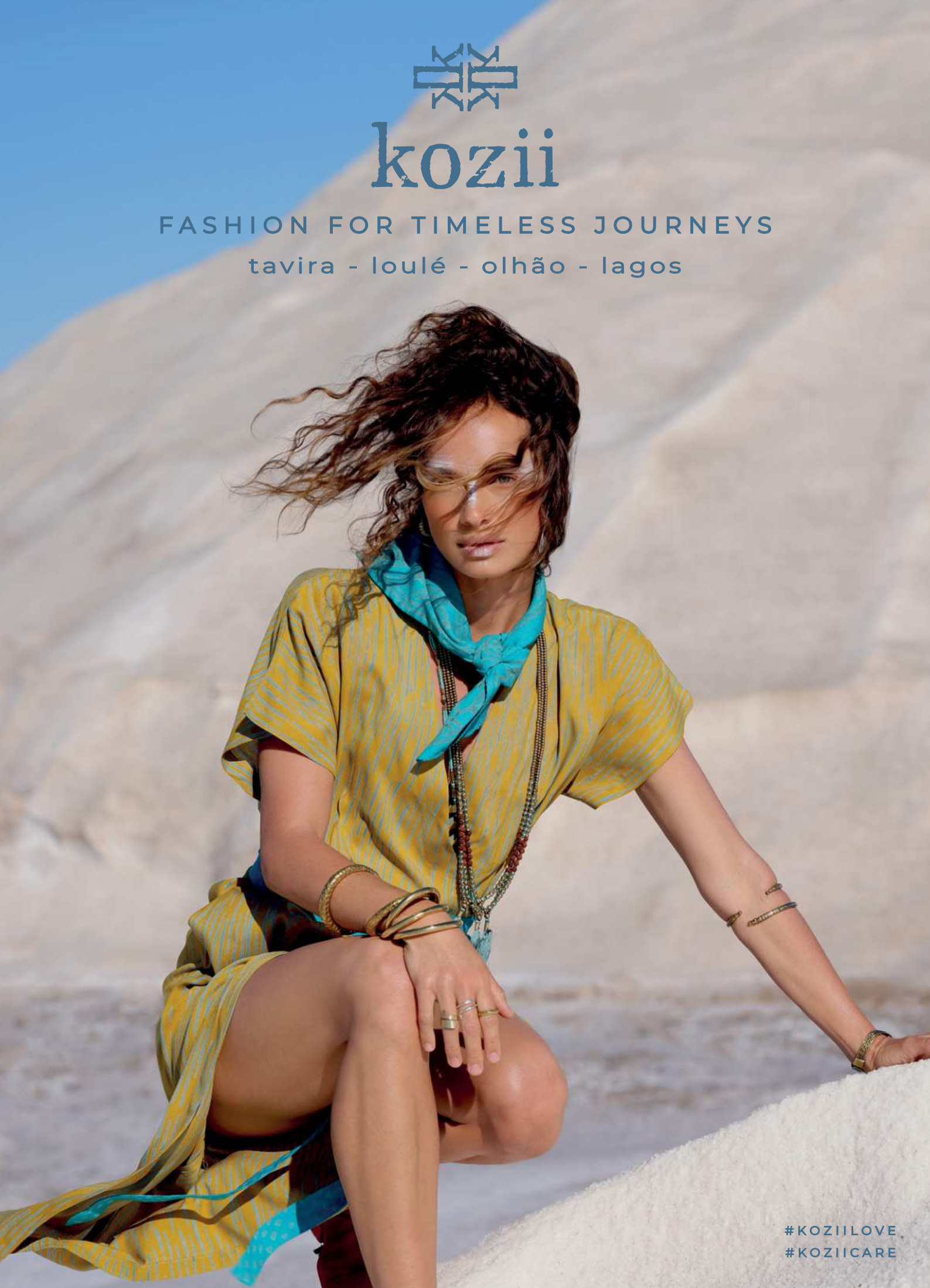


NAVEGAÇÃO INTUITIVA

- Deslize os dedos no ecrã para navegar entre páginas
- Aproxime ou afaste os dedos para ajustar o nível de zoom

PESQUISA DE ARTIGOS

Escolha a opção de **pesquisa** na barra de navegação em cima, à direita, e procure por palavra chave na última edição ou no arquivo digital da ACTIVA


kozii
FASHION FOR TIMELESS JOURNEYS
tavira - loulé - olhão - lagos
#KOZIILOVE
#KOZIICARE

sumário

JULHO


64


78


72

4 Editorial
6 Estilo
10 Calendário
14 A Lista: Catarina Padinha

16 **SER**
18 MULHER ACTIVA: Joana Ribeiro
30 Testemunhos: Cumplicidade
34 MULHER REAL: Daniela Oliveira

42 **OLHAR**
44 Moda: Querido sol
48 Moda: Kaia Gerber, Uma referência da geração Z
50 À conversa com Andrea Dini

DOSSIÊ ESPECIAL CUIDADOS COM O SOL
52 Beleza: Exposição solar
54 Shopping: Proteja a sua pele
56 Cabelos saudáveis
58 Cabelos ao sol
60 Cortes e tendências para este verão

62 **VIVER**
64 Entrevista: Teresa Conceição
72 Viagens: Férias para quem não é fã de praia
76 Mulher Empreendedora: Mafalda Sena
78 Entrevista: Bruno Maia
84 Decoração: Fibras fora e dentro de casa
86 Culinária: Fritar em ar quente
91 Livros
92 Time Off
94 Ecologia
96 Clube Activa
98 Agora a Sério



Joana Ribeiro fotografada por Miguel Ângelo e styling de Joyce Doret

editorial

13 ANOS DEPOIS...

… de ter posado para a capa de uma revista pela primeira vez – precisamente aqui, na ACTIVA – Joana Ribeiro reencontra o fotógrafo Miguel Ângelo na produção que conjuga luz e sombras e que está estampada na primeira página desta edição. Nascida há 33 anos na cidade de Lisboa, a atriz tornou-se conhecida do grande público em 2012, quando, depois de ter passado num casting, fez o remake da novela 'Dancin'Days', na SIC.

Também do canal de Paço de Arcos, mas da área de Informação, conversámos com a jornalista Teresa Conceição, que nos disse: "Acredito que viajar cria a dimensão da compreensão do outro. Gosto dessa troca e dessa cumplicidade que há com o outro, com o país que visitamos."

E é sobre cumplicidade e da forma como se cria e se transforma que recolhemos os testemunhos da radialista Ana Markl, da psicóloga clínica (especializada em terapia de casal) Catarina Mexia e da atriz Custódia Gallego (curiosamente, na novela da SIC 'A Promessa' é cúmplice das vilanias da neta, personagem interpretada por… Joana Ribeiro!).

Nestes tempos conturbados que vivemos, sabe bem ouvir quem defenda que cuidar da saúde é um dever do Estado, de quem nos governa. Por isso, não perca a entrevista com Bruno Maia, neurologista e responsável pela Unidade de Cuidados Intensivos Neurocríticos e Trauma do Hospital de São José, na capital, autor do livro 'O Negócio da Saúde' e acérrimo defensor do SNS - Serviço Nacional de Saúde.

Nesta edição, viaje ainda pela vida de Daniela Oliveira, condutora de pesados que já percorreu toda a Europa. Por falar em viagens, veja as nossas sugestões para quem vai de férias mas que não gosta de praia. Temos ainda para si um dossiê especial sobre os cuidados a ter ao sol, moda para os dias quentes e longos e os cortes e tendências de cabelos para este verão. Desfrute!

Ana Rita Santos e Carlos Maciel
(diretores interinos)



UM NOVO CLÁSSICO NA SUA ROTINA DE **PELE MADURA**

Descubra a inovação da L'Oréal Paris que reafirma a pele a partir do interior através de um uso revolucionário do colagénio.

A beleza não tem idade. E os dados confirmam: muitas mulheres sentem-se mais confiantes com a sua aparência depois dos 50. Com o tempo, a autoconfiança, a atitude e a experiência tornam-se traços visíveis e parte do nosso aspeto físico.

Mas a pele também muda. Sabemos que a partir dos 50 anos, e especialmente após a menopausa, a pele perde até 30% do seu colagénio natural, um grande responsável pela juventude da tez, o que leva à flacidez, perda de firmeza e definição dos contornos do rosto. Para contrariar este processo de forma eficaz, a resposta, tal como no caso da autoestima e confiança que adquirimos com a idade, tem de vir de dentro, célula a célula, camada a camada. Alinhados com a passagem do tempo, a que só resiste o que tem realmente substância, os laboratórios da L'Oréal Paris trazem um clássico creme de rosto que nos acompanha nesta nova fase: o Age Perfect Colagénio Expert.

UMA FÓRMULA REVOLUCIONÁRIA

Se aos 50 anos a pele perde até 30% de colagénio, a ciência oferece agora uma resposta eficaz para recuperar firmeza e definição. Este creme inovador reúne dois ativos de excelência:

- 3% de péptido de microcolagénio, capaz de penetrar profundamente na pele e estimular a produção natural de colagénio;
- 2% de niacinamida, que reduz manchas da idade e devolve luminosidade.

A nova fórmula é 30 vezes mais potente do que a anterior e atua célula a célula, camada a camada, restaurando a estrutura da pele a partir do interior. O resultado é uma pele visivelmente mais firme, com contornos definidos e um tom mais uniforme – logo desde a primeira aplicação.

A textura rica e envolvente oferece o conforto ideal para peles maduras e integra-se facilmente na rotina de cuidados, de manhã e à noite.

A beleza da maturidade é única. Agora, também é cientificamente reafirmada.



Irreverência e estilo

A CAMINHO DOS FESTIVAIS

Os meses de verão pedem looks festivaleiros, onde conforto, sofisticação e personalidade são palavras de ordem para quem quer passar fins de tarde e noites a dançar e a cantar.

FOTOS: DIVULGAÇÃO



TENDÊNCIA

Look texano

As botas de cowboy são perfeitas para proteger os pés dos terrenos acidentados e das pisadelas nos festivais. Mas, principalmente, são peças-chave para compor um visual impactante. Combinadas com o chapéu de abas e com tecidos fluidos e frescos formam o outfit ideal para quem quer aliar conforto e estilo.



T-Shirt
Valentino,
€490



Brincos
Guess,
€50



T-Shirt
Latitid,
€84



Calças
La DoubleJ,
€590



Gloss volumizador
Freshly Cosmetics,
€19,95



Lipgloss
Lancôme,
€26



Colete
Pinko,
€180



Camisa
Zimmermann,
€675



Calções
Pinko,
€120



Anel
Radiant,
€39,90



T-Shirt
Rabanne,
€350



Saco
Pepe Jeans,
€48



La Vie Est Belle Elixir,
Lancôme,
€185,90 (100 ml)



Vestido
Latitid,
€89,50



Colar
Guess,
€200



Calções
Latitid,
€62



Óleo
multifunções
Nuxe,
€31,30



Botas
Twinset,
€244



Ténis
Golden Goose,
€545



LIBERDADE DE EXPRESSÃO

Do rocker ao boho chic

Seja qual for o estilo com que mais se identifica, viva e desfrute dos Festivais de Verão sem qualquer tipo de amarras! Use a imaginação e não tenha medo de conjugar peças que, se calhar, não seriam a sua escolha inicial. Um casaco statement, um cinto diferente e uma maquilhagem mais irreverente podem fazer a diferença no resultado final.



Blusão **Pull & Bear,** €119,99



Colar **Radiant,** €45,90



Base **Lancôme,** €58



Minissaia **Pull & Bear,** €19,99



Cinto **Pull & Bear,** €15,99



Pulseira **Guess,** €70



Cardigã **Pepe Jeans,** €89,90



Paleta de sombras **Lancôme**, €70



Relógio **Lorus,** €60



Blusão **Pepe Jeans** €252



Vestido **Pull & Bear,** €27,99



Calças de ganga **Pull & Bear,** €35,99



Máscara de pestanas **L'Oréal,** €14,99



Lenço **Pepe Jeans,** €35



Chapéu **Twinset,** €32,40



Bella Mare **Baldessarini,** €84,10 (50ml)



Blusa **Pepe Jeans,** €79,90



Ténis **Oysho,** €25,99

CAUDALÍE

Patente Longevidade*

Pele 2x mais densa**

Kelly Rutherford



Novo Premier Cru
Corrige todos os sinais
do envelhecimento.
Rugas, manchas, volume.

*Patente co-depositada com a Universidade de Harvard, N°FR21/04931.
**Teste in vitro com Premier Cru O Creme após 17 aplicações em 58 dias.

Em farmácias e em caudalie.com

julho



1

Comer cerejas
Não a fruta em si, mas a versão em gelado (artesanal) da Santini.



3

MAQUILHAR-SE EM TONS DOURADOS

Golden Hour Moments é a nova coleção da Make up Factory, inspirada na luz quente e dourada do nascer e do pôr do sol. Com tons luminosos, recria o brilho suave e radiante típico da golden hour.

CONECTAR-SE COM A NATUREZA

Com 14 hectares e quase 3 cobertos por agrofloresta, o Gandum Village Boutique Hotel é ponto de encontro para o conforto, o design e sustentabilidade, cenário de estadas memoráveis. Localizado em Montemor-o-Novo, com vista para o castelo, convida a dias de descanso e ao contacto direto com a natureza.

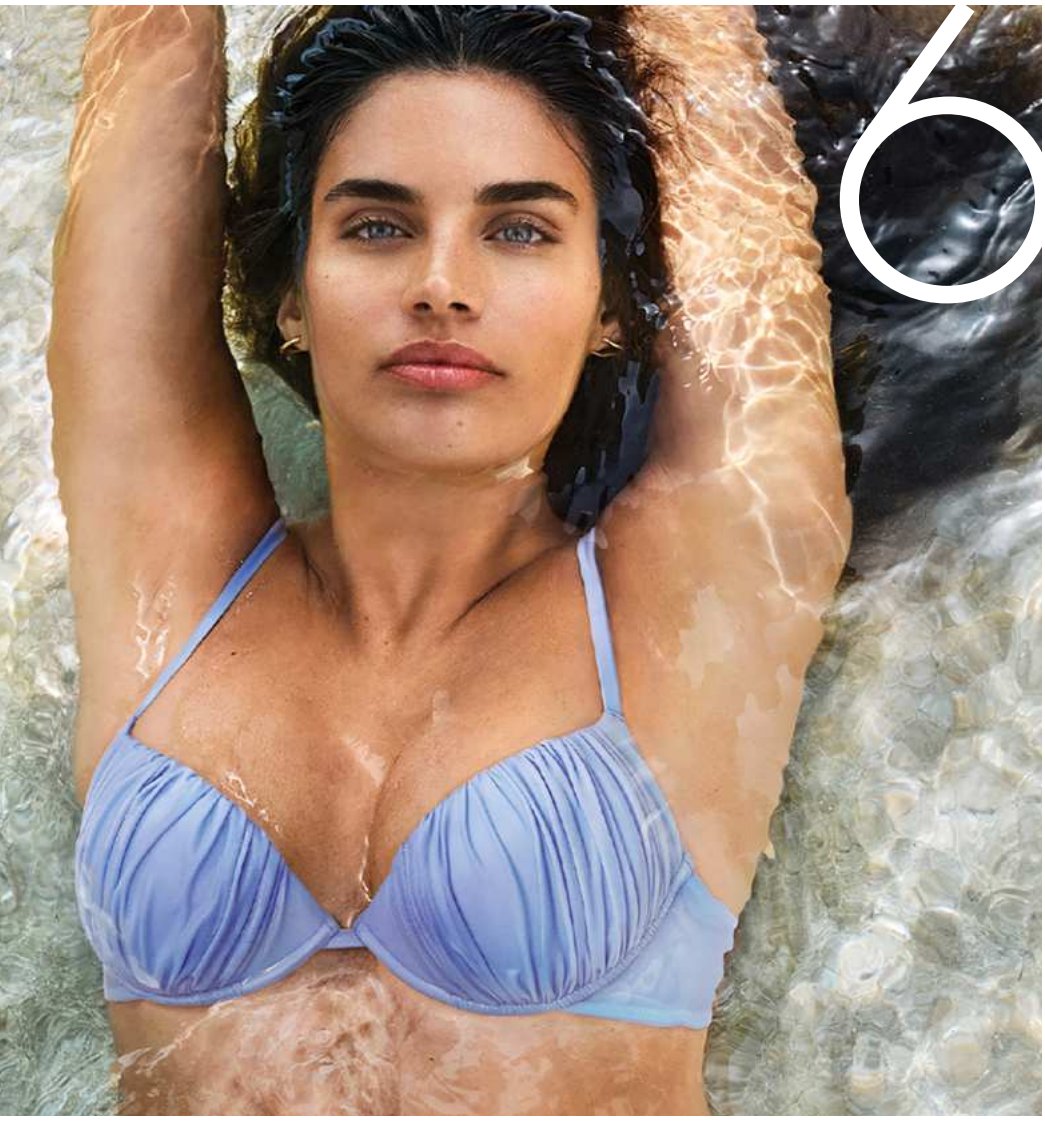


2



4

PISAR COM ESTILO
A UGG lançou as sandálias GoldenRise, cuja campanha mundial primavera/verão 2025 é protagonizada pela estrela de K-pop Hanni, da banda NewJeans. Inspirada na renovação, no calor e nas boas vibrações de verão, este novo modelo alia estilo, ousadia, conforto e versatilidade.



6

VIVER O VERÃO

Aproveite os dias de praia e de piscina com elegância, seguindo as principais tendências da estação com a nova coleção de swimwear da Calzedonia, com modelos para todos os gostos e tipos de corpo. Este ano, a manequim Sara Sampaio é a embaixadora da marca e uma das musas do verão.



7

Iluminar a pele

Os novos iluminadores da Granado unem brilho e iluminação a uma fragrância forte e duradoura.

5

DESINTOXICAR

Com o objetivo de ajudar a fazer um reset, o The Therapist criou One Day Cleanse e o Plano Reset de 5 dias, com sumos e sopas que vão ajudar a eliminar toxinas e a reequilibrar e regenerar o organismo. Desenvolvidos por uma chef funcional em parceria com uma nutricionista.



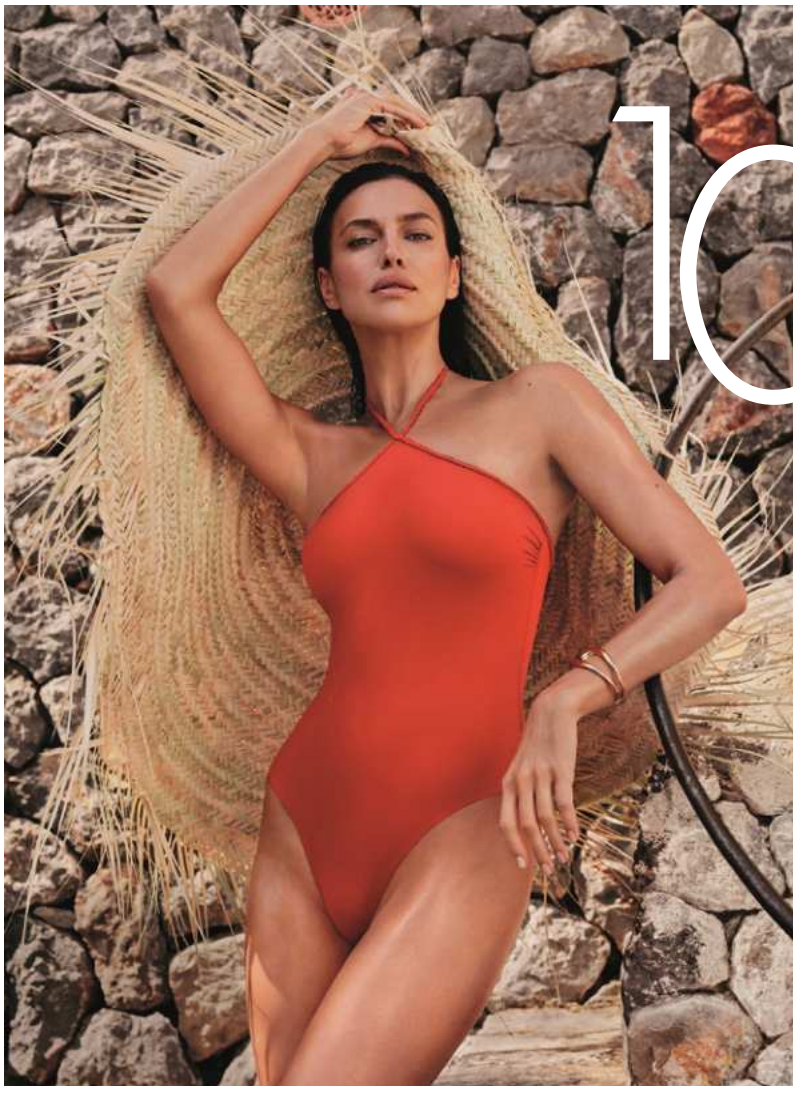


8

REGENERAR

Com uma combinação de ingredientes de alto desempenho para regenerar a pele mais rápido que o passar do tempo, o creme Rénergie H.P.N. 300-peptide da Lancôme é uma referência no cuidado da pele. Usado diariamente, protege a pele do sol, ao mesmo tempo que suaviza os sinais de envelhecimento.





10

DESFILAR ELEGÂNCIA...

... como Irina Shayk. A supermodelo internacional é a estrela de 'Summertime', a nova campanha do El Corte Inglés que convida a viver esta estação em todo o seu esplendor. A campanha inclui, para além de fatos de banho e acessórios, fragrâncias e maquilhagem de marcas de renome. Todas estas peças são vendidas nas lojas físicas, na loja online e na app.



12

Perfumar e decorar
O castiçal de cera Tomato Leaves Home Scents da Loewe é o apontamento de elegância em qualquer espaço.

9

Chegar a horas
Estão a caminho do mercado nacional os irreverentes relógios da Phillipe Plein.



CONHECER

A exposição de Bela Silva, que inaugurou no Tivoli Avenida Liberdade e que ficará patente no lobby do hotel até 26 de julho, propõe uma reflexão sobre espaços de transição e estados de impermanência. Esta mostra de esculturas cerâmicas, que representam aves e elementos vegetais, surgiu associada à Lisbon Design Week.



11

CHEIRAR, AMAR, REPETIR
A Nuxe acabou de lançar três brumas de edição limitada, que refletem três estados de espírito: 'Sensual Era', 'Happy in Pink' e 'Sunset Bliss'.



13

FOTOS: DIVULGAÇÃO



CUIDE DA SUA PELE COM BONDADE

com The Ritual of Karma

Empresa B Certificada

a lista

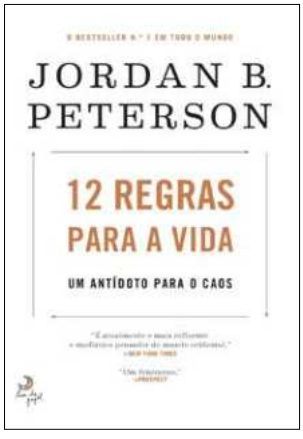


LUÍS COELHO



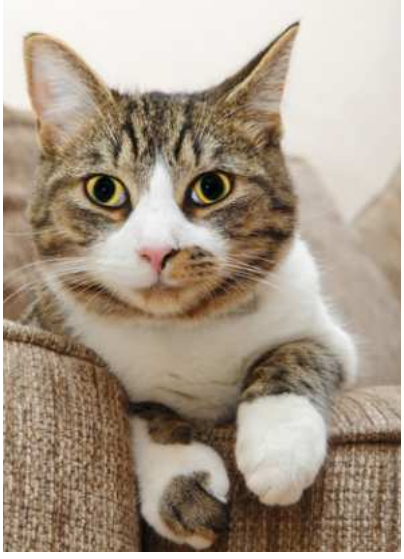
O LIVRO QUE MAIS GOSTOU DE LER

Há tantos de que gostei. Sobretudo na adolescência, quando o meu género preferido eram romances históricos e celtas como a saga das 'Brumas de Avalon' ou a saga de 'Sevenwaters', por exemplo, mas o livro de que mais gostei recentemente foi '12 Regras para a Vida', de Jordan B. Peterson.



ANIMAL DOMÉSTICO PREFERIDO

Gato. Gosto de cães, mas confesso que tenho uma predileção por gatos.



BRETT CRITCHLEY/DREAMSTIME

CATARINA PADINHA
"Acredito na igualdade de géneros"

A 10 de abril deste ano, a vida de Catarina Padinha mudou: foi mãe de um menino, Benjamin. Filha mais nova de Fátima Padinha – a eterna Fá da girl-band Doce – e do antigo primeiro-ministro Pedro Passos Coelho, desde muito nova que Catarina se apaixonou pelo canto lírico. "De momento, não me encontro a fazer apresentações regulares, mas continuo ligada à música. Sempre que houver uma nova apresentação, eu e os meus colegas fazemos questão de divulgar nas redes sociais, onde os nossos fãs e seguidores podem acompanhar todas as novidades", conta. Nascida no Dia dos Namorados de 1993, isto é, a 14 de fevereiro, desde cedo aprendeu que "não há distinção entre ser uma mulher ativa ou um homem ativo". E explica: "A diferença é essencialmente biológica, pelo que prefiro pensar no que significa ser uma pessoa ativa, independentemente do género. Ser ativa significa estar envolvida no mundo, assumir responsabilidades, procurar crescimento pessoal e profissional e contribuir para a sociedade. É ter curiosidade, autonomia e determinação para tomar as próprias decisões e construir um caminho com base na liberdade de escolha e no mérito. No fundo, ser ativo é viver de forma consciente e participativa, em qualquer área da vida." Sobre o empoderamento da mulher, diz: "Já foi conquistado, e o verdadeiro objetivo agora é mantê-lo. As mulheres no mundo ocidental são livres para fazer as suas próprias escolhas, têm acesso às mesmas oportunidades que os homens e já ocupam posições de destaque em todas as áreas. No entanto, isso não significa que eu valorize mais o empoderamento feminino do que o masculino – acredito na igualdade de géneros."



MUSICAL DE ELEIÇÃO
'Música no Coração': todo o filme é absolutamente mágico e, para mim, das maiores obras-primas cinematográficas do século XX.

O TEMA DAS DOCE DE QUE MAIS GOSTA
Esta é difícil de escolher, mas 'Amanhã de Manhã,' 'Bem Bom', 'Ali Babá' e 'O Barquinho da Esperança' serão sempre icónicos para mim.



DOCE FAN CLUBE



DONFIONE/DREAMSTIME

PAÍS QUE GOSTARIA DE VISITAR
Os Estados Unidos da América.

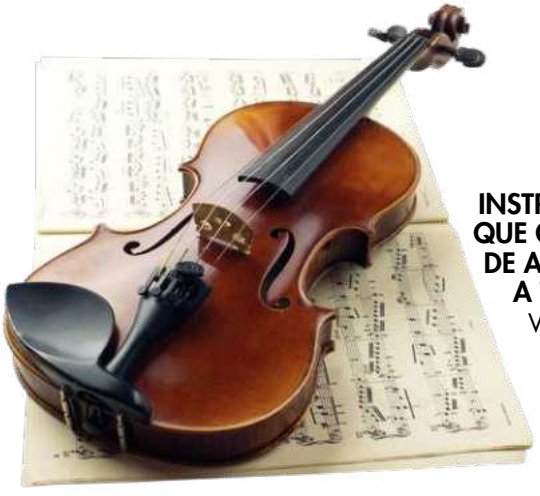
FILME PREFERIDO
É, sem dúvida, a trilogia de 'O Senhor dos Anéis'. Não consigo escolher entre os três. Estão muito bem feitos a todos os níveis.





KYRIEN/DREAMSTIME

ÁRIA DA ÓPERA QUE MAIS GOSTA DE CANTAR
Tenho muitas árias prediletas, mas se tivesse de escolher diria 'O Mio Babbino Caro', de Puccini.



BRETT CRITCHLEY/DREAMSTIME

INSTRUMENTO QUE GOSTARIA DE APRENDER A TOCAR
Violino.



ACTIVA

ser

Treze anos depois de protagonizar a sua primeira capa – precisamente na ACTIVA – Joana Ribeiro volta às nossas páginas no auge da sua carreira e num dos locais onde mais brincou na juventude: Peniche.



Saia de ráfia modelo
'Papillons',
blusa de sarja de seda
com padrão
'Toile de Jouy Palms',
Dioriviera

JOANA Ribeiro

"SER OU NÃO SER?" EQUILÍBRIO DELICADO ONDE A LUZ ENCONTRA A SOMBRA

Na escola, isolava-se dos colegas e os intervalos eram vividos sozinha, mergulhada nas páginas dos livros (como as aventuras de 'Harry Potter', que a **levaram para mundos de fantasia**). Hoje, esta alfacinha de 33 anos é uma das atrizes mais reconhecidas da sua geração e uma **'friend of the house' Dior**, mantendo viva a dualidade de, longe dos holofotes, procurar afirmar-se quer como artista quer como mulher.

Texto NUNO PIRES
Fotos MIGUEL ÂNGELO Styling JOYCE DORET



Casaco-gabardina em algodão, top e saia em croché de algodão com padrão 'Papillons', Dioriviera; colar Rose Des Vents em ouro amarelo, diamantes e madrepérola, Dior Joaillerie



Camisola 'marinière' em algodão e calças de ganga algodão, Dioriviera; brincos Rose Des Vents em ouro amarelo, diamantes e madrepérola; pulseira Rose Des Vents em ouro rosa, diamantes e opala rosa; pulseira Rose Des Vents em ouro rosa, diamantes e ónix, Dior Joaillerie

Começou por estudar Arquitetura, mas, desiludida com o curso, decidiu fazer uma pausa e testar os seus limites. Sozinha, rumou a Nova Iorque durante um mês, onde integrou uma turma de Acting For Film, na New Yor Film Academy, na esperança de que isso lhe desse respostas quanto ao futuro. E deu! Estava prestes a nascer uma atriz. No seu primeiro casting, Joana Ribeiro convenceu todos, quando ela ainda não estava convicta sobre fazer novelas, porque nunca tinha visto uma. Acabou por estrear-se como protagonista em 'Dancin'Days' (na SIC, em 2012). "Uma vez, um realizador disse-me que os meus olhos tanto pareciam de uma mulher de 90 anos como de uma rapariga de 12. Tenho os dois lados. Há uma dualidade na qual me vou encontrando. Quero estar confortável em hoje dizer uma coisa e amanhã dizer outra", confidencia, assumindo, aos 33 anos, que é no equilíbrio, na incerteza e na arte (como a música clássica) que se encontra.

Fez a sua primeira capa há 13 anos, precisamente para a revista ACTIVA, e com o mesmo fotógrafo. Tem memórias dessa sessão fotográfica em 2012?

Lembro-me de que era verão, estava imenso calor e eu vestida com roupa de inverno: calças de pele, casacos, luvas. É muito giro voltar a fazer a capa da ACTIVA tantos anos depois e com o mesmo fotógrafo. Tento fazer esse exercício muitas vezes, olhar para como as coisas começaram, para tudo aquilo que já aconteceu e conseguir fazer neste tempo. Coisas que nem imaginava um dia fazer, muito menos ser atriz.

Desta vez, fizemos a sessão fotográfica e entrevista em Peniche, um local que lhe é especial e traz memórias.

A minha avó tem um apartamento na Consolação e eu vinha para esta zona quando era mais nova. Tenho muitos primos do lado da minha mãe, muitas memórias desses verões, de irmos todos para a praia e de sempre gostar de ondas grandes. As ondas do mar de Peniche são conhecidas no mundo. Foi uma infância muito feliz, rodeada de avós, com praia, campo e rio. As minhas férias eram sempre divididas entre os meus avós do lado do meu pai, mais na zona do Gerês, e as férias com os avós do lado da minha mãe, mais na Consolação ou Santarém. Lembro-me de ir a uma caravana comprar nougats, frutos-secos e tremoços, de um café que tem o melhor pão que já comi na vida. Sei que falar de comida é uma coisa muito portuguesa. (risos) E eu sou muito portuguesa! A minha memória mais antiga acho que foi, com cerca de 3 anos, quando a minha mãe me contou que estava grávida do meu irmão Francisco.

"Aprendi a não gostar de me bronzear. Era obcecada com o sol. A minha mãe diz-me: Tu mudaste tanto..."

Passava muito tempo no areal da praia. Ainda hoje é assim?

Sou mais da primavera e do outono, das meias-estações, nem muito frio, nem muito calor. Mas acho o verão uma época ótima. Gosto de ir à praia, mas não para lá passar o dia todo. Adoro estar no mar! Ou ir ao final do dia, jogar às cartas, fazer jogos, não consigo é estar parada na toalha. Tenho bicho-carpinteiro, preciso de estar sempre a fazer coisas. Aprendi a não gostar de bronzear-me por causa do trabalho e porque o sol envelhece muito a pele. Eu era obcecada com o sol. A minha mãe diz: "Tu mudaste tanto, quando eras miúda fazias 'fitas' para ir a Peniche, porque estava nublado e querias queimar-te." Hoje em dia, ela diz: "Joana, estás branca, parece que estás doente." O meu irmão faz surf e está sempre moreno, como ele diz, parece "um fósforo".

Por falar em cuidados com o sol e com a pele, passou a ter maiores precauções?

Nem sempre tive uma boa pele. Antes da Covid-19, a minha pele piorou. De repente, fiquei cheia de acne durante uns meses. Uma das minhas melhores amigas já conhecia e tinha-me falado da facialista Inês Rebelo. Durante o confinamento fizemos consultas online e começou a ajudar-me. Criámos uma rotina que ainda hoje sigo. O que é ótimo porque adoro rotinas. E mudou a minha pele. Já tinha tido acne >

em nova. Aconteceu-me o mesmo que a muitas raparigas. De repente, metem-nos a tomar uma pílula superforte, que já nem existe no mercado, mais coisas agressivas para o corpo que não funcionaram. Quando deixamos, a pele (que é um órgão vivo) volta ao mesmo. Ganhei a disciplina de cuidar da pele. No nosso trabalho estamos sempre com luzes, maquilhagem, pós. Mesmo a nível emocional, aquilo pelo qual passamos num dia de trabalho causa traumas ao nosso corpo, porque ele não sabe que o que estamos a 'sentir' não é verdade. Provocamos ansiedade, nervos, tudo, e o nosso corpo reage. No meu caso, reage muito pela pele.

Como é ser uma 'friend of the house' Dior?
Começou há mais de dois anos. Foi uma honra muito grande. A Dior é, sem dúvida, das minhas marcas preferidas, não só pela sua história, pelo que simboliza e pela força feminina que tem. Ao longo dos anos, conseguiu sempre manter esse lado muito vincado, quer através das pessoas que escolhe para representar a marca, como pelas coleções. Considero o entrosamento perfeito entre classe, elegância, modernidade, força. Tudo coisas com as quais me identifico e as peças têm muito a ver comigo. Enche-me de felicidade ser uma 'friend of the house' Dior. Quando me associo a alguém é porque me identifico nos valores e crenças. E tenho os meus bem assentes.

Estreou-se como atriz em televisão, mas a sua paixão pela representação começou com o cinema. Como foi?
Tal como tantas pessoas, não cresci a ver filmes portugueses. Nunca fez parte da minha realidade. Acho que isso fez com que criasse uma imagem errada do que era ser ator em Portugal ou pensar que só faziam novelas. Como não queria fazer novelas, para mim nunca foi uma hipótese ser atriz. De repente, comecei a descobrir o cinema português, que havia muito mais e que, mesmo em novela, se podiam fazer coisas muito divertidas, trabalhar com pessoas boas e aprender muito. Isso foi, para mim, uma boa aprendizagem e grande chapada de luva branca. A minha mãe sempre teve o gosto pelo cinema europeu, asiático. Durante anos e anos falou-me do filme 'Primavera, Verão, Outono, Inverno... e Primavera' (de Kim Ki-duk, 2003). Adiei, depois lá o vi e adorei. É muito bonito! Tal como o 'Dançando no Escuro' (2000), que é uma colaboração do Lars Von Trier com a cantora Björk. Vi e chorei muito. Telefonei logo à minha mãe. Com o meu pai sempre vi mais os filmes de ação e ficção científica, americanos, de que também gosto muito. O mesmo nas músicas: a minha mãe sempre preferiu a brasileira ou francesa e uma das bandas preferidas do meu pai eram os INXS. As músicas dos anos 70 e 80 sempre estiveram muito presentes em mim. Acho muito gira essa dualidade que me trouxe coisas diferentes.

A leitura também sempre fez parte da sua vida?
A minha mãe ainda hoje goza comigo e diz que sou uma "devoradora" de livros. O último que li foi 'Tese sobre Uma Domesticação', da Camila Sosa Villada. Achei muito bonito e duro na forma como está escrito. A personagem principal é uma atriz transgénero. Na primeira página ela diz algo como: "As atrizes dividem-se entre dois tipos: as com cão e as com filho." Ainda não li 'As Malditas', apesar de toda a gente me recomendar. Quando comecei a ler era fã do 'Harry Potter', devorei todos os livros sem parar. Na escola, era um bocado antissocial porque passava os intervalos sozinha a ler. Sentia que os livros me alheavam e abriram portas para outros mundos. Hoje leio outras coisas, mas, quando comecei, era muito sobre fantasia, elfos, magia.

> "A música é a **forma de arte que mais me fascina** e a que menos me parece ser deste mundo."

Que género de música gosta de ouvir e para onde a transporta?
A música é a forma de arte que mais me fascina e a que menos me parece deste mundo. Primeiro, porque não sei compor, tocar um instrumento ou cantar. Sou fã de música clássica e adoro ir à Fundação Gulbenkian. Tinha bilhetes para ir hoje e não vou por razões óbvias. (risos) Há algo imediato que nos liga na música. Fui ver há umas semanas 'La Valse', do compositor Maurice Ravel. Foi espetacular! Quando acabou, estava a chorar. Senti-me mesmo perturbada. Ele compôs depois da Primeira Guerra Mundial e fala muito sobre um país que está preso ao passado. É uma valsa meio quebrada, como um país que não está inteiro. É triste, tendo em conta tudo aquilo que está a acontecer no mundo e em Portugal. A música sem voz oferece-nos uma liberdade e predisposição que eu não sinto em músicas cantadas.

Antes de se tornar atriz, o que fazia?
Antes da novela 'Dancin'Days', que foi a primeira coisa que fiz em representação, estava a >



Fato de banho e sarong 'Toile de Jouy Sauvage', Dioriviera; brinco Rose Des Vents em ouro amarelo, diamante e madrepérola, Dior Joaillerie

"A minha mãe sempre **gostou de cinema europeu, asiático**. Com o meu pai sempre vi mais os filmes de **ação e ficção científica**. que também gosto muito."



Vestido em popelina de algodão e carteira Lady Dior azul celeste com estampa 'Toile de Jouy', Dioriviera; pulseira Rose Des Vents em ouro rosa, diamantes e opala rosa; pulseira Rose Des Vents em ouro rosa, diamantes e ónix, Dior Joaillerie



"Nunca tinha saído de Portugal sozinha
e para tão longe. **Conheci pessoas do mundo inteiro** na mesma situação do que eu,
sem saberem o que deviam seguir."



Anorake e saia de tafetá técnico com padrão 'Toile de Jouy Palms', Dioriviera; colar Rose Des Vents em ouro amarelo, diamantes e madrepérola, Dior Joaillerie

estudar arquitetura. Hoje tenho pena de não ter finalizado o curso. Gosto muito de filmes que têm, de alguma forma, um teor arquitetónico. Adoro 'A Noite', de Michelangelo Antonioni (1961), ou 'O Desprezo', de Jean-Luc Godard (1963). Quando arquitetura começou a ficar mais difícil, comecei a perceber que, se calhar, não era isso que queria. Os professores já tinham dito que eu devia seguir algo ligado ao teatro. Aconselhada pelos meus pais, fui para Nova Iorque durante um mês fazer um curso de Acting For Film [representação para cinema], na New York Film Academy, com o desejo de que isso me desse respostas para perceber se estava no sítio certo ou se devia mudar a minha vida por completo, perceber se poderia haver futuro para mim enquanto atriz. Nunca tinha saído de Portugal sozinha e para tão longe. Conheci pessoas do mundo inteiro que estavam na mesma situação que eu, sem saberem o que deviam seguir. Se essa experiência tivesse corrido mal, provavelmente tinha regressado, terminado arquitetura e esquecido a representação. Mas aconteceu o oposto! Os professores diziam que devia tentar. Como não acreditava num futuro como atriz em Portugal, procurei escolas internacionais onde pudesse ter bolsa de estudo. Foi durante essa fase que surgiu o casting aberto para a novela da SIC.

"Ser empoderada é fazer o que nos faz feliz, independentemente do que os outros acham. As mulheres devem ser o que quiserem."

Recorda-se bem desse casting que acabou por mudar o rumo da sua vida?
O meu pai telefonou-me a dizer que podia ser uma boa experiência para saber como os castings funcionavam. Nunca tinha feito um. Tinha acabado de tirar a carta de condução e pedi o carro emprestado ao meu pai. Quando cheguei, a fila de pessoas já chegava ao portão da SP Televisão, no Cacém. Fui passando as várias fases. Provavelmente, seria a única da fila que não queria mesmo aquilo. Depois de estar quase escolhida, tive uma conversa com a diretora de atores Lais Correa a dizer que eu não queria ficar. Acho que, quando queremos muito uma coisa, os nervos metem-se no caminho. Fiquei e acabou por ser a melhor coisa que me aconteceu. Foi aí que tudo começou. Foi um acaso muito grande, como algo que estava no meu destino. Até então, confesso que nunca tinha sentido que estava no sítio certo.

Para alguém que gosta de rotina e estabilidade, hoje vive na incerteza do futuro...
Sempre me deu ansiedade sentir que aos 14 anos tinha de escolher uma profissão para fazer para o resto da vida. Eu não sei o que vou fazer amanhã. Por um lado, gosto da rotina e do certo. Mas, por outro, gosto da dúvida e do acaso. Dá-me alento o facto de, nesta profissão, nada ser igual. Um dia temos um trabalho, no dia seguinte foi adiado, no outro surge um novo projeto que não esperávamos. Fui aprendendo a lidar com isso. Tive muita sorte, as coisas foram acontecendo muito rápido e nunca estive sem trabalho muito tempo.

A Joana antissocial da escola é agora uma atriz reconhecida. Como se sente hoje, tendo, finalmente, encontrado o seu caminho?
Adoro fazer isto. É algo que me dá prazer e faz-me questionar muitas coisas sobre mim e sobre o mundo. Com cada personagem aprendo coisas novas. Ser atriz fez de mim melhor pessoa, tornou-me muito mais empática, calma, aberta a outras pessoas. Ainda sou reservada, como era na altura dos livros do 'Harry Potter', mas sem viver só no meu mundo e na minha bolha. Fui-me descobrindo.

Na novela da SIC 'A Promessa' interpreta uma vilã, mas esteve recentemente no cinema com uma comédia. Uma vez mais, uma grande dualidade.
Foi uma experiência muito gira, nunca tinha feito comédia. Infelizmente, não temos a cultura de ver filmes portugueses, tal como eu não tive, e considero uma falha gigante no nosso sistema educativo. E torna-se difícil esses projetos sobreviverem nas salas de cinema no meio de tantos internacionais. Infelizmente, 'Sonhar com Leões' [de Paolo Marinou-Blanco] esteve pouco tempo nas salas.

Como concilia a exposição pública com a discrição que gosta de preservar?
Confesso que no início foi difícil. Não estava à espera do que me aconteceu em 'Dancin'Days', fui apanhada de surpresa. Nunca vi novelas e não tinha noção. Nunca fui de pedir autógrafos ou ser fã de alguém. Se calhar porque os artistas que mais admiro já morreram quase todos. (risos) De repente, dei por mim a ser parada na rua, interrompida num almoço ou jantar com os meus pais. Ninguém me tinha avisado que isso ia >

acontecer, para me preparar. Foi algo invasivo e assustou-me. Precisei de um período de adaptação e sinto que agora consigo lidar bem. O facto de sempre ter sido uma pessoa reservada fez com que as pessoas também me respeitem por isso. Há coisas da minha vida privada das quais não quero falar e evito expor a minha família. É importante para mim ter essa divisão, salvaguardar a minha família – que é o que tenho de mais precioso. Quero que o público goste de mim, do meu trabalho, não propriamente da minha história enquanto figura pública.

Qual a sua relação com a esfera digital e as redes sociais?
Hoje, acho que lido bem. Antigamente, sempre que lia um comentário mau sobre mim ficava a pensar naquilo. Agora sei filtrar melhor e evito ler o que escrevem sobre mim. Lido bem porque tenho uma rede familiar e de amigos muito sólida. Gosto do mundo digital, porque nos permite fazer coisas "fora da caixa" e percebo que seja apelativo.

É apaixonada por animais. Eles sempre foram os seus grandes confidentes?
A minha mãe é veterinária e sempre cresci rodeada de animais. Tenho um cão, o Zé. Na fase em que era mais reservada e não tinha muitos amigos, lembro-me de chegar a casa e dizer ao cão que tinha na altura (o Pantufa) que ele era o meu único amigo. A morte dele foi muito difícil. Acho os cães perfeitos, dão tudo o que têm, por isso é que vivem pouco tempo.

Diz-se "romântica até certo ponto". Qual é o limite desse "ponto"?
Até me sentir confortável. Por exemplo, não acredito no casamento... Gosto de ver romances, isso faz de mim uma romântica? A minha ideia do romantismo é fazerem-me rir, tratarem-me bem e eu sentir que confio na pessoa. Não preciso de grandes demonstrações de afeto, de pétalas ou jantares românticos. Façam-me rir, tratem-me bem, que exista confiança… e está tudo bem!

Têm-na feito rir e tratado bem?
Sim, sim, têm. (risos)

Para si, o que é ser uma mulher empoderada e independente?
As mulheres podem ser muita coisa. Antigamente julgava que ser independente era trabalhar e não me preocupar tanto com a vida familiar. Hoje, tenho amigas que se dedicam mais à vida familiar e isso também é ser empoderada. No fundo, é fazermos aquilo que nos faz felizes, aquilo que acreditamos, independentemente do que os outros acham. Mesmo que seja estar em casa... Ser mãe é dos trabalhos mais difíceis que há. As mulheres devem ser o que elas quiserem.

As mulheres continuam a ser alvo de alguma pressão social, seja para se casarem, serem mães, na imagem... Já sentiu isso na pele?
Nunca me deixei pressionar. Desde os 23 anos que tenho amigas que são mães, algumas com três filhos, e nunca me senti contagiada ou influenciada pela pressão social. Todas as pessoas têm o seu caminho e há uma altura para as coisas acontecerem. Há sempre pressão sobre as mulheres. Ou para terem filhos, ou para não terem, ou pelo direito de escolha… Vamos ter de lidar com isso durante mais alguns anos. Pode ser que as coisas mudem. Sempre sofremos com isso. No meu caso, não é uma coisa que me chateie. Há pessoas que não o fazem por mal: "Então e tu?…" Evito fazer isso, porque nunca sabemos o que se passa do outro lado e pode ser uma mulher que não consiga ou queira ter filhos.

Acha que o melhor é deixar correr o tempo...
Não senti ainda a vontade de ser mãe. E isso não tem mal nenhum. Sinto-me muito nova para ser mãe. Tenho dois afilhados, adoro crianças, identifico-me imenso com elas e uma das minhas melhores amigas foi mãe este ano. Eu própria, se calhar, ainda sou uma criança. Há imensa coisa que ainda quero fazer antes disso.

Sei que gosta de astrologia e signos. O que significa o seu, Carneiro?
É fogo, teimosia, ir de cornos contra a parede, significa ser-se pró-ativo.

Qual foi o melhor conselho que a sua mãe lhe deu?
Ela é Caranguejo, muito dada a quem está ao seu lado, e sempre me disse: "Sê empática e põe-te no lugar dos outros." É algo que considero muito importante e que tem vindo a perder-se nos últimos anos. O mundo seria melhor se as pessoas fossem mais assim.

Fotografia Miguel Ângelo, assistido por Virgílio Azevedo
Styling Joyce Doret
Maquilhagem e Cabelos Dior Beauty

CASAS NA DUNA
SUPERTUBOS · PENICHE · PORTUGAL

A REVISTA ACTIVA AGRADECE A 'CASAS NA DUNA' AS FACILIDADES CONCEDIDAS PARA A REALIZAÇÃO DESTA PRODUÇÃO



Vestido em sarja de algodão e 30 Montaigne Pouch, Dioriviera; colar e anel aberto Rose De Vents em ouro amarelo, diamantes e madrepérola; pulseira Rose Des Vents em ouro rosa, diamantes e opala rosa, Dior Joaillerie

Não há só cúmplices no crime:
temos cúmplices nos filhos,
nos netos, nos maridos… Ou não.
Mas de que é feita a cumplicidade?
Como construímos as nossas
pontes mais sólidas?

Texto CATARINA FONSECA

cumplicidade
COMO SE CRIA, COMO SE TRANSFORMA?

ANA MARKL

Radialista, escritora, apresentadora do podcast 'Voz de Cama', baseou-se nos diários de adolescente para escrever a novela gráfica 'Do outro lado do tempo'. Porque também podemos aprender a ser cúmplices da adolescente que fomos.



DR

"Para escrever 'Do outro lado do tempo' baseei-me nos meus diários de adolescente, que ainda guardo. Claro que as preocupações que os pais têm hoje são muito diferentes daquelas que os nossos pais tinham connosco, mas se formos analisar bem as coisas, se calhar as preocupações dos miúdos continuam as mesmas, porque são universais. Não havia a questão tecnológica que mudou muito o jogo, mas há muitos miúdos que são como eu era: perdidos, à procura de uma tribo e de uma identidade, e por muitas voltas que o mundo dê, chegas a uma idade em que vais sempre sentir essa desorientação.

Um grande motor para escrever este livro vem de ter aprendido a ser cúmplice de quem eu era. Há pessoas que pensam no seu passado como 'eu era tão parva' ou 'vestia-me tão mal' mas acho que temos de ter, lá está, um bocadinho de cumplicidade com quem nós éramos nessa altura e perceber que a vida não era fácil. Temos de fazer com que o nosso eu de 45 anos dê ao nosso eu de 15 o abraço de que tanto precisávamos nessa altura.

O objetivo deste livro também é criar cumplicidade entre pais e filhos, porque ao falar aos pais da minha geração, que se reveem nas minhas referências culturais, o livro pode ser um pretexto e uma ponte para que os pais falem mais de si aos filhos e os filhos façam a mesma coisa.

Fui mãe aos 40 porque queria fazer outras coisas primeiro. Adoro o meu filho, mas não adoro ser mãe e vivi com muita ansiedade esta gigantesca responsabilidade e esta mudança radical de vida. Claro que a ansiedade agora já diminuiu, mas para mim aquela fase do pós-parto não foi fácil.

Se me preocupa a adolescência do meu filho? Claro que sim. Os miúdos mudam muito, e não podemos prever como será o futuro. Quando ele nasceu, eu tinha esperança de que o mundo fosse tornar-se um lugar melhor, e em muito pouco tempo tudo isso mudou radicalmente. Ele é um miúdo sensível e tenho medo que sofra com isso. Revejo-me muito nele, e até faço um grande esforço para desfocar, para perceber que ele não sou eu. Mas também o percebo muito bem. Os tempos são diferentes e a atenção que ele tem também é diferente. Sempre cultivei muito o diálogo, a liberdade de me dizer o que pensa, e ele habituou-se a isso desde pequenino.

> "Temos de fazer com que o nosso eu de 45 anos dê ao nosso eu de 15 o abraço de que tanto precisávamos nessa altura."

Como se cria cumplicidade num filho? Há um livro que adoro – 'O seu filho precisa de si', de Gordon Neufeld e Gabor Maté –, onde se diz basicamente que se deve confiar no amor e na intuição. Nós quando estamos com um amigo também não vamos a correr ver manuais sobre 'como ser um bom amigo'. E com um filho não devemos ter medo, mas cumplicidade e proximidade. Uma das coisas mais importantes é brincar com eles, ir para o chão e brincar. Claro que às vezes é a última coisa que nos apetece, mas cria laços inesquecíveis. E com o tempo vais aprendendo a brincar. Por exemplo, cultivo muito nele o sentido de humor, mesmo que seja só a dizer disparates. Se calhar é de família (risos) mas acho muito importante ser-se um pouco pateta. Até para perder a vergonha. O que não nos retira nenhuma autoridade.

O que é que o meu eu de adolescente ensinou ao meu eu de 46 anos? Que sempre me conheci melhor do que achei que conhecia. Isso ficou muito claro porque escrevia com muita franqueza. E quando dizia 'querido diário', estava a falar comigo mesma, era um abraço de mim para mim. Por mais que me sentisse diferente e estranha, havia momentos em que pensava, 'pelo menos tenho-me a mim'. Isso é uma grande força.

Conseguir que um filho, perante as adversidades do mundo, em vez de se tornar igual aos outros, decida continuar fiel a si próprio, é difícil mas importante. Se fores vulnerável por tua vontade, aguentas melhor e tornas-te também um exemplo para os outros. Dizendo, 'não vou mentir para ser igual', vou dar aos outros liberdade para ser quem são. A verdade é muito libertadora, e isso pode aprender-se muito cedo." >

CUSTÓDIA GALLEGO

Uma das atrizes mais versáteis e mais adoradas pelos portugueses também se descreve como uma avó dedicada: tem dois netos, o Martin e o Mateus, de 6 e 3 anos. E sim, é muito diferente ser mãe e ser avó.



DR

"Os meus netos já me viram uma vez ou outra na televisão, mas reconhecem-me mais das dobragens e dos desenhos animados. Aí reconhecem a voz da avó.

Desde novelas a teatro, faço de tudo. O que é que me dá mais prazer? Depende do projeto e da altura de vida em que estiver. A criatividade é que muda conforme o produto, mas estou sempre a construir personagens e a representar, por isso não posso dizer que tenha um preferido. Mas nesta altura, por exemplo, apetecia-me fazer mais cinema, só porque fiz menos, tenho menos experiência.

Qual é a diferença entre uma avó atriz e uma avó com outra profissão qualquer? Acho que é apenas a experiência de cada uma. Se estivermos no mesmo patamar como bons seres humanos, com vontade de amar a nova geração e de lhe deixarmos o melhor planeta que conseguirmos para que eles tenham uma vida boa, a única diferença é a maneira como se comunica esse amor e se trabalha essa relação, como se é empático. O objetivo é dar amor e preparação àqueles seres humanos, mas cada um faz isso da sua forma especial.

Adoro ser avó. Com um neto já está quase tudo testado, os filhos já foram cobaias. Agora, não só não tenho a responsabilidade máxima sobre aqueles seres humanos, como já sei aquilo que não funciona e portanto não vou repeti-lo, vou experimentar outra coisa.

Hoje há desafios diferentes para pais e avós. Crianças muito pequenas já sabem mexer em telemóveis e comandos. E esse tipo de desafio é difícil porque se não lhe propusermos outras coisas, eles não saem dali. Mas os meus netos, por exemplo, se alguém brincar com eles com os Legos, os puzzles, os jogos, as pinturas, eles nunca dizem que não nem fazem birra para irem para o telemóvel.

> "É muito mais fácil fazer uma criança feliz do que um adulto, e os meus netos convencem-me que é possível criar essa felicidade."

Uma das coisas de que mais gosto é ler-lhes histórias, até porque aí costumo fazer vozes diferentes. Isso prende a atenção e estimula a fantasia. Uma avó deve brincar, educar, ensinar, passear. Por exemplo, ando muito com eles a pé. Num mundo em que abusamos tanto do carro, é importante ver as ruas de outra maneira.

O que gostava que dissessem de mim? Quando fossem adultos e estivessem a conversar, dissessem: 'Aquele carro é igual ao da minha avó quando me levava à escola', ou 'cheira a jasmim, que era o cheiro preferido da minha avó', ou seja, gostava que tivessem memórias, porque isso significaria que eu estive presente nas suas vidas, que fiz parte deles.

Eles ensinam-me todos os dias a fazer os outros felizes. É muito mais fácil fazer uma criança feliz do que um adulto, e eles convencem-me que é possível e fácil criar essa felicidade. Lá está, volto a bater na empatia: é importante percebermos o que realmente faz feliz o outro, e não aquilo que nós achamos que o devia fazer feliz. Há uma grande diferença entre as duas coisas. É difícil ensinar a empatia? Não é não, até é bastante fácil. Basta olhar verdadeiramente para o outro e perceber o que é que o fará feliz naquele momento. O que nós pensamos intuitivamente é 'aquilo que me faria feliz é que ele fizesse isto' e então achamos que isso é o que o faria feliz a ele, mas não é sempre assim! Isso é empatia zero. E isto não é transversal. Se calhar, é mais fácil para os atores, porque estão habituados a pôr-se no lugar dos outros, mas não é uma capacidade universal.

Não sei que tipo de mundo vamos deixar aos nossos netos, mas não estou muito entusiasmada. Até agora, já tinha desistido de mudar a sociedade como cidadã. Agora com dois netos, tive de voltar à carga e voltar a acreditar que isso era possível. Mas vejo que as coisas fundamentais estão a valer dinheiro. Cada vez mais só tens educação se tiveres dinheiro para a pagar, só tens saúde se tiveres dinheiro para a pagar, só tens cultura se tiveres dinheiro para a pagar, só tens as pessoas mais velhas bem cuidadas se tiveres muito dinheiro para o pagar, e isso para mim não é uma sociedade ideal. Não há investimento nenhum naquilo que realmente importa."

CATARINA MEXIA

Psicóloga clínica especializada em terapia de casal, defende que não é difícil 'treinar' a cumplicidade mas que a empatia é essencial para seguir em conjunto.



DR

"Intimidade e cumplicidade estão relacionadas mas não são exatamente a mesma coisa. Quando falamos de intimidade, falamos da capacidade de conseguir criar uma proximidade a partir da partilha daquilo que somos. Eu sinto-me à vontade para revelar segredos e fragilidades, para me vulnerabilizar, para ser aceite como sou, e permito que o outro também o faça. Cumplicidade é estarmos à mesa com outras pessoas, alguém dizer qualquer coisa e o meu parceiro piscar-me o olho, por exemplo. É uma ligação que não precisa de palavras, mas que com pequenos gestos diz 'eu entendo-te, podes contar comigo', e transmite-nos segurança e confiança.

Como é que se cria cumplicidade? Incrivelmente, não é difícil. Temos é de ser capazes de criar uma comunicação fácil e empática. Sou capaz de me pôr no lugar do outro, expressar as minhas necessidades e perceber as dele, e encarar as divergências não como ruptura mas apenas como uma situação que precisa de ser resolvida?

O que aconselho muitas vezes os meus casais é a serem capazes de transformar queixas em pedidos. Porque muitas vezes eles queixam-se infinitamente e isto significa que têm dificuldade em perceber o que está subjacente a essas queixas. A loiça na máquina é apenas a loiça na máquina – ou seja, nunca é só a loiça na máquina. É a necessidade de companhia quando chego a casa, a necessidade de atenção, de partilha, o que for: mas se eu não souber verbalizar as minhas queixas, elas caem em saco roto e acabam por ser mais uma acha na fogueira, porque enquanto se continua a discutir quem pôs e tirou mais vezes a loiça da máquina não se discute aquilo que é verdadeiramente importante.

> "O que eu aconselho muitas vezes os meus casais é a serem capazes de transformar queixas em pedidos."

Além de que nós aceitamos todos muito mal uma acusação porque ficamos logo na defensiva, e na defensiva não resolvemos nada, só continuamos a batalha. Mas isso é uma responsabilidade nossa: sermos capazes de refletir sobre aquilo que de facto sentimos e precisamos. De que é que eu preciso, o que é que eu quero pedir e que solução podemos construir em conjunto?

Outra coisa muito importante é mostrar curiosidade genuína pelo outro, mesmo nas pequenas coisas. Há uma crença que acaba por funcionar a nosso desfavor: achamos que conhecemos muito bem a pessoa que está ao nosso lado há dez, 15, 20 anos. E não é verdade. Quer as pessoas quer as relações evoluem, e se eu não procuro saber quem é agora a pessoa que tenho ao lado, ela pode estar a escapar-me. Para haver cumplicidade, tem de haver conhecimento. Eu preciso de perceber quais são os seus interesses, ideias, sentimentos. Por isso desafio muitas vezes os meus casais a colocarem questões abertas. Em vez de, sei lá, 'sentes-te bem?' perguntar 'o que é que sentes em relação a isto?' Por exemplo: quando nos cruzamos com alguém conhecido na rua, o que é que dizemos? A maioria das pessoas não pergunta 'como estás?' Pergunta: 'Está tudo bem?' Parece que não quer dizer nada, mas já pressupõe uma resposta fechada. Da minha parte, devo querer saber. E a pessoa depois escolhe se quer ou não responder.

Outra coisa importante é a falta de investimento em construir memórias conjuntas, rituais do casal. Por exemplo, os meus avós todos os dias depois do jantar iam dar um passeio a pé. Sei que hoje as pessoas têm uma vida mais complicada e não lhes apetece voltar a sair. Mas quem diz isto, diz outro tipo de ritual. O que acontece na maior parte dos casais é que se sentam cada um para seu lado no seu telemóvel, e não há um ritual que os envolva aos dois. Sei que isto pode ser difícil, mas podem sair uma vez por semana para ir tomar café lá abaixo, por exemplo. Um ritual tem esta vantagem de celebrar uma relação e um momento.

O amor continua aquilo que nos move, mas temos mais dificuldade em manter uma relação em termos tradicionais, na medida em que procuramos essa relação baseada no amor e na felicidade. Este tempo da individualidade e do excesso de escolha faz com que seja fácil cair-se na filosofia do descarte, e a forma como nos comprometemos é mais frágil. Precisamos de projetos, lutas e desafios a dois, e projetos a dois não são viagens." Ⓐ





DANIELA OLIVEIRA

“Não é por ser motorista que tenho de andar mal-arranjada”

Profissão: condutora de pesados. Mas isto não resume toda a sua história. Aos 37 anos, Daniela já percorreu a Europa toda, teve um salão de cabeleireiro, perdeu dezenas de quilos. Viajámos pela sua vida para ver como é a estrada lá do alto.

Texto CATARINA FONSECA Fotos LUÍS COELHO

Digam lá: se olhassem para a Daniela antes de terem lido as primeiras linhas de certeza que nunca diriam que a sua profissão é guiar camiões. Isto prova que a nossa cabeça está mesmo cheia de estereótipos, mas que tudo isso está a mudar e que o mundo está a ficar um sítio muito mais diverso – e divertido.

Já lhe chamaram a 'Miss Camionista', mas Daniela é muito mais do que isso: é uma força da natureza. Confiante, alegre, destemida, sem medo de ser quem é, afirma que, sim, gosta de se sentir bonita enquanto conduz, mesmo que vá sozinha, mesmo que esteja dentro de um camião, mesmo que a sua profissão ainda seja um mundo de homens. Diz que isto não é bem aceite por toda a gente mas que espera incentivar outras mulheres a ser quem são e como são, quer guiem camiões, trotinetes ou tenham outra profissão qualquer.

Foi ainda embaixadora da iniciativa Corações ao Volante, uma ação de solidariedade social que desafiava as mulheres motoristas de veículos pesados a partilharem fotografias e vídeos das suas viagens nas redes sociais, usando a hashtag #coraçõesaovolante. Os quilómetros eram convertidos numa doação monetária da Ford Trucks Portugal à Corações Com Coroa, a associação criada por Catarina Furtado.

E se pensam que guiar camiões foi o maior desafio da sua vida, leiam o resto. A Dani é daquelas pessoas que, quando pensamos que já não há mais nada para se saber, ela diz 'ah, sim, esqueci-me de falar nisto…'.

Gosto de começar as coisas pelo princípio. Nasceu onde?

Numa aldeia chamada Ninho d'Águia, em Ourém. Tive uma infância típica de aldeia, tenho muitas saudades desse tempo em que ninguém vivia agarrado à tecnologia. Ia para a escola a pé, ia muitas vezes à fonte buscar água com um cestinho, andava na terra a ajudar os pais e avós, havia sempre qualquer coisa a fazer. O meu pai trabalhava na construção civil, a minha mãe era cozinheira. E não, não tinha ninguém na família ligado aos camiões.

O que é que queria ser?

O meu sonho sempre foi ser cabeleireira. O mundo da televisão sempre me fascinou e adorava ser cabeleireira de famosos. (risos) Fiz o 9.º ano e também gostava de ter ido para o Exército, porque sou muito ativa, sou mesmo hiperativa, e gosto de sair da minha zona de conforto. Funciono a pilhas, o que enerva muita gente. (risos) Acabei por não ir e comecei a trabalhar no restaurante de uns tios ao fim de semana para ganhar uns trocos. Entretanto, comecei o curso de restauração, comecei a namorar e fui mãe aos 18 anos e a vida ficou um bocado mais atrapalhada. Desisti do curso, passados quatro anos fui mãe novamente, e aí decidi mesmo ser cabeleireira. Ia todos os dias de Fátima a Tomar das 10 à meia-noite, durante dois anos. Os meus filhos eram pequenos, a menina tinha 4 anos e o menino tinha meses. Mas gostei muito do curso.

Como é que uma rapariga tão nova lida com isto tudo?

Foi muito violento, mas fez-me crescer. Depois abri o meu salão de cabeleireiro em Ourém, que adorei. Mas um ano depois divorciei-me do pai dos meus filhos, o que me marcou imenso. Fui-me muito abaixo, fechei o salão e fui trabalhando no que pude. Conheci alguns amigos que trabalhavam em camiões e me diziam que eu devia experimentar. E experimentei mesmo. Investi tudo o que tinha na carta de pesados.

O que é que a atraía?

Até hoje, não sei. Nunca tinha experimentado. Mas eu precisava de trabalhar e não se ganhava mal.

O facto de haver poucas mulheres nesta área não a assustou?

Nunca pensei nisso. Foi coisa que não me passou pela cabeça. Mas sim, tive medo de tirar a carta, até porque foram precisas três tentativas para tirar a carta de ligeiros. A de pesados, foi à primeira. Assim que entrei num camião, pensei 'isto é uma loucura'. Mas nunca pensei desistir. O mais difícil para quem não está habituado é o articulado. Isto inclui o trator e o reboque. Um pesado é um conjunto inteiro, mas depois há o semirreboque (a cabeça e a cauda). Isto é o que faz mais impressão a um principiante. Nós treinamos primeiro com um pesado normal e depois então com semirreboque. Mas passei sempre à primeira. Acho que quando se precisa muito de uma coisa, aplicamo-nos mais. Mas não foi fácil habituar-me ao atrelado: contornar passeios, estacionar, fazer manobras...

Ninguém se metia consigo?

Mais as pessoas de fora. No dia do exame, eu ia de janela aberta, supernervosa, com as pernas a tremer, >

> "No dia do exame, eu ia de janela aberta, supernervosa, com as pernas a tremer, e ainda tive de ouvir bocas de quem passava. Mas a certa altura a pessoa aprende a desligar."


I N G



e ainda tive de ouvir bocas de quem passava. Mas a certa altura a pessoa aprende a desligar.

E depois, foi fácil arranjar trabalho?
Foi imediato. Comecei como aprendiz, com outra pessoa ao lado, e depois passei a viajar sozinha, tanto de dia como de noite, em Portugal e Espanha. Com as crianças, organizava-me com o pai e com a família. Mas da primeira vez que me vi sozinha num camião em direção a Madrid, pensei 'sou louca'. Aliás, a minha família toda pensou isso. No início não foi fácil, porque quando se começa a andar a sério enfrentam-se problemas todos os dias para os quais o treino não nos preparou.

Um conselho que gostava que lhe tivessem dado
Nunca ligues ao que o GPS diz. (risos) Uma vez fui dar a um pinhal sem saída. Mas lá está, quando se começa a conhecer as estradas, é diferente. E com o passar do tempo vamos ganhando calo. Por exemplo, aprendemos a não entrar em pânico. Eu sou muito ansiosa e gosto de fazer as coisas bem feitas, mas há 11 anos que tenho aprendido a acalmar e, por exemplo, a verificar se tenho espaço antes de virar para onde quer que seja. Também troco ideias com outros colegas.

Como é o dia a dia num camião?
O meu horário são 9 horas de condução, com uma pausa obrigatória. Mas ao fim de fazermos algumas viagens já sabemos onde são os melhores locais para parar. Podemos dormir dentro do camião, é a nossa casa: temos cama, micro-ondas, máquina de café, frigorífico, tudo. Duche é que não temos, (risos) mas já sabemos as áreas de serviço onde se pode tomar banho. Antes de fazer uma rota nova falo com quem já a fez e trocamos informações. Porque aqui não fazemos nada sozinhos.

Pergunta idiota: anda sempre assim arranjada quando está ao volante?
Ando. Claro que há dias em que capricho mais e outros menos, mas normalmente uso batom e pinto os olhos. Não é por ser motorista que tenho de andar mal-arranjada, porque essa nunca foi a minha maneira de estar na vida. Conheço outras mulheres motoristas, mas há muita picardia. Gosto de contar a minha história para mostrar às outras mulheres que podemos ser tudo o que quisermos e que para sermos motoristas não temos de andar mal-arranjadas. Aliás, há mulheres que andam nisto há muito mais anos do que eu e nunca foram valorizadas, mas a minha luta também é essa. Eu sou de dar nas vistas e não vou deixar de ser assim por estar ao volante.

> “Muitas vezes, quando encomendamos alguma coisa, nem sabemos o caminho que aquela encomenda vai percorrer até chegar às nossas mãos.”

Mas sendo mulher não pensou alguma vez 'não vou parar aqui porque me parece pouco seguro'?
Nesta empresa onde estou agora, faço muita Europa: Itália, Alemanha, Holanda, Espanha, Bélgica, e conduzo muito de noite. Não sinto muito essa questão do perigo ou da insegurança. A principal desvantagem são os olhares, as bocas e os piropos. Quando se tenta ajudar, atiram: 'Deves pensar que sabes mais que os outros'. Já me roubaram o gasóleo, já fui 'atacada' na zona de Leiria por um homem que me insultou e tirou fotografias e por causa de quem tive de chamar a polícia, portanto há situações menos agradáveis, mas até agora sempre soube lidar com elas. Depois tentamos sempre escolher locais mais iluminados, com câmaras, em parques pagos, por exemplo.

Não é uma profissão muito solitária?
É. Há colegas de quem eu gosto muito e falamos um bocadinho, mas não podemos ir 9 horas a falar, por isso ouço música, e quando estou parada vejo televisão no telemóvel.

Qual foi a viagem mais comprida que fez?
A mais comprida não sei, a mais assustadora foi à Alemanha. Há pessoas que adoram, mas pessoalmente não gosto da língua e as pessoas são mais frias. Já guiei com neve, sim. Não é fácil, mas é muito compensador, porque as paisagens são deslumbrantes, principalmente em França. Vamos ali compenetrados porque não podemos guiar numa estrada com neve como guiamos descontraidamente num belo dia de sol e estrada seca. Para mim, o mais assustador é conduzir com granizo no chão, mas as paisagens compensam tudo, as serras cobertas de neve, ver só os cocurutos quando começa a derreter… Fazer internacional compensa muito pelas paisagens.

E podem andar ali a passear?
Depende. Se eu descarregar por exemplo numa sexta-feira, ao sábado e domigo está tudo fechado lá fora, e portanto posso, por exemplo, estacionar num parque ao pé de uma estação de comboios e aproveitar para visitar qualquer coisa. Fiz isso algumas vezes na Holanda, por exemplo. Mas claro que nem sempre é possível. Mas é muito giro andar num camião >

porque a perspectiva das coisas muda. Não tem nada a ver com um carro. A visão de cima é muito diferente e mostra-nos um mundo novo. Por exemplo, continuo a achar espetacular passar a Ponte Vasco da Gama. Quem vem de carro só vê um bocadinho de rio, nós vemos uma enorme extensão de água. É lindo, das paisagens mais maravilhosas de Portugal. Nunca me canso de ver o Tejo.

Qual foi a coisa mais estranha que já transportou?
Nada fora do normal… A minha empresa atual, a Jesus, Marques & Filhos, uma transportadora de Leiria, transporta principalmente carga geral, aquilo que as pessoas encomendam em plataformas. Isso é geralmente transportado de noite. Muitas vezes, quando encomendamos alguma coisa, nem sabemos o caminho que aquela encomenda vai percorrer até chegar às nossas mãos.

Custa guiar de noite?
Por acaso até gosto. Já fiz noites inteiras a guiar, não se apanha trânsito, é mais sossegado e vamos a ouvir música. É uma questão de hábito.

Partilha experiências com os colegas?
Claro que tenho pessoas com quem me dou melhor do que outras, as que mais me apoiam, a quem recorro quando tenho dúvidas. Às vezes encontramo-nos nas mesmas paragens, por exemplo, e almoçamos juntos.

Um bom conselho que lhe tenham dado...
Tem calma! Sou muito stressada porque sou muito pontual, gosto de sair à hora, não gosto de me atrasar, e tudo isso gera muita ansiedade. Quando as coisas correm mal, começo a stressar, e eles dizem-me: 'Tem calma, tudo se resolve'.

Não somos um povo que guia pessimamente?
Acho que não. Claro que o conselho que eu dou é 'fujam dos camiões'. (risos) Não se metam em corridas com camiões, não criem problemas, não criem acidentes. Claro que os camiões entram em picardias uns com os outros, mas os condutores de carros fazem a mesma coisa. Se me irrita? Quando vejo que é com maldade, que é só para chatear, é obvio que irrita. Um camião que vai à minha frente a dormir e quando vê que quero ultrapassar, em vez de facilitar a vida, desata a acelerar de repente, é óbvio que é irritante. Mas são situações pontuais. E eu não faço isso.

> “Não é fácil guiar com neve mas é muito compensador, porque as paisagens são deslumbrantes, principalmente em França.”

Os seus filhos querem seguir as suas pisadas?
Não. Ela tem 20 e ele tem 15, nunca viajaram comigo, e já têm as suas vidas orientadas.

Como foi a parceria com a Corações com Coroa?
O patrão comprou uma Ford, e a marca andava à procura de uma mulher para ser a imagem do projeto Corações ao Volante, ligada a uma plataforma onde mulheres motoristas partilhavam os seus quilómetros, que revertiam depois numa doação à Associação Corações com Coroa, da Catarina Furtado. Lembro-me que o primeiro cheque foi de 5 mil euros. Foi muito gratificante. Ainda fizemos outra edição, e gostava muito que repetissem.

Que diria a uma rapariga que quisesse seguir a sua profissão?
Dizia-lhe que não olhasse para trás. Mesmo que não seja para sempre, é de certeza uma experiência de vida onde se aprende muitíssimo. Eu gostava de voltar a ser cabeleireira, não sei o dia de amanhã, porque ser motorista é uma profissão muito física, onde é preciso resistência física. Também por isso tenho cuidado com a alimentação.

Que cuidados tem?
Levo todas as minhas marmitas feitas de casa, por exemplo. Passo as minhas folgas a organizar-me e levo tudo preparado, a peso e com seguimento de um nutricionista. Claro que isto não veio do nada. Cheguei a pesar 120 quilos.

Como é que isso aconteceu?
Estava grávida do segundo filho e descontrolei-me. Quando tive a criança fui aos 110, e depois perdi tudo sozinha, fechando a boca e fazendo exercício. Claro que um desgosto de amor ajudou. Era uma relação tóxica e eu tive de acabar, mas foi muito duro, mexeu muito comigo. Num mês perdi logo 10 quilos, e pensei que me ia agarrar àquilo para perder o que faltava. Já era motorista nessa altura, trabalhava muito, comia pouco, e consegui perder 55 quilos. Mas andava exausta, e foi uma fase muito má. Por isso, fui a um médico e comecei a ser seguida. Comecei a fazer caminhada em jejum, musculação no ginásio, e a ter cuidado com a alimentação, tudo coisas que mantenho. As marmitas fazem parte desse plano de vida. Assim, não tenho a tendência de andar sempre a petiscar ou a entrar num restaurante de fast food e comer a primeira coisa que encontrar.





Não deve ser fácil…
Não é. Temos de saber controlar-nos, porque numa situação de isolamento como nós estamos muitas vezes, sozinhos num camião, é fácil começar a comer ou a fumar, por exemplo. Também por isso é que é tão importante controlar a ansiedade, andar calma. Quanto mais ansiedade, mais porcarias se comem. Principalmente antes do período, nós, mulheres, somos muito susceptíveis a comer aquilo que nos aparece. Mas tento mesmo não comer chocolates nem gomas, e é muito mais fácil não comer se não as tiver.

Quem olha para si não imagina todas estas histórias…
Lá está, por isso é que eu digo que é muito importante não julgar nem criticar os outros. As pessoas olham para as outras mas só veem a cara, o corpo, a roupa, não veem a história daquela pessoa, não sabem como é a sua vida, não sabem o que passou para chegar até aqui. Toda a gente tem a sua história. Por isso, o que mais me entristece são as pessoas que julgam as outras. Aliás, eu às vezes exponho-me conscientemente, mas as coisas mais importantes na minha vida guardo-as para mim. Claro que ninguém vai para uma rede social publicar tudo o que de mau lhe acontece. Todos gostamos de nos mostrar no nosso lado mais bonito, isso é absolutamente normal. Mas temos de ter noção de que tudo o que vemos é filtrado, ou seja, é um bocadinho da verdade, mas não é toda a verdade. Cada pessoa escolhe o que quer mostrar. E muitas vezes acabo por sair magoada por confiar tanto na bondade dos outros.

Mas também há pessoas boas…
Claro. Mas temos é de saber escolher… Devíamos ser mais solidários, conhecer-nos melhor uns aos outros, aceitar quem os outros são. O que me incomoda mais é que olhem para mim. Visto-me como quero, e acho que cada um se deve vestir como quer.

A propósito, conte-me a história das suas tatuagens
Adoro, fui fazendo ao longo da vida porque sempre gostei de tatuagens. A primeira foi um dado da sorte. Depois tenho uma âncora, que representa a estabilidade e a força. Também tenho uma liga, que significa a sensualidade e a feminilidade. Depois tenho muitas flores, simplesmente porque acho bonito.





DIVULGAÇÃO

ACTIVA

olhar

Os dias mais quentes **pedem calçado leve e confortável.** Inspiradas no vulcão Etna, localizado na Sicília, Itália, as primeiras sandálias da Veja são uma alternativa mais fresca e respirável aos modelos fechados que a marca francesa tem vindo a produzir.



Chapéu **Pepe Jeans**, €39,90



Quarteto de sombras **Make Up Factory**, €18,95



Fato de banho Carwash, **Latitid**, €140



Top de biquíni **Tezenis**, €16,99



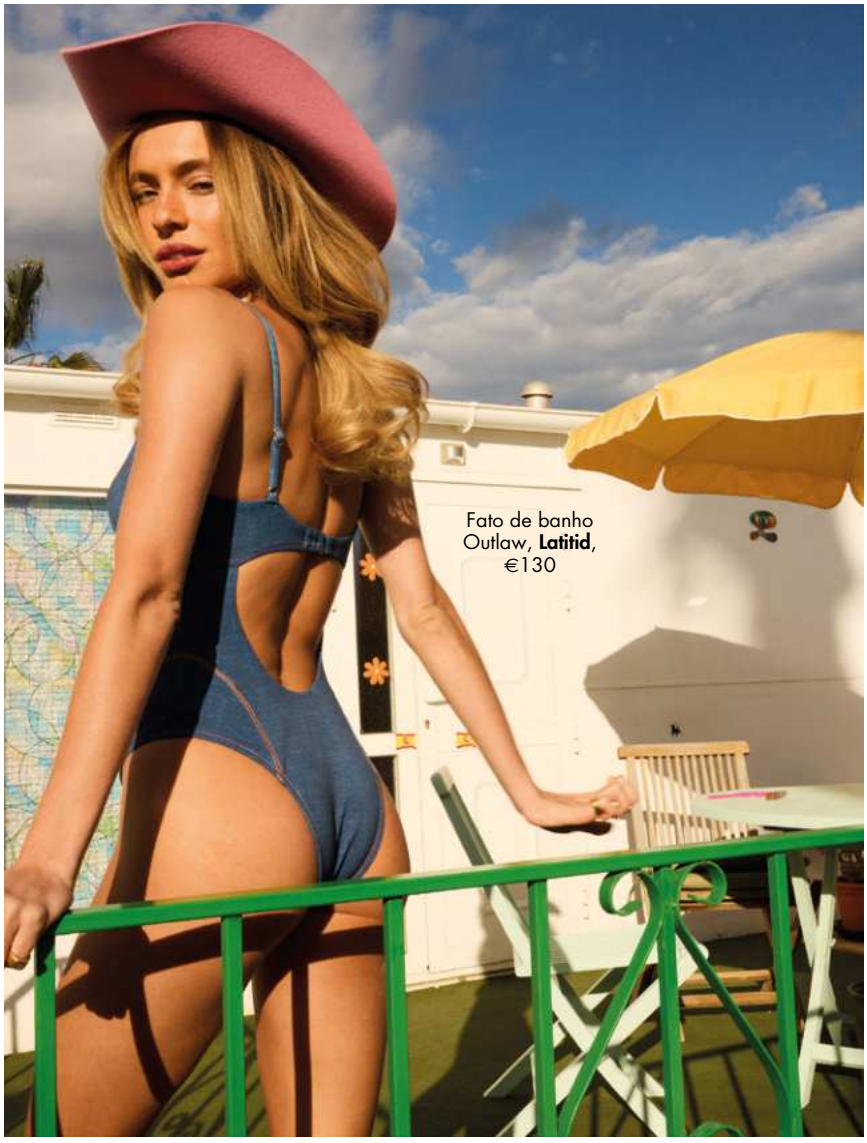
Camisa **Emilia Wickstead**, €650



Sombra em lápis **Artdeco**, €12,95



Saia **Emilia Wickstead**, €1160



Fato de banho Outlaw, **Latitid**, €130

QUERIDO SOL
Dias longos e quentes

Manhãs na praia, tardes na piscina, pores do sol na esplanada… Os dias de verão convidam a momentos passados ao ar livre. Desfrute ao máximo desta estação com looks que não passam despercebidos.

Por ANA RITA SANTOS



Kimono **Lanidor**, €59,90

Óculos de sol **Mango**, €22,99

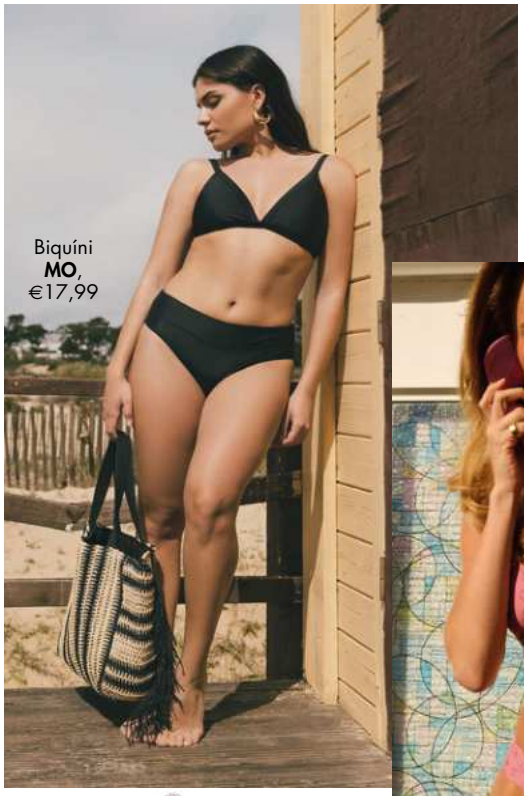


Colar **Chloé**, €750

Elástico scrunchie **Tezenis**, €3,99

Toalha de praia **Cantê**, €42,90





Biquíni **MO**, €17,99



Calções **Latitid**, €62



Miami Shake, **Juliette Has a Gun**, €140 (100ml)

Stick bronzeador **Artdeco**, €9,95





Biquíni Sheriff **Latitid**, €109

Relógio **Swatch**, €155





Jumpsuit **Latitid**, €109

Tote bag **Cantê**, €22,90





Alpercatas **Gant**, €99,95



Vestido **Dolce & Gabbana**, €1650





Biquíni **Cantê**, €109,90



Vestido camiseiro **Zara**, €69,95



Pérolas iluminadoras **Guerlain**, €44,20



Óculos de sol **Vogue**, €99





Camisa **Cantê**, €69,90

Biquíni **Latitid**, €105





Saia **Cantê**, €56,90



Vestido **Pepe Jeans**, €89,90



Brincos **Cantê**, €12,90



Carteira **Yves Saint Laurent**, €1450



Colar **Pedra Dura**, €42



Calças **Missoni**, €460

Lenço em seda **Longchamp**, €110





Anel **Cata Vassalo x Francisca Pereira**, €99



Chinelos **Bimba Y Lola**, €85



Plumping lipgloss **Yves Saint Laurent**, €42

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Chocker
Cata Vassalo x Francisca Pereira,
€222



Boné
Longchamp,
€150



Fato de banho
Tezenis,
€25,99



Vestido
Latitid,
€89



Sandálias
Ugg,
€109,95



Calções
Pepe Jeans,
€59,90;
Tote bag em ráfia,
Pepe Jeans,
€85



Fato de banho
Cantê,
€125,90



Fato de banho
Tezenis,
€22,99

Toalha
de praia
Bimba y Lola,
€75





Blusa
Pepe Jeans,
€69,90



Óleo anti-frizz
Kérastase,
€45



Calções **Zara**,
€29,95



Vestido
Zimmermann,
€795



Vestido
Pepe Jeans,
€69,90



Fato de banho
MO,
€19,99

Top
Pepe Jeans,
€59,90



Calções
Zara,
€19,95



KAIA GERBER

Uma referência da Geração Z

Aos 23 anos, a filha de Cindy Crawford junta ao seu currículo mais uma conquista: é a nova embaixadora da Mango. Justicia Ruano, diretora criativa da marca, defende que a jovem incorpora na perfeição o espírito de "Craft your own story", o conceito da insígnia espanhola.

Texto ANA RITA SANTOS



PEÇA-CHAVE
Um dos artigos em destaque da coleção é, para Justicia Ruano, o vestido preto comprido e sem alças, com que Kaia aparece na campanha, que pode ser usado de forma mais casual ou mais sofisticada.

"Escreve a tua própria história" ou, na versão em que foi criada esta expressão, "Craft your own story". Este é o mais novo conceito da Mango que, segundo revela à ACTIVA Justicia Ruano, diretora criativa da marca espanhola, "pretende sublinhar como a moda nos pode ajudar a mostrar os nossos diferentes lados e a apresentar-nos ao mundo com a multiplicidade de aspetos que nos definem". Foi por isso mesmo que a Mango escolheu Kaia Gerber para embaixadora. "A Kaia tem muitas facetas na sua vida: modelo, atriz, leitora ávida, é uma referência da Geração Z. Sentimos que ela incorpora perfeitamente o espírito do nosso lema", explica Justicia.

A parceria entre a manequim norte-americana, filha da supermodelo dos anos 90 Cindy Crawford, e a marca espanhola iniciou-se com uma coleção cápsula pensada para celebrar momentos e ocasiões especiais. Entre as peças da coleção, a diretora criativa destaca precisamente a que vemos na imagem como uma das suas favoritas. "O vestido preto comprido e sem alças com que a Kaia aparece na campanha é o vestido de verão perfeito que podem usar de forma mais casual ou mais sofisticada, conforme quiserem. Não precisam de muito mais na mala de verão", garante.

Trabalhar com Kaia Gerber nesta primeira colaboração para a marca espanhola foi, para Justicia, gratificante e divertido, segundo nos conta, partilhando connosco alguns segredos da sessão fotográfica da campanha. "Foi uma sessão muito especial, realizada nos estúdios Paramount, em Los Angeles. Como também envolveu alguns vídeos, foi muito divertido gravá-los com a Kaia. Cada vídeo gira em torno de um aspeto da vida dela e a Kaia tornou tudo muito fácil e divertido para toda a equipa."

Esta coleção cápsula protagonizada pela jovem modelo é apenas uma parte das novidades para esta estação. Justicia Ruano dá-nos conta das principais características da coleção de verão. "O lado romântico e sofisticado da vibração dos anos 70 foi a fonte de inspiração. A coleção é muito descontraída, mas ao mesmo tempo muito chique. Além disso, a cor desempenha um papel fundamental. Embora a base seja neutra – bege, camel, castanho, preto – há

FOTO: DIVULGAÇÃO



O lado romântico e sofisticado da vibração dos anos 70 foi a inspiração para a coleção de verão da Mango.

salpicos de paprica ou de fúcsia", acrescentando que "as peças-chave para esta estação são os vestidos, que desempenham um papel fundamental nesta coleção, desde os minivestidos até ao deslumbrante vestido comprido e sem alças que a Kaia usa na campanha".

Criativa e irreverente, esta coleção, inserida no conceito de "Escreve a tua própria história", pretende transmitir a mensagem de que "a moda é para brincar e mostrar todos os lados de cada um, dependendo de como nos queremos apresentar ao mundo a cada momento". Por isso, segundo Justicia, destina-se "a todas as mulheres, em qualquer altura".

Esta colaboração com Kaia Gerber marca o início de uma nova fase para a modelo e dá continuidade à tendência da marca em ter como embaixadoras referências importantes na indústria da moda e da Sétima Arte, como Claudia Schiffer, Naomi Campbell, Kate Moss, Scarlett Johansson, Penelope Cruz e Kendall Jenner.



FOTOS: RUI VALIDO E DIVULGAÇÃO



À CONVERSA COM ANDREA DINI CEO DA PAUL & SHARK

A marca italiana volta a afirmar-se em Portugal, com a recente inauguração de uma nova loja no coração de Lisboa.

Texto ANA RITA SANTOS

A abertura desta flagship store na Avenida da Liberdade era algo que a marca ambicionava há muito tempo? Sim, faz parte de uma estratégia de expansão global mais ampla que temos vindo a seguir ativamente. O mercado português é muito importante, aqui temos consumidores que valorizam verdadeiramente a qualidade, o desempenho e a elegância intemporal.

O que podem os clientes esperar deste novo espaço? A nossa loja não é apenas um ponto de venda, é também um espaço onde o nosso legado e valores essenciais se expressam plenamente, permitindo-nos conectar com a comunidade portuguesa de forma mais profunda e direta.

Embora seja já uma marca familiar para os consumidores, gostaríamos que a descrevesse – quais são os vossos valores e pilares fundamentais? Somos uma marca italiana de vestuário de luxo, nascida em 1976 de uma profunda paixão pelo mar. Somos um negócio gerido pela família, agora orgulhosamente na sua quarta geração, e os nossos valores fundamentais estão enraizados na excelência italiana, com um saber-fazer artesanal consolidado, uma atenção constante à inovação tecnológica e um forte compromisso com a sustentabilidade.

Quais são os maiores desafios que uma marca de luxo enfrenta para se tornar verdadeiramente sustentável? A sustentabilidade não é apenas uma tendência para nós, é parte integrante da nossa abordagem há muitos anos. Por exemplo, na nossa sede, instalámos um sistema de biofiltração de água que nos permite reciclar e reutilizar a água durante o processo de produção. As nossas instalações são alimentadas por energia limpa, graças a um sistema fotovoltaico e à transição para eletricidade renovável. E temos dado prioridade constante ao uso de tecidos reciclados nas nossas coleções.

Pode falar-nos um pouco sobre a coleção primavera/verão 2025? É uma fusão refinada de elegância e desempenho, onde o artesanato tem um papel essencial. Como sempre, mantivemo-nos fiéis à nossa identidade, combinando materiais luxuosos, como seda, linho e caxemira, com tecidos técnicos, incluindo a nossa membrana Typhoon, resistente à água e ao vento.

Quais são os objetivos da marca para o futuro? A marca está a tornar-se cada vez mais internacional e esse é o principal objetivo para os próximos anos, reforçar a nossa presença em mercados internacionais e ser cada vez mais reconhecida pelo nosso património e mestria italiana.



O LADO PRÁTICO DA **PROTEÇÃO SOLAR**

Gomas para reforçar a proteção solar?
Sim, é uma das formas que assume o compromisso da mesoestetic® com a inovação estética e que acompanha a marca há 40 anos.

A proteção solar deve fazer parte da rotina de todos nós. Diariamente. E sem olhar ao calendário ou às condições climáticas que se vislumbram pela janela antes de sair de casa. É que a radiação solar está presente em todas as estações do ano, embora no verão com mais intensidade, e incide sobre a pele nos dias em que o sol ofusca e naqueles em que está encoberto.

Muitas vezes, porém, o ritmo do quotidiano é de tal forma acelerado que é quase um convite a que se eliminem alguns passos no cuidado com a pele. Porque todos os minutos contam, o protetor solar pode ficar esquecido.

Como combinar então a necessidade de proteção solar com este dia a dia? A resposta está em soluções práticas, mas sem prejuízo da eficácia. É esta resposta que a mesoestetic®, laboratório farmacêutico espanhol com 40 anos de experiência, proporciona com novas adições à sua gama mesoprotech® sun, que conta com opções para todos os tipos de pele e suas necessidades.

Máxima proteção com tecnologia avançada é a premissa subjacente a toda a linha, que combina filtros físicos, químicos e biológicos para oferecer o mais amplo espetro de proteção. Além disso, incorpora a tecnologia Photon, que é ativada pela radiação solar, aumentando a eficácia protetora e reparando o dano celular para defender a pele da exposição solar.

São benefícios presentes no mesoprotech® facial sun mist SPF 50+, uma bruma facial ligeira e refrescante, que oferece proteção imediata, com a vantagem de possuir propriedades calmantes e antioxidantes graças à sua fórmula enriquecida com bisabolol.

A marca leva, porém, a prevenção mais longe, com as mesoprotech® PLE gummies: sob a forma de gomas, trata-se de um suplemento cujos ingredientes ativos – polypodium leucotomos, vitaminas essenciais (B3, C, E D3), luteína e zeaxantina – proporcionam proteção desde o interior. Na prática, constitui um escudo defensivo, combatendo o stress oxidativo, melhorando a hidratação e reforçando a elasticidade da pele.

EXPOSIÇÃO SOLAR
PALAVRAS DE ORDEM: PROTEÇÃO E NUTRIÇÃO



Não existe bronzeado saudável. Quem o garante é a farmacêutica Iolanda Pereira, apontando que esse é um dos principais mitos relacionados com a exposição solar e defendendo que nos dias mais quentes todos os cuidados são poucos.

Texto ANA RITA SANTOS

Durante o verão, a pele está mais exposta ao sol, responsável pelo envelhecimento precoce, pelo desenvolvimento de alergias, queimaduras, manchas, eritemas solares e, nos casos mais graves, cancro. "O efeito dos danos do sol na pele é cumulativo e a pele tem memória", alerta Iolanda Pereira, farmacêutica, especialista em dermocosmética, fundadora da Pele Me Care - Bem Te Quer e parceira da L'Oréal. Conversámos com ela sobre os principais cuidados a ter com o sol e os maiores mitos relacionados com a exposição solar.

Que cuidados diários considera indispensáveis durante os meses mais quentes?
Para aproveitar as férias em beleza, temos os bons velhos hábitos que ouvimos desde criança. É essencial o uso de chapéu de abas largas, óculos de sol que protegem a zona sensível dos olhos, usar roupa leve e escura, já que permite a absorção da radiação. Além disso, é fundamental evitar as horas de maior calor, escolher um protetor solar com fator de proteção solar 50+, adequado às características da nossa pele e confortável, a reaplicação a cada 2 horas e em quantidade generosa, sem esquecer as zonas mais sensíveis e vulneráveis como os lábios, pescoço e orelhas.

O uso do protetor solar é sempre recomendado?
Sim, todos os dias, sem exceção! A radiação UVA, responsável pelo envelhecimento cutâneo, está presente com a mesma intensidade durante todo o ano. Nos dias nublados consegue atravessar as nuvens e em casa a radiação consegue atravessar os vidros. Quanto mais cedo incluirmos o protetor solar na nossa rotina mais rapidamente se torna hábito, tal como a escovagem dos dentes ou a higiene das mãos.



DR

Iolanda Pereira é farmacêutica, especialista em dermocosmética e ainda fundadora da Pele Me Care - Bem Te Quer.

Quais são os erros mais comuns em relação aos cuidados com o sol e como é que os podemos evitar?
Para garantirmos a proteção adequada, é necessário aplicar dois miligramas de protetor solar por centímetro quadrado de pele (2mg/cm^2). Na prática, o que significa? Uma colher de chá para o rosto. E aqui começam os erros: desde aplicar menos quantidade de protetor solar que a correta, ao poupar na quantidade aplicada – é imperativo escolher um protetor solar confortável para o rosto e orçamento, para aplicar uma quantidade generosa, a não reaplicar a cada 2 horas, ou após o banho ou transpiração excessiva. Também há pessoas que escolhem um protetor solar de baixo FPS, as que usam protetor com prazo de validade ultrapassado e as que se esquecem das zonas mais sensíveis, como os olhos, os lábios, as cicatrizes, as orelhas e os pés.

Como devemos adaptar a rotina de skincare do inverno para o verão? Há produtos que devem mesmo ser evitados ou substituídos?



LUANATEUTZI/DREAMSTIME

No verão, a exposição solar, a água do mar ou o vento são alguns dos fatores externos que contribuem para as alterações da pele. Esta poderá demonstrar sinais de sensibilidade acrescida, mais ressequida e/ou mais oleosa, dependendo de cada caso. Um caso prático, no inverno preferimos cremes mais ricos, untuosos, contudo no verão preferimos texturas mais leves, de rápida absorção, para não deixar a pele oleosa. Em relação aos cuidados a evitar nesta fase, os citrinos, que conferem uma fragrância maravilhosa aos produtos, podem desencadear um aumento da sensibilidade e fototoxicidade. E, dependendo da concentração e da sensibilidade da pele, a análise cuidadosa de cuidados despigmentantes, com ácidos esfoliantes ou retinoides.

A exposição ao sol também pode agravar as manchas da pele. Como podemos prevenir e tratar esse tipo de problema?

As manchas não são todas iguais e podem aparecer sob diferentes formas. As mais comuns são o melasma, a hiperpigmentação pós-inflamatória, as efélides e os lentigos solares. O melasma surge em zonas mais expostas ao sol e tem um caráter frequentemente simétrico, associado à predisposição genética e exposição solar. Portanto, o primeiro passo para reduzir as manchas é evitar a exposição solar, aplicar protetor solar diariamente e aplicar produtos despigmentantes, com ativos que ajudem a diminuir as manchas.

Para quem usa maquilhagem diariamente, que cuidados se devem ter para não prejudicar a pele?

Os produtos de maquilhagem devem ser adequados à nossa pele e, no final, devem ser removidos corretamente. A minha forma preferida é a dupla limpeza, isto é, introduzir um cuidado de base oleosa e depois um cuidado de base aquosa. É essencial não dormir maquilhada e higienizar o material de maquilhagem (pincéis, esponjas) com frequência.

Há alguma diferença nos cuidados a ter com a pele oleosa, seca ou mista durante o verão? Pode dar-nos algumas dicas e conselhos específicos?

No verão, a pele oleosa poderá sentir maior conforto com a aplicação de cuidados leves, de rápida absorção, como fluidos, emulsões, loções. Enquanto a pele mais seca beneficia de um reforço da hidratação, que poderá ser interessante com a adição de um sérum e/ou creme hidratante. Mas é essencial em qualquer tipo de pele reforçar os cuidados com o sol.

Muitas pessoas esquecem-se, como disse, dos lábios e da área ao redor dos olhos. Que produtos ou hábitos recomenda para essas zonas mais sensíveis?

Tal como acontece com a pele do rosto no verão, os lábios e o contorno ocular merecem cuidados específicos e proteção solar adequada, para prevenir o ressecamento e o envelhecimento precoce. A aplicação do hidratante é fundamental para a saúde dos lábios, através de um batom ou bálsamo labial, assim como o uso de um protetor solar labial. Para garantirmos uma maior proteção dos olhos é essencial o uso de óculos de sol com proteção UV, o uso de chapéu de abas largas, assim como proteção específica para esta área.

Quais são os maiores mitos sobre cuidados com a pele no verão que gostaria de esclarecer?

O primeiro, é que não existe bronzeado saudável. A única forma de bronzear, sem dano na pele, é com a aplicação de um autobronzeador. Outro mito é assumir, erradamente, que se estou morena não preciso de protetor solar. E por fim a crença de que usar protetor solar impede a síntese da vitamina D. Existem outras formas de obter vitamina D, como através da alimentação e suplementação, seguras e eficazes, portanto não existe nenhum motivo para nos expormos a um risco tão alto, sem protetor solar. Ⓐ

PROTEJA A SUA PELE

BONS ALIADOS

Para desfrutar dos dias de verão em pleno, muna-se com os melhores produtos no que toca à proteção dos raios UVA e nutrição e reparação da derme durante a exposição solar. Estas são as nossas sugestões.



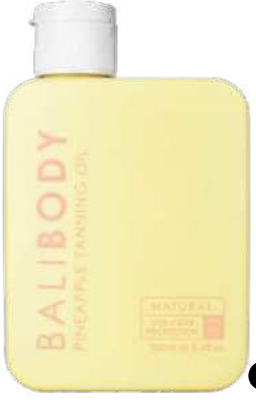
1. Óleo embelezador de alta proteção, €35,90, e aftersun para corpo e rosto, €20,90, **Nuxe**;
2. Fluido fotoprotetor La Roche-Posay, €27,80;
3. Óleo bronzeador **Body**, €26;
4. Protetor Solar Antienvelhecimento **Vichy**, €27,15;
5. Protetor labial **ISDIN**, €10



1



2



3



4



5



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15

1. Creme de rosto matificante com proteção, €28, **Biretix**;
2. Loção corporal protetora com brilho, **Sol de Janeiro**, €40;
3. Hidratante anti-idade com proteção solar, **Medik8**, €79;
4. Protetor solar de largo espectro, **SkinCeuticals**, €41,73;
5. **Fluido solar com cor**, €37 e óleo solar bronzeador, €29,90, **Lierac**;
6. Stick de alta proteção, €37, e base compacta com proteção, €41,20, **Shiseido**;
7. Fotoprotetor **Swiss Perfection**, €128;
8. Protetor solar de rosto fluido, **Elizabeth Arden**, €40;
9. Hidratante corporal com baixa proteção, **Nivea**, €3,69;
10. Suplemento alimentar fotoproteção, **Heliocare**, €24,45;
11. Suplemento alimentar para bronzeado uniforme, **ISDIN**, €44,70;
12. Protetor solar antimanchas e anti-idade, **Sisley**, €252;
13. Pré-base com acabamento transparente, **Supergoop**, €27;
14. Sérum iluminador, €44,99, e hidratante nutritivo, €33,50, **Ultra Violette**;
15. Fluido facial SPF50+, **Be Beauty**, €4,49

FOTOS: DIVULGAÇÃO

CABELOS SAUDÁVEIS COMBATE ÀS AGRESSÕES EXTERNAS

A exposição dos fios aos raios solares danifica-os, bem como outros factores típicos desta estação do ano. Aprenda a cuidar do cabelo no verão com os conselhos de Rute Ricardo, diretora técnica da Jean Louis David.

Texto ANA RITA SANTOS



2MMEDIA/DREAMSTIME

Com a chegada do verão, os dias ensolarados, os mergulhos no mar e as tardes na piscina tornam-se parte da rotina e, com eles, vêm também novos desafios para manter os cabelos saudáveis e bonitos. Quer isto dizer que, quem quer aproveitar a estação mais quente do ano sem abrir mão da beleza e da saúde capilar, deve adotar cuidados específicos. Conversámos com Rute Ricardo, diretora técnica da Jean Louis David, que nos ajudou a perceber como podemos proteger bem o cabelo durante os próximos meses.



DR

Rute Ricardo é diretora técnica do Grupo Provalliance – Jean Louis David Portugal

Quais são os principais danos que o cabelo pode sofrer durante o verão?
O cabelo sofre vários danos, provocados pela oxidação do sol e do mar. Fica mais seco, áspero, perde elasticidade e brilho. Quem tem cabelo com coloração, a mesma tende a perder a intensidade e a oxidar mais rapidamente.

O sol, a água do mar e o cloro das piscinas afetam todos os tipos de cabelo da mesma forma?
Todos os cabelos são afetados por estes agentes, mas quem tem trabalhos técnicos como cor ou madeixas acaba por ficar com o cabelo mais seco, baço e quebradiço, bem como com as cores menos intensas ou bonitas.

Existe algum cuidado preventivo que recomende antes da exposição solar?
É fundamental proteger o cabelo das ações de oxidação, mesmo quando não se vai à praia ou piscina, porque no verão o sol é mais forte. Para isso existem muitas gamas com proteção UV que, além de protegerem o cabelo da oxidação, conferem um grau elevado de nutrientes para uma maior proteção e cosmeticidade do cabelo.

Como deve ser a rotina de lavagem do cabelo durante os dias mais quentes e nas idas à praia ou à piscina?
O primeiro passo é utilizar um champô com uma base rica de nutrição e adequado para lavagens mais frequentes. Depois, e porque a nutrição é fundamental para repor os níveis de lípidos e água que o cabelo perde durante a exposição solar, recomenda-se a aplicação de uma máscara hidratante que contenha também proteção UV. Por fim, é essencial que quem deseja manter um cabelo bonito durante o verão aplique protetor solar UV, que minimiza a ação oxidativa do sol e não deixa o cabelo ressequir.

Que ingredientes devemos procurar nos produtos de proteção capilar para o verão?
Primeiro e fundamental, Filtro UV que absorve os raios UV e minimiza os seus efeitos na fibra capilar. Depois, a Vitamina E que ajuda a manter a hidratação, reduz a quebra e protege o cabelo dos danos externos. Quando se procura produtos deste tipo é fundamental saber que devem ser adquiridos em função da natureza do cabelo, espessura, quantidade e existência ou não de trabalhos técnicos, como coloração. Todos estes fatores são determinantes na escolha de uma boa gama solar.

Os produtos com proteção UV são realmente eficazes? E como devem ser aplicados corretamente?
Os produtos com proteção UV são muito eficazes, pois constroem um escudo à volta do cabelo, protegendo dos danos do sol. Durante a exposição solar na praia ou piscina a aplicação deve ser feita várias vezes ao longo do dia. Para quem está na cidade, deve aplicar uma vez por dia em cabelo molhado ou em seco.

Quais são os erros mais comuns que as pessoas cometem nos cuidados com o cabelo durante o verão?
Não proteger o cabelo com produtos que contenham proteção solar e não adicionar um nível extra na sua rotina capilar de mais nutrição e hidratação. Isto leva os cabelos a ficarem secos, baços e, por vezes, muito quebradiços.

Que tipo de tratamento recomenda após o verão para recuperar a saúde do cabelo?
Recomendo sempre um tratamento que seja completo, que consiga repor a força perdida (visível no efeito quebradiço) e na reposição de nutrição e hidratação (visível no efeito seco, áspero e baço). Por exemplo, na Jean Louis David temos várias tecnologias que conferem esta capacidade de tratamento, como o Tratamento KeraMolecular, exclusivo JLD, e respetiva gama para a continuidade do tratamento em casa, que reconstrói o cabelo na sua totalidade.

CABELOS AO SOL

Agora, que já sabemos que, nos meses quentes, é tão importante dar uma atenção especial aos cabelos como a que damos à pele, está na altura de apostar em produtos específicos para cada necessidade.





























FOTOS: DIVULGAÇÃO

1. Máscara de recuperação pós-sol, **Kérastase**, €53,60; **2.** Champô e Gel Banho Pós-Sol Corpo e Cabelo, **Nuxe**, €12,90; **3.** Champô aftersun, **Wella**, €19,50; **4.** Óleo capilar protetor solar, **Apivita**, €14; **5.** Champô e gel-duche pós-solar, **Clarins**, €25,70; **6.** Óleo capilar nutritivo, **Sol de Janeiro**, €34,99; **7.** Kit com champô, máscara e protetor, **Novex**, €24; **8.** Condicionador leave-in, **Sol de Janeiro**, €27,99; **9.** Fluido protetor, Hair **Rituel by Sisley**, €93; **10.** Champô pós-solar reidratante, €6,90, e Óleo protetor, €18,90, **Phyto**; **11.** Óleo Solar Proteção Elevada, **Esthederm**, €49,02; **12.** Óleo seco para corpo e cabelo, **Klorane**, €22,90; **13.** Escova desembaraçante, **Tangle Teezer**, €15,90; **14.** Champô Reparação Nutritiva Pós-Sol e Cloro, **René Furterer**, €16,50

A NOVA **PROTEÇÃO SOLAR** ESSENCIAL E ACESSÍVEL

A pensar numa proteção acessível a todos, seja pelo custo ou pela conveniência, o Pingo Doce apresenta a gama base de solares Be Beauty





Uma linha exclusiva que reúne segurança e preços acessíveis para cuidar da pele de toda a família com eficácia e simplicidade, a gama solar Be Beauty inclui uma vasta oferta de produtos que tornam a proteção da pele um gesto simples e acessível, sem deixar de lado ingredientes de qualidade como o ácido hialurónico, a manteiga de karité ou o aloé vera.

A gama base é composta por protetores solares para rosto e corpo, disponíveis em texturas agradáveis e variadas que vão dos cremes, aos leites e sprays, e garantem uma proteção eficaz contra os raios UVA e UVB através de índices FPS30 e FPS50+. Com fórmulas resistentes à água, estes solares oferecem uma barreira confiável para todos os tipos de pele, incluindo as das crianças. O toque leve e a rápida absorção garantem uma experiência agradável. Além da proteção solar, a gama inclui cuidados pós-sol perfeitos para se mimar, como a máscara after sun ou o spray de cabelo para criar beach waves.

Com preços a partir de 2,99 , a nova coleção Be Beauty. disponível no Pingo Doce mostra que não é necessário pagar mais para garantir um cuidado eficaz e de qualidade. Este verão, cuide de si e da sua família com os solares Be Beauty. A proteção que a sua pele e cabelo merecem, a um preço que faz sentido.

CORTES e TENDÊNCIAS para este verão



Com a chegada da nova estação, é tempo de renovar o visual e apostar em **mudanças que combinem com as temperaturas altas e os dias longos**. De acordo com a hair artist Bruna Santana, nesta temporada os cabelos querem-se leves, com movimento e um toque de ousadia.

Texto ANA RITA SANTOS







MADEIXAS

As madeixas são muito procuradas porque criam dimensão e a percepção de um cabelo dinâmico, vibrante, que tornam a imagem mais leve, no fundo, tudo o que queremos para o verão! A hair artist Bruna Santana (www.brunasantana.pt) desenvolveu as Madeixas BS, uma técnica exclusiva do seu salão, que se destaca por preservar a cor natural do cabelo, conseguindo o efeito esfumado sem recorrer a produtos. As tonalidades mais usadas no momento para estas madeixas são o Mocha Mousse, os Coopers e os Loiros Dourados.



ITALIAN BOB

Elegante e ao mesmo tempo moderno, ideal para quem quer demonstrar personalidade. Dependendo da textura do cabelo, pode-se também arriscar numa franja e dar bastante movimento frontal em técnica de corte slice, que afina e dá movimento ao contorno do rosto, com linha reta de base de comprimento, que pode começar na altura do maxilar e ir até 2, 3 centímetros abaixo do queixo. Esta escolha dependerá do que melhor favoreça o formato e linhas do rosto específico de cada cliente.



FOTOS: WELLA E DR

FRANJAS E CABELOS COMPRIDOS

As franjas estão em alta, não só nos cabelos curtos mas também nos compridos. Neste último caso, o corte em camadas privilegia o movimento e a textura. E o comprimento pode ser adaptado, desde mais curtos na parte central até um pouco mais compridos e penteados ligeiramente para o lado. Esta opção é a sugestão de Bruna Santana para quem ainda não tem a certeza se conseguirá aderir à tendência da franja, porque, desta forma, pode facilmente, com o tipo de penteado, voltar a encaixá-la no resto do cabelo e fazer parecer que não está lá. O ponto-chave é que, dependendo do styling escolhido, as franjas tanto podem conferir um ar mais romântico, ou mais sexy, ou mais poderoso, ou até mais descontraído.

SHAGGY PIXIE

É a junção de dois cortes, o curtíssimo Pixie na zona occipital e topo com o comprimento na nuca e, nas zonas laterais frontais, do Shaggy (com camadas em diferentes comprimentos). Nos últimos anos, deixou de ser considerado apenas um corte alternativo ou fora da caixa e passou a fazer parte do dia a dia de muitas mulheres. O segredo, além de ter que ser bem executado, é perder-se algum tempo com o styling, que pode ser feito usando produtos como mousses, ceras e texturizadores.

viver

"Dão fruto mesmo na velhice", afirmou o **Papa Francisco** quando, em 2021, instituiu na igreja o Dia Mundial dos Avós e Idosos, que é comemorado a 26 de julho.



MONKEY BUSINESS IMAGES/DREAMSTIME



TERESA CONCEIÇÃO

"AO VIAJAR ENTENDEMOS MELHOR QUEM VIVE E VEM DE LONGE"



Jornalista desde os primeiros dias da SIC, Teresa Conceição tornou-se uma referência pelo seu olhar sobre o mundo: povos diferentes, mas com sonhos e inquietações semelhantes aos nossos. Num tempo de urgência e ruído, conversa com curiosidade genuína e abre uma janela de empatia para o que nos rodeia, sem filtros nem vieses.

Texto GISELA HENRIQUES Fotos JOÃO LEMOS

Como as conversas são como as cerejas, o que começou por ser uma entrevista acabou por se transformar (quase) numa conversa cúmplice entre duas apaixonadas por viagens. Mas enquanto Teresa anda em perpétuo movimento, eu fico-me mais por uma wish list que continua a aumentar.
Entrevistei a Teresa Conceição em Paço d'Arcos, no edifício Impresa, que foi 'casa' da ACTIVA durante 18 anos. Pensei que ia ser engolida pela nostalgia, mas percebi que tinha feito o luto. Num dia de calor abrasador, depois de umas fotos na sombra mais próxima, sentamo-nos no átrio para falar de cumplicidades, jornalismo e viagens. Sempre gostei de programas de viagens, e os da Teresa Conceição são sempre obrigatórios. Vê-se que gosta de conhecer outros mundos, outras culturas. Ficámos a saber que não viaja só em trabalho, como o faz amiúde sozinha, em modo sustentável, de pés na terra, longe dos centros turísticos. Na mala vão sempre os seus cadernos de viagem, onde não só escreve como faz ilustrações, algo a que se dedica com grande paixão. Uma viajante à séria, genuína.

O tema da edição é cumplicidade. Como jornalista e viajante é algo presente no teu dia a dia e trabalho?
Sim, há o desejo de contacto, de conhecer, curiosidade, é uma coisa que surge naturalmente. E em mim acho que isso vem dos meus avós.

De que forma?
Apesar de ter passado a vida dentro de água, sobretudo na infância e adolescência, sempre vivi entre o mar e a serra algarvia, de onde eram os meus avós. Nas férias de verão, os meus pais obrigavam-me a ir para a casa deles na serra. Naquela altura não achava graça, porque deixava de estar na praia com amigas, mas hoje estou profundamente agradecida por me terem proporcionado aqueles momentos. Sinto que sou feita de terra, de uma raiz forte que me foi dada por estes avós.

Que memórias tens desses dias?
Era um tempo de uma enorme curiosidade por tudo o que havia à volta. O Algarve é feito de minifúndios, era preciso andar muito, e o meu avô e eu fazíamos grandes distâncias, ele a cavalo, eu a pé, a cantar, para ir buscar tomate, feijão... Cumprimentávamos quem passava, conversávamos com as pessoas, perguntávamos como tinham passado, pela horta, como estavam as ovelhas, as vacas... Os meus avós deram-me muito nessas viagens pela serra.

Já em pequena gostavas de estar em movimento.
Não sei se foi aí que ganhei o meu bichinho-carpinteiro, mas eu não consigo estar quieta. O que é interessante, porque aquilo que sempre gostei mais de fazer, desde que me conheço, é desenhar e pintar, o que dificilmente se pode fazer em movimento.

Forças-te a parar para desenhar e pintar?
Mesmo quando estou em viagem, ando a pintar por todo o mundo e por isso levo cadernos de viagem. Também é uma das razões para eu viajar sozinha, gosto de ter tempo para fazer cada desenho, não aguento que alguém esteja à minha espera, sentir-me pressionada, e então viajar sozinha é uma coisa que proporciona não só reflexão e calma, como as pessoas desses locais, quando me veem desenhar, vêm ter comigo meter conversa.

Falavas dos teus avós e já fomos às viagens... (risos)
Comigo as conversas são como as cerejas. (risos) Às vezes, a vida tem a ver com a herança que se recebe, e eu acho que nós voltamos sempre à infância, durante o nosso percurso ao longo da vida. Os meus avós maternos, agricultores, profundamente sábios, sem saber ler nem escrever, deram-me coisas absolutamente fabulosas na minha vida, e vem deles este meu desejo de conhecer e estar com o outro. Da empatia e a cumplicidade de viver numa aldeia muito pequena num monte algarvio.

O facto de teres nascido e vivido no Algarve, ter contacto com turistas, também te fez querer viajar?
Não, eu nasci em Vila Real de Santo António, uma zona de fronteira fantástica, e depois fui para Tavira, que é a minha terra, a mais bonita do Algarve... bem, Lagos também é, e Sagres, Silves, Loulé... (risos) Bom, adoro todas as terras do Algarve, no inverno. No verão, com a avalanche de turistas, não vou lá. É verdade que eu comecei a falar línguas e a conhecer pessoas de fora muito cedo. Nunca tinha pensado nisso, mas talvez, embora não houvesse a quantidade de turistas como há agora. É capaz de haver ligação, porque comecei a viajar aos 18 anos, fiz o Inter-Rail, sem dinheiro nenhum. Os meus pais não acharam graça e queriam impedir-me, por isso não me ajudaram financeiramente. >





Mas foste à mesma?
Sim, trabalhei para pagar o bilhete. Eles deviam ter medo, foi por insegurança. Tive uma educação algo severa, mas sou muito agradecida aos meus pais por tudo o que fizeram e sacrificaram por mim. Entendo as opções educativas que tomaram, mesmo sem concordar com elas. À sua maneira, criaram todas as condições que precisei para estudar, licenciar-me e tornar-me adulta. Foram e são um apoio fundamental. E tenho muita sorte por poder ainda contar com eles e agradecer-lhes sempre que posso. Sou uma felizarda.

Vieste para Lisboa com que idade?
Aos 18 anos, para estudar Línguas e Literaturas Modernas, variante Inglês e Alemão. Não fui para Belas Artes porque o meu pai não achava piada a essa minha vontade. Mas mais tarde, quando já estava na SIC, fiz um curso de desenho e pintura da Sociedade Nacional de Belas Artes. Pintura é uma coisa que requer muito tempo, como qualquer talentozinho que nós possamos ter, que se não for posto em prática todos os dias nunca se torna um talento.

Vieste para a faculdade e começaste a viajar?
Sim, no primeiro ano fiz logo o meu primeiro Inter-Rail. Como disse, não tinha dinheiro mas fui trabalhar num escritório de advogados para comprar o bilhete. Também levei latas de atum na mochila para não gastar muito em alimentação. Fiz parte de um programa de voluntariado onde trabalhava, e em troca davam-me cama e comida durante duas semanas, nas outras duas semanas viajava. Essas duas semanas de trabalho tinham mais de 25 jovens de todos os lados do mundo, foi um convívio fantástico, durante o fim de semana íamos andar de bicicleta ali à volta. Nos meus primeiros 4 anos de faculdade, conheci a Europa quase toda durante o mês de férias. Só não fui aos países mais caros, deixei esses para quando tivesse dinheiro, mas nunca tive muito dinheiro para viajar. Vou para sítios muito baratos e é por isso que vou sozinha. Nunca quero sujeitar ninguém a certas condições, mesmo que eu me sinta confortável.

Quando começaste a interessar-te por jornalismo?
Foi no segundo ano da faculdade, tive oportunidade de escrever no jornal 'A Capital', e depois fui para um projeto que se chamava 'Europeu' e que ao fim de seis meses fechou. Fiquei assustadíssima e percebi que os meios de comunicação fecham. Decidi então fazer a profissionalização para dar aulas. E já estava há dois anos no ensino quando surgiu a oportunidade de ir para a SIC.

Não gostaste de dar aulas?
Adorei, só de pensar nos meus alunos fico com um aperto no coração porque foi das coisas que mais gostei de fazer. Mas surgiu a oportunidade do jornalismo de televisão e agarrei-a.

Como foi?
Como te contei, já tinha desistido de escrever para jornais, mas na faculdade resolvi fazer também algumas cadeiras do curso de Comunicação Social, que achava muito interessantes. Já estava a dar aulas quando, um dia, decidi apanhar um táxi para o Liceu Dona Luísa de Gusmão porque estava atrasada – logo eu que andava sempre de transportes públicos. Quando me sentei no táxi, percebi que tinha um jornal 'Expresso' no banco e quando o folheei vi que tinha um anúncio para a SIC. Decidi candidatar-me, e lá me chamaram. Durante três meses fiz testes muito duros, um curso intensivo de jornalismo televisivo e consegui ficar.

Dizes que viajas muitas vezes sozinha, não tens receio?
Nunca tive medo. Bom, isso é o que digo agora, à distância. Mas antes da partida há sempre um receio, uma angústia. Sobretudo em expedições de moto, que as fiz longas, em África e Médio Oriente. Aí tinha medo antes, por temer acidentes na estrada. Mas nunca deixei que o medo me impedisse de fazer nada. Fui com medo, mas fui. Depois passa. Tomo as precauções básicas que qualquer pessoa deve tomar, mas são instintivas, não exibo telemóveis, nem colares, nem fios...

E viajas com muita frequência?
Sempre que posso. (risos) Tento fazê-lo de modo mais sustentável possível. Procuro diluir a pegada da viagem longa ficando dois meses numa zona alargada, por exemplo, no Camboja, Laos e Vietname.
Depois de chegar, ando muito a pé, de comboio ou autocarro. Fico nos locais muito tempo porque, como às vezes estou dois anos a trabalhar sem parar, consigo tirar dois meses de férias seguidos.

"Acredito que viajar cria a dimensão da compreensão do outro. Gosto dessa troca e dessa cumplicidade que há com o outro e com o país visitado."

E ficas longe dos centros turísticos?
Sim, claro, porque é mais barato, mas não só, assim podemos ajudar verdadeiramente as comunidades locais. Consigo viajar, por exemplo, pelo sudeste asiático ficando alojada em casa de famílias. Chama-se a isso homestaying. Já existe há décadas. São formas de rendimento para uma aldeia. No Laos, custa um euro passar uma noite em casa de uma família, mais um euro pelo jantar que nos dão. Isso para mim é viajar de forma mais sustentável, quando há preocupação com o impacto ambiental, com a cultura e produtos locais. Sobretudo se a viagem não se faz num hotel com tudo incluído. Sem sair desse espaço climatizado nem se faz ideia de como vivem as pessoas do país que se visita. E pouco ou nada se contribui para a comunidade local.

E como é a relação com essas famílias?
Muito boa, mesmo sem falar a mesma língua conseguimos entender-nos, é fácil comunicar, ofereço-me para cortar os legumes para a sopa do jantar, por exemplo. Tenho de estar sempre a fazer qualquer coisa, tenho alguma dificuldade em ver férias como altura para descansar.

Quando vais com amigos é diferente?
Sim, já consigo ficar estendida a ler, mas isso é quase uma aprendizagem. Mas quando estou sozinha, desenho mais e esse é o tempo em que estou parada.

O que significa 'viagem' para ti?
É importante por gerar empatia, tolerância e respeito pelo outro. Cada sítio ganha o rosto das pessoas que lá conhecemos. Ficamos com um mapa-mundo de carinhas distantes que se tornam próximas. E que são como nós. Ao viajar, entendemos melhor os que vivem longe: têm dores, amores e ansiedades como as nossas.

E planeias bem a viagem ou deixas-te ir?
Tento comprar os voos sempre com bastante antecedência, e vou sempre fora da época alta no destino. Há menos turistas, as coisas são mais baratas e recebemos mais atenção por parte das pessoas que lá vivem. Acho bem que o turismo se tenha democratizado, mas a verdade é que a maior parte das pessoas, como têm muito pouco tempo, vão com tudo incluído para uma cadeia internacional e a população local não ganha nada com o turismo. Ao não ganhar nada, é por isso que se revoltam. Porque hão de ser simpáticos com turistas que não partilham nada deles? É como aqui, acham que os turistas querem saber como vivemos? As cadeias internacionais são importantes como forma de empregabilidade, e há países onde o emprego aumentou devido ao turismo e a vida das pessoas melhorou. Mas noutros não. Noutros, fica tudo nas cadeias internacionais nas quais confiam as pessoas que viajam. Nem provam nada a não ser nos hotéis, eu cá vou às roulotes e mercados de rua. A questão, muitas vezes, é que eles estão adaptados ao tipo de bactérias que a comida tem e nós podemos não estar. Mas nunca me aconteceu nada até agora.

Disseste que tens cadernos de viagem…
Sim, onde escrevo, pinto, anoto canções e coisas que me ensinam. Tento sempre aprender algumas palavras na língua para conseguir comunicar. Aprendo canções, é mais fácil recordar. Peço para escreverem no meu caderno e faço a transcrição fonética ao lado.

Não fazes isso quando sais em trabalho?
Não, mas também tento aprender o básico, há sempre expressões que nos ajudam imenso a ultrapassar barreiras. >

O que gostas nesta profissão?
Gosto de comunicar, conhecer e, sobretudo, permitir-me estar sempre a aprender, todos os dias. Conhecemos muitas pessoas e enriquecemos com o seu conhecimento. Como temos que lidar com a maior variedade de temas possível, temos de saber fazer a ponte entre alguém que sabe muito de uma coisa e o espetador que não está por dentro dessa coisa.

E como é que vês hoje o jornalismo?
Estamos a viver tempos muito complexos. É muito difícil aprender a fundo sobre um tema, perceber o contexto, porque é tudo uma vertigem, para ontem. Depois temos esta realidade absolutamente atroz em Gaza, onde os jornalistas estrangeiros não podem entrar e onde mais de 200 jornalistas árabes foram mortos. Nós consumimos as notícias que nos são entregues por agências internacionais. É muito duro e difícil ver que estamos a caminhar para um mundo cada vez mais sem pé em que nós, seres humanos, não controlamos a história, nem a natureza.

Que país mais gostaste de visitar?
A Guiné-Bissau está entre os meus países favoritos. Tal como Cabo Verde, Moçambique, Timor-Leste, Nepal, Tibete, Iémen ou Guatemala, entre outros. Mas é difícil escolher. Disse Guiné primeiro devido à extraordinária simpatia das pessoas. São uma doçura. E por ter uma diversidade cultural enorme, com interesse antropológico. Tem mais de 20 etnias diferentes, como os Balanta, os Papel, Fula, Manjaco, Mandinga ou o povo Bijagó, que conheci em férias nas ilhas Bijagós e cuja cultura achei fascinante.

> "Nunca penso numa viagem como fazer turismo, porque é muito raro que eu vá só para ir nadar ou descansar. Vou para conhecer."

E qual foi o último que visitaste?
A Albânia, era dos poucos que ainda me faltava conhecer na Europa. É um país muito pequenino, mas de gente extraordinária e que sofreu um regime duríssimo, dos mais duros, assim como o da Coreia do Norte, que tem um regime absolutamente avassalador de domínio.

Como conseguiste entrar na Coreia do Norte?
Foi em 1998, quando celebraram os 50 anos de independência. Houve um festival de cinema para países não alinhados e eu tenho a fortuna de ser amiga do realizador Fernando Vendrell, que fez um filme lindíssimo sobre Cabo Verde. Ele foi selecionado mas não pôde ir e fui eu. Tive de esperar uns dias em Pequim para que me fosse concedido o visto, o que ainda deu para visitar a cidade.

E como era Pequim em 1998?
Quando lá voltei em 2008, para acompanhar os Jogos Paralímpicos, já estava completamente diferente, quanto mais agora. Mas em 98 ainda havia os hutongs nos bairros antigos, uns estabelecimentos nas esquinas em que as pessoas faziam fila para cortarem o cabelo e a barba, não havia neons, e muitas muitas bicicletas. Tenho fotografias em que só se vê uns carros na avenida que ia para o aeroporto. Dez anos depois, em 2008, Pequim já era só prédios enormes.

Houve algum país que te desiludiu?
Não, acho que nunca contei a quantidade de países que conheço, mas já deve andar perto dos 100. A Coreia do Norte foi uma grande surpresa e muito difícil, onde senti as pessoas profundamente reprimidas. Esse, se calhar, foi o país mais chocante naquela altura, porque quando se chega à Coreia do Norte, e isso ainda acontece hoje em dia, dos contactos que eu tenho tido com as poucas pessoas que lá vão, há sempre um guia que nos fica acoplado. É um guia que, ao mesmo tempo, é polícia e delator de tudo o que nós perguntarmos e dissermos, e tem de fazer um relatório ao fim do dia de tudo o que nós fizemos. É aquele que nos guia por onde é possível ir, e não por onde queremos. Por isso, tudo ali tem uma regra e não há táxis. Os táxis têm de ser pedidos com um dia de antecedência e é preciso dizer de onde e para onde. Ou seja, estamos muito limitados pela presença de alguém que nos é exterior e que controla.

Viajas tanto, há alguma coisa que gostasses de 'importar' para cá?
Se calhar, das coisas mais importantes que podíamos importar seria em termos de educação dos países nórdicos. A forma de lidar com a educação dos mais novos. Há vários sistemas educativos aos quais nós poderíamos ir beber, o nosso sistema de ensino precisaria tanto de levar uma grande volta. Olha, por exemplo, poderíamos ter uma disciplina chamada viagem, onde se poderiam ensinar cidadania, finanças pessoais – como conseguir, com pouco dinheiro, fazer uma viagem sustentável, seja cá dentro ou lá fora – um pouco de política internacional e, sobretudo, História.

Gostavas de fazer uma série de viagens de comboio como as do Michael Palin ou do Philippe Gougler?
O Michael Palin viaja com uma equipa de nove, dez pessoas. Quando vou fazer qualquer reportagem, sou eu e um cameraman – olha, outro tipo de cumplicidade que temos de ter em trabalho – e andamos carregados como uns burros. Quando fiz o 'Mundo à Vista', fi-lo com um casal de videógrafos absolutamente extraordinário, o Joel



Santos e a Magali Tarouca, não tivemos carregador, estafeta ou produção, foi tudo feito por nós. Fizemos mais de 20 documentários, entre 2019 e 2023, é à nossa medida ficou excelente. Essas séries de que falas são extraordinariamente bem feitas e produzidas mas têm um orçamento que nós jamais poderemos ter numa televisão portuguesa e ainda mais privada.

Agora estás a fazer os 'Cafés Históricos da Europa'...
Sim, e vai para o ar no 'Jornal da Noite', agora em julho. Uma ideia muito curiosa da Marta Brito dos Reis, diretora-adjunta de Informação. É uma forma diferente de se contar a história europeia, porque estar na Europa é um pouco como estar sentado num café. Os cafés contam a história do pensamento, da filosofia e da literatura europeia quando foram criados. A maior parte dos grandes cafés que, ainda hoje, sobrevive foram criados nos finais do século XIX e antes da Primeira Guerra Mundial. Era a Bela Época, uma época de ouro, em que havia o avanço da industrialização, em que o mundo começou a ficar mais acelerado, e depois foi travado com a Primeira Guerra Mundial. Muitos cafés sobreviveram à Primeira Guerra Mundial mas já não sobreviveram à Segunda, e outros a alguns regimes comunistas.

Há algum país para onde gostavas de ir viver alguns anos?
Gosto muito de Portugal, é o melhor país do mundo, e acho que as pessoas já começam a ter alguma noção disso. Não só é um local para se viver em segurança, mas em paz e com conforto bastante razoável. Portugal é um país muito amigável, com tudo o que tem de mau e de bom, só o facto de ter sol é uma felicidade... Em muitos países europeus chove 300 dias por ano! Apesar da política não resolver muitas situações básicas, Portugal é um país absolutamente extraordinário.

E continuas a gostar de viajar por Portugal?
Sim, sem dúvida, é o melhor país para se viajar. Estou sempre com saudades do Alentejo e do Norte, do Minho e do Porto, de Trás-os-Montes… Há sítios maravilhosos por todo o país – Vila Pouca de Aguiar, Cabeceiras de Basto, Póvoa de Lanhoso, Linhares da Beira e muitos muitos outros, que não estão nos roteiros turísticos. A Serra de Montejunto, a Serra de Montemuro, podia estar aqui horas... (risos)

Quantos anos estiveste no programa 'Ir é o Melhor Remédio'?
Doze anos, comecei com o Mário Augusto e depois com o Martim Cabral. Foram 12 anos a viajar por Portugal, e em todas descobria coisas novas. E ainda continua a acontecer. O Ir, quando surgiu, era uma forma de eu conseguir falar de Portugal sem ser com notícias más. Nós só damos notícias do resto do país quando alguma coisa de mal acontece, quando há um incêndio... Tentámos mostrar como o nosso país era lindo e que podia ser conhecido também num turismo de baixo custo, de forma bonita. Sempre tentei fazer isso, preciso de beleza na minha vida.

O que queres dizer com isso?
Preciso mesmo de beleza no quotidiano, e a beleza pode ser tomar um copo com amigos, pintar, visitar museus ou fazer um passeio com as pessoas que acabei de conhecer... desde que seja bonito e me traga coisas boas, em que haja esta troca cúmplice. Acho que a beleza é a coisa que mais me é necessária na vida desde que a beleza seja exercida ou vista com olhos bondosos. Acho que só faço essa distinção, entre pessoas boas e más. A Adília Lopes tem um poema maravilhoso sobre isso, "Só gosto das pessoas boas/ quero lá saber que sejam inteligentes artistas sexy/ sei lá o quê/ se não são boas pessoas/ não prestam".

Que conselho daria à Teresa de 1992?
'Vai e faz. Segue o teu instinto.' Eu sempre fiz o que tive vontade e tornei isso possível. Também diria: 'Doa mais, ajuda mais. Poupa e aprende a investir, para teres mais liberdade nas tuas decisões. Investe em conhecimento financeiro'. Mas desde quando é que um jovem faz o que os mais velhos lhe dizem? (risos)

FÉRIAS para quem não é fã de praia

Nem todas sonhamos com toalhas estendidas na areia ou longas horas ao sol. Deixamos aqui algumas sugestões para quem prefere a tranquilidade do campo, o reconfortante contacto com animais ou um ambiente mais cultural e pedagógico. Afinal, há muito verão fora da costa.

Texto GISELA HENRIQUES





Casa do Caseiro, Santarém



Quinta das Águias, Paredes de Coura

FOTOS: DR

PARA QUEM ADORA ANIMAIS
TURISMO DE VOLUNTARIADO, Santarém

Fazer férias na Casa do Caseiro é descansar com propósito e impacto positivo. O stresse do dia a dia desvanece-se num ápice na tranquilidade da natureza e no conforto de um espaço pensado no bem-estar dos animais e no nosso. Cada estada contribui diretamente para a missão da SOS Animal, apoiando o resgate e o cuidado de vidas em perigo. Poucas experiências são tão revigorantes como relaxar em plena natureza e saber que está a fazer parte de um futuro mais sustentável. Info: sosanimal.com/santuario.


DOURO, Portugal

TUMONIS /DREAMSTIME


Quinta do Vallado, Portugal


Restaurante DOC, Folgosa

SANTUÁRIO
Paredes de Coura

Na Quinta das Águias, férias significam muito mais do que descanso. Este santuário acolhe mais de 130 animais resgatados e integra práticas sustentáveis, como a permacultura e a agricultura biológica. Os visitantes podem ficar numa casa de campo tradicional ou num celeiro restaurado, interagir com os animais, participar nas rotinas da quinta e saborear refeições vegetarianas com produtos locais. Uma experiência imersiva de turismo ético, onde o bem-estar animal e humano andam de mãos dadas. Info: quintadasaguias.org.

PARA QUEM É GOURMET
PORTUGAL À MESA, Douro

O Douro é um destino imperdível para quem procura boa gastronomia e paisagens de tirar o fôlego. Pratos típicos, como a posta mirandesa, o cabrito assado e os enchidos regionais, são perfeitos para acompanhar os afamados vinhos locais, tudo isto com vista para o vale das vinhas em socalcos e aldeias encantadoras como Pinhão e Peso da Régua. Quintas históricas, como a Quinta do Vallado, oferecem estadas únicas com provas e refeições memoráveis. Outro espaço de restauração a explorar é o restaurante DOC, do chef Rui Paula.

SABORES DE ITÁLIA
Palermo, Sicília

Palermo é um paraíso para os amantes da gastronomia italiana. A capital da Sicília reflete influências árabes, normandas, gregas e romanas que se traduzem numa fusão rica de sabores e cultura. Para além das tradicionais massas e pizzas, que aqui ganham um toque especial, vale a pena provar a comida de >


Vinhedos perto de Palermo

JLABOUYRIE/DREAMSTIME


Cannoli, doce italiano


Mercados de rua em Palermo

FOTOKON/DREAMSTIME



Naturarte Rio, São Luís, perto de Vila Nova de Milfontes





Haltia Lake Lodge, Finlândia





Quarto com vista para a floresta

rua, como os arancini (bolinhos de arroz recheados) e panelle (pastéis de grão-de-bico), que se comem à mão nos mercados, onde o ambiente é intenso e cheio de vida. Nos doces, é impossível resistir aos cannoli ou ao gelado de limão nos dias quentes. Não perca os marcos históricos: a imponente Catedral, o Palácio dos Normandos com a deslumbrante Capela Palatina e os mosaicos bizantinos da igreja de Martorana. Para uma vista inesquecível sobre a cidade e o mar, suba ao Monte Pellegrino ou perca-se nas ruelas do bairro de Kalsa.

PARA QUEM PRECISA DE CONTACTO COM A NATUREZA

À BEIRA RIO
Vila Nova de Milfontes

Se não gosta de praia, mas quem viaja consigo não abre mão dela, aqui está uma sugestão que agrada a todos: o litoral alentejano, ou mais concretamente Vila Nova de Milfontes. Praias douradas (perfeitas para passeios ao fim do dia para evitar o calor intenso), o sereno rio Mira e a sua Reserva Natural do Estuário, ideal para observação de aves e passeios de barco, criam um cenário inesquecível. Os trilhos do Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina revelam falésias impressionantes e uma biodiversidade rica, convidando a caminhadas revigorantes. Se o que mais a relaxa é ler ao som das cigarras, no Naturarte Rio tem o melhor de dois mundos. Neste turismo rural sustentável encontra alojamento confortável à beira do rio, piscina para refrescar, e ainda padel, passeios de bicicleta, caiaque e paddle para os que gostam de manter a atividade física nas férias. Info: naturarterio.com.

EM PLENA FLORESTA
Parque Nuuksio, Finlândia

Para quem quer mesmo fugir ao tempo quente e prefere a frescura revigorante das florestas nórdicas, o Haltia Lake Lodge, no Parque Nacional de Nuuksio, tem tudo o que precisa. Envolto em bosques densos e perto de lagos cristalinos, este lodge oferece conforto moderno (mesmo nas tendas hipermodernas) num cenário natural intocado. Aqui, pode fazer caminhadas por trilhos, passeios de canoa, pescar e observar alces e aves raras. Ao anoitecer, a aurora boreal pode pintar o céu, tornando a experiência inesquecível. Nas proximidades, a 30km, tem Helsínquia, que convida a visitas ao icónico mercado Kauppatori, à Fortaleza de Suomenlinna (património Unesco) e um 'banho' na sauna pública Löyly, seguido de um mergulho 'fresquinho' no rio. Info: haltialakelodge.com.


O típico casario colorido da Costa Nova

DALIU80/DREAMSTIME

PARA QUEM NÃO DISPENSA UMA IMERSÃO CULTURAL

MOLICEIROS E ARTE NOVA

Aveiro

Conhecida como a Veneza de Portugal, Aveiro é um destino de eleição para quem aprecia turismo cultural. Os seus canais, percorridos por moliceiros coloridos, o casario estilo Arte Nova e o charme da ria revelam uma cidade com alma própria. No Museu de Aveiro, instalado no antigo Convento de Jesus, descobre-se a história local e o túmulo de Santa Joana, figura marcante da região. As salinas, ainda em atividade, são um símbolo da identidade aveirense e podem ser visitadas, com direito a explicações sobre a produção artesanal do sal e até ir a 'banhos'. Ali bem perto fica Costa Nova que convida à descoberta dos emblemáticos palheiros às riscas, vestígios da tradição piscatória. Entre passeios à beira-mar, umas refeições de marisco e enguias, e uns ovos moles ao pôr do sol sobre a ria, pode passar uns dias maravilhosos de descanso e descoberta.


Marinha da Noeirinha, Aveiro

JORISVO/DREAMSTIME


Barcos típicos de Aveiro

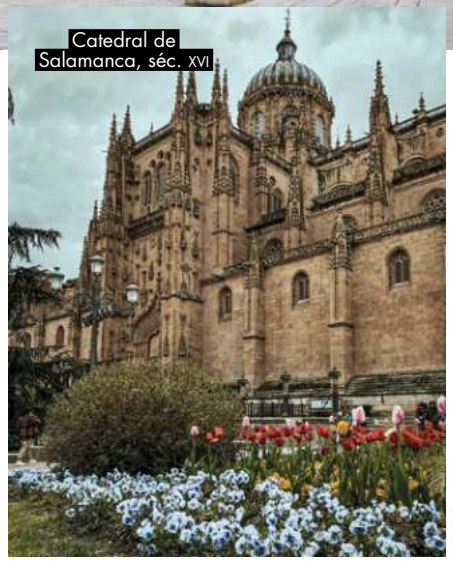

A histórica Universidade de Salamanca

MINNYSTOCK/DREAMSTIME

ENTRE HISTÓRIA E ARTE

Salamanca, Espanha

Comece a explorar Salamanca pela vibrante Plaza Mayor, sempre cheia de vida, com estudantes, locais e turistas a desfrutar das esplanadas sob o olhar da imponente arquitetura barroca. A poucos passos, descubra a emblemática fachada da Universidade de Salamanca, uma das mais antigas da Europa. Aproveite para explorar o Pátio das Escolas e entrar nas Escolas Menores para ver o magnífico fresco 'Os Céus de Salamanca'. Continue até à Casa Lis, Museu Art Nouveau e Art Déco, e siga até às monumentais Catedrais Nova e Velha, a icónica Casa das Conchas e o Palácio de San Esteban. Os amantes de literatura devem passar pela Casa-Museu de Unamuno, e para um adeus à cidade atravesse a antiga Ponte Romana.


Catedral de Salamanca, séc. XVI

PEXELS

MAFALDA SENA

A arquiteta naval que se apaixonou pelo estilo de vida saudável

Mulher dos sete ofícios, criou a sua linha de tisanas e de misturas para bolos e bolachas saudáveis, já escreveu um livro, participou num concurso de culinária e vende casas. É casada, mãe de uma menina de 2 anos e tem tempo para tudo.



JOÃO LIMA

Estudou arquitetura civil e especializou-se em arquitetura naval e design de iates com fibra de carbono. Enquanto estudava e, no fundo, desde a infância e a adolescência que Mafalda Sena, hoje com 36 anos, tinha excesso de peso. Até ao dia em que decidiu fazer uma mudança drástica nas suas rotinas, apaixonando-se pelo estilo de vida saudável. Nos dias que correm, é a isso que se dedica especialmente, enquanto influenciadora digital, a promover bons hábitos alimentares e a atividade física na sua conta de Instagram 'Senas Saudáveis'.

Fale-nos um pouco do seu percurso, como é que se passa de uma licenciatura em arquitetura para se trabalhar, essencialmente, no mundo digital?

Sempre tive peso a mais e fiz muitas dietas que não resultavam. Mas houve uma mudança na minha vida quando fui a um nutricionista, que me fez perceber que o caminho não eram as restrições alimentares nem planos muito difíceis, mas que passava por fazer exercício. Comecei com esse estilo de vida, e como sempre adorei cozinhar, ia partilhando algumas coisas no meu Instagram pessoal. Em 2017, decidi fazer o 'Senas Saudáveis', na altura sem qualquer tipo de ideia do que viria a ser esse projeto. Trabalhava no estaleiro, ia ao ginásio, tinha a minha vida. Um pouco antes da pandemia, tive um convite da Paisagindo Bio, uma marca portuguesa do Alentejo, de chás, para dar o meu nome a uma das misturas. E foi por aí.

Mas há mais produtos criados pela Mafalda...

Sim, além das tisanas, temos na Paisagindo uma linha de condimentos, que tem quatro misturas diferentes, todas funcionais. Estes produtos eram e ainda são vendidos no Celeiro e, como sempre tiveram muito sucesso, convidaram-me para criar uma gama de misturas prontas para fazer panquecas, bolachas, bolos, pão, tudo sem glúten e sem lactose, sempre também com a versão vegan. Agora queremos fazer mais, porque está a correr muito bem. Tive também uma linha de roupa desportiva e homewear, que terminei recentemente porque as margens de lucro eram muito pequenas. É complicado trabalhar com materiais reciclados, é um conceito muito difícil e acabou por não resultar. Mas a tentativa-erro faz parte do empreendedorismo.

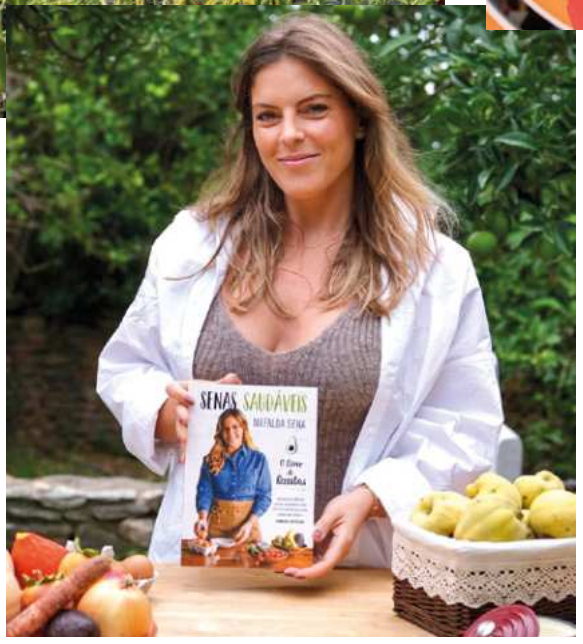
Financeiramente é mais compensadora esta sua vertente de influenciadora digital e de empreendedora?

Mulheres **empreendedoras**



É no Alentejo que nascem as plantas para as infusões que criou. Mafalda faz questão de acompanhar o processo de cultivo.





Sim, ser arquiteta passou a ser um hobby. Neste momento sou freelancer, já não estou na empresa onde trabalhava e estou dedicada aos meus projetos de criação de produtos e à publicidade no Instagram.

Como é que a família olhou para esta mudança de passar de uma profissão aparentemente mais segura para se dedicar ao mundo digital?
Isto foi tudo gradual e a família foi acompanhando esta evolução. Acabou por ser incontornável e até porque financeiramente é bastante mais rentável do que aquilo que fazia anteriormente. Sei que com a experiência que tenho na área da arquitetura naval, onde há poucas mulheres com a minha qualificação, poderei voltar quando quiser a essa área.

Entretanto, pelo caminho participou no 'Masterchef Portugal'. Como foi essa experiência?
Foi tudo pensado. Antes da Covid queria ir estudar Cozinha Funcional para Londres, acabou por não acontecer e apareceu esta oportunidade do 'Masterchef', que tem uma parte de curso profissional. Foi ótimo porque aprendi bastante e foi muito divertido. Costumo dizer que sou um polvo na cozinha por causa dessa experiência.

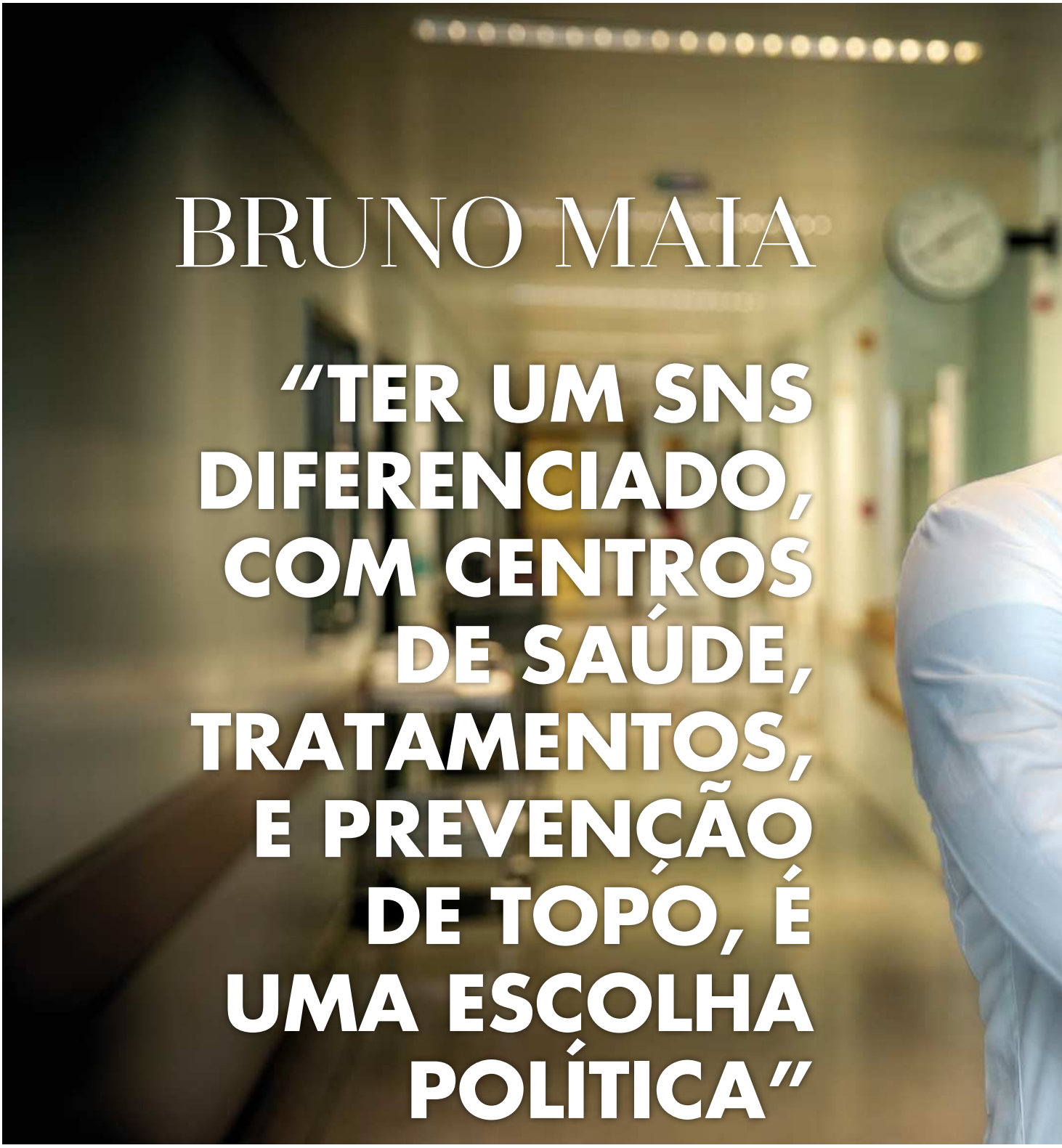
Também lançou um livro...
Sim, foi lançado depois de sair do programa. São as minhas receitas mais vistas, mais pedidas por quem me seguia no Instagram, é como uma compilação de tudo – com fotografias mais bonitas – que até eu precisava dela.

Há planos para lançar mais algum?
Por acaso já tenho outro livro praticamente fechado. Como no primeiro já vamos para a terceira edição, a editora pediu-me para fazer outro e está quase pronto. São também as minhas receitas, mas mais direcionadas para crianças. No fundo, é aquilo que faço para a minha filha, a Amélia, que fez agora dois anos.

Além de tudo isto que já falámos, também vende casas...
Exatamente, trabalho na Remax. O meu cunhado está nessa área há muitos anos, e eu como estudei arquitetura gosto bastante de tudo o que sejam projetos e alterações. Nesta fase, não tenho estado dedicada à vertente imobiliária porque comprei casa e estive com o meu próprio projeto de remodelação, que só terminou o mês passado. No fundo, aceitei este desafio porque é algo que gosto muito, mas não me obriga a fazê-lo sempre nem a ter qualquer horário.

O que é que se segue?
Bom, como já disse, os meus objetivos imediatos são aumentar a gama de produtos em parceria com o Celeiro, internacionalizar a marca Paisagindo e empenhar-me na parte do imobiliário, porque a partir de agora vou ter mais tempo. O meu sonho seria ter um espaço de wellness, chamemos-lhe assim, com ginásio, em que houvesse todos os meus produtos e os meus principais pratos à venda e as pessoas pudessem fazer as minhas rotinas, onde também tivesse uma área dedicada à saúde mental. Adorava, mas sei que seria um investimento gigante. É um sonho, mas não é nada em que esteja imensamente dedicada em pôr em prática, porque acaba por ser difícil de concretizar. Enquanto isso não acontece, estou a pensar voltar aos meus 'Healthy Weekends', em que me junto com os seguidores num hotel e fazemos um fim de semana saudável.

TEXTO: ANA RITA SANTOS; FOTOS: DR



BRUNO MAIA

"TER UM SNS DIFERENCIADO, COM CENTROS DE SAÚDE, TRATAMENTOS, E PREVENÇÃO DE TOPO, É UMA ESCOLHA POLÍTICA"

É neurologista, intensivista responsável pela Unidade de Cuidados Intensivos Neurocríticos e Trauma no Hospital de São José, onde trabalha há 18 anos, autor do livro 'O Negócio da Saúde' e um acérrimo defensor do SNS. Quisemos ouvir as suas razões.

Texto GISELA HENRIQUES Fotos LUÍS COELHO



Se há profissão em que tem de haver cumplicidade e empatia com o outro é em Medicina, mas pode ser um trabalho extenuante, e foi isso que presenciámos enquanto esperávamos por Bruno Maia. Testemunhámos a azáfama de médicos, enfermeiros, técnicos e auxiliares num grande hospital público; a enfermeira-chefe a acalmar duas jovens angustiadas com uma amiga internada; a gratidão de um familiar que quis oferecer um doce pela atenção dos profissionais... Mesmo com falta de pessoal e carência de verbas, o SNS continua (ainda) a ser exemplo de excelência.

Nasceu há 43 anos, no Porto...
Sim, na Maternidade Júlio Dinis, em 1982, filho de pai carpinteiro e mãe costureira, tenho muito orgulho de vir de uma família de classe trabalhadora.

Exerce a profissão que quis em pequeno?
Sim, e não me arrependo. Não consigo identificar a origem do interesse, porque não tinha nenhuma referência na família, ou perto, só tinha contato com o hospital quando estava doente. (risos) Mas sempre gostei muito de ciências, era um bom aluno nessa área, e, claro, tinha as referências da televisão, dos livros…



E estudou no Porto, lembra-se do seu primeiro dia de trabalho?
Sim, estudei, e vim para Lisboa fazer o internato em Neurologia. O primeiro dia de trabalho foi no Centro de Saúde de Almeirim, tinha 25 anos. Deu para perceber um bocadinho como funcionavam os sítios mais periféricos. Depois vim para São José e nunca mais saí daqui.

Também trabalhou numa Vmer, para o INEM
Sim, na de Almada, sete anos. Uma grande aprendizagem. Ia à casa das pessoas, tínhamos todo o tipo de doentes, das classes mais favorecidas às mais desfavorecidas. Muitos imigrantes com situações não regularizadas, de pobreza absoluta.

Formou-o como pessoa?
Claro, percebe-se como é que as pessoas vivem no seu dia a dia. Como pode ser um contexto que promove a saúde ou, pelo contrário, empurra as pessoas para a doença, que é o que se vê muitas vezes nos bairros mais pobres. O próprio meio social empurra a pessoa para a doença.

Também teve experiência internacional?
Estive um mês em Los Angeles e três meses num hospital de topo em Nova Iorque, onde havia tudo em termos de tecnologia, diferenciação técnica, médicos, mas nem todas as pessoas podem aceder àquele nível de cuidados.

E ainda passou por Amsterdão e Barcelona...
Sim, em Amsterdão como aluno, em Barcelona quando estava a formar-me como intensivista.

Que lição tirou dessas experiências?
Que nós temos um serviço de saúde que está correto. Quando estive nos EUA, percebi que não queria trabalhar num sítio onde o acesso está dependente da cor da pele, do status económico da pessoa, enfim, muitas outras coisas que se vê que condicionam o acesso à saúde naquele país. Percebi que queria estar num sistema de saúde europeu, ocidental, onde o acesso, em princípio, é universal. Em Amsterdão e Barcelona aprendi que é possível ter centros de saúde de qualidade. Ou seja, é uma escolha política ter centros de atendimento, tratamento e prevenção, etc., que estejam no topo a nível de qualidade.

Por isso é um acérrimo defensor do SNS?
Sim. Para mim não faz qualquer sentido, quando se começa a olhar para o país que temos e se percebe que, por exemplo, todos os anos estamos a dar mil milhões de euros em benefícios fiscais a residentes não habituais. Com esses mil milhões de euros consegue-se fazer tanta coisa no SNS!

É muito dinheiro que poderia melhorar francamente a qualidade e os recursos que tanto precisamos neste momento. Isso é uma escolha política. Outro exemplo: aquilo que foi dado no IRS jovem que, se não me engano, anda à volta dos mil milhões de euros, também foi uma opção política. Se temos dificuldades no SNS é por causa de escolhas políticas que foram feitas.

Escreveu um livro chamado 'O Negócio da Saúde'. Porquê?
Quem anda dentro da saúde facilmente percebe uma coisa muito simples: nos últimos 15, 20 anos o SNS tem piorado. Ao mesmo tempo, nos últimos dez anos tem disparado brutalmente a quantidade de hospitais privados. E isso não é por acaso. Nós vemos que os serviços privados de saúde aparecem mais nos sítios onde há mais dificuldade no SNS. É por isso que temos mais de metade de toda a hospitalização privada na área de Lisboa e Vale do Tejo, e às vezes no Alentejo e Algarve… Raramente é no Norte.

Porquê?
Porque no Norte o SNS é mais forte, praticamente não há pessoas sem médico de família. Não tenho problema nenhum com o negócio privado de saúde, só tenho quando interfere no SNS, quando cresce à custa das deficiências do SNS, agravando ainda mais as suas condições, vai buscar profissionais, recursos... É assim que funciona, não vale a pena estarmos com lirismos. Ouço discussões políticas sobre o privado ter direito a existir, claro que tem, aliás, sempre existiu, e há mais tempo que o SNS. Agora, do ponto de vista pragmático, ter um SNS e um serviço privado de saúde, os dois a funcionar em pleno, não dá porque não há recursos suficientes. Temos uma Lei de Bases da Saúde em vigor, que diz que o serviço privado tem de ser complementar ao SNS e não concorrencial, porque assim alguém tem de perder. O que vemos nos últimos 20 anos é que os recursos do público têm sido desviados para os privados, e estes já dependem do Estado para sobreviver economicamente. Metade do orçamento da saúde vai para o privado: contratações, compras, material, etc., que são depois usados nos hospitais públicos.

"Todos os anos damos mil milhões de euros em benefícios fiscais a residentes não habituais. Não faz sentido. Com esse dinheiro poderíamos melhorar francamente o SNS, em qualidade e recursos."

E isso acontece porque...
Nos hospitais do SNS, como este, vemos que a cantina é uma empresa privada, a limpeza é uma empresa privada, a segurança é uma empresa privada, os transportes dos doentes são empresas privadas... Ou seja, fez-se a outsourcing de tudo no SNS, menos daquilo que não se podia mesmo externalizar: médicos, enfermeiros e técnicos. Esses são os únicos que ficaram e mesmo assim já temos médicos tarefeiros.

A externalização reduziu as despesas ao hospital?
Só que não sai mais barato, e vou dar-lhe um exemplo simples e um mais complexo. É impossível ter pessoas a fazer limpeza numa Unidade de Cuidados Intensivos que venham trabalhar ao dia, porque têm de saber as especificidades deste serviço. Já apanhámos uma senhora a limpar o desfibrilhador com ele ligado! Um perigo, ela podia ter morrido. Ao externalizar o serviço de limpeza de uma UCI estamos a dizer a essa empresa que podem colocar aqui quem eles quiserem. Só que nós precisamos de pessoal de limpeza com formação para saber o que podem limpar, de que forma, quando, como… Em relação aos médicos, temos os tarefeiros que ficam muito mais caros ao SNS do que um médico do quadro. Tudo isto são opções orçamentais, que não saem mais barato nem são eficazes. São regras, muitas vezes da UE, que obrigam o Estado português a não aumentar a despesa estrutural.

Isso significa o quê?
Não se contrata pessoas para o quadro, externaliza-se, só que assim gastamos mais dinheiro, aumentamos o risco e diminuímos a eficácia. Isto não é uma acusação aos tarefeiros, quando fiz Vmer era tarefeiro e tenho muitos amigos tarefeiros, mas todos nós sabemos que o serviço prestado por alguém do quadro, da casa, tem sempre muito mais qualidade do que o serviço prestado por um tarefeiro, porque agilizamos muito melhor os processos.

Os médicos não preferem ser tarefeiros para ganhar mais?
Ninguém gosta de sair do seu hospital e trabalhar noutro. Quando somos externos, os processos são mais complicados, as pessoas também nos olham de maneira diferente porque não somos da casa, vamos lá uma, duas vezes por mês, não sabemos como as coisas funcionam. Portanto, nós não queremos nem gostamos de ser tarefeiros, só o fazemos por dinheiro.

Não querem?!
Não, e não é só os tarefeiros, mesmo as pessoas que trabalham no privado, em acumulação, se nós disséssemos que o ordenado base no público iria ser superior, as pessoas iriam optar por ficar no público. Não vou dizer 100%, mas a maioria preferia trabalhar num só sítio do que em dois. E entre público e privado, a maioria escolheria o público. >

Porquê?
Porque sentem-se melhor no SNS. Tratam todos os doentes de forma indistinta, não têm doentes selecionados, como no privado. O SNS tem de ter um conjunto de serviços para cobrir todas as doenças, todas as necessidades, os privados não. Se eu tiver aqui um doente internado e fizer um AVC, sei a quem ligar no piso de cima para fazerem o tratamento. Se o doente estiver no privado, vai ter de ser deslocado para o SNS para fazer esse tratamento porque o privado não consegue fazer. Estar no SNS é bom para mim como médico, porque rapidamente posso aceder aos tratamentos, mas sem dúvida que é muito melhor para o doente.

Como justifica tantos médicos irem para o privado?
Tem a ver com flexibilidade, com horários. Neste momento, como há muita falta de recursos humanos, as pessoas estão a trabalhar por dois ou três, e fartam-se. Há um limite de exaustão que as leva a sair do SNS, embora não queiram, para terem uma vida minimamente saudável. No privado, trabalham 40 horas. Nem mais uma hora, e era isso que devia acontecer no público. Os profissionais 'fogem' para o privado por causa disso, não é tanto pelo dinheiro.

Foi candidato a Bastonário da Ordem dos Médicos, o que queria mudar?
Quase tudo, a OM é uma estrutura conservadora, rígida, presa a formalismos na qual nem eu nem as novas gerações de médicos se reveem. A OM deveria modernizar-se, tentar resolver os problemas das gerações mais novas. Temos problemas crónicos, de relações entre médicos, nomeadamente de assédio laboral, e os mais desprotegidos são os internos e os especialistas jovens, que deveriam ter na Ordem a sua defesa e não têm. Isto é a história do dia a dia, são conhecidos os casos do Amadora Sintra e do Hospital do Algarve. O chefe que assedia o seu subordinado é a pessoa que está no Conselho de Ética ou no Colégio da Especialidade. Isto tem de mudar de forma a que as pessoas mais vulneráveis encontrem na Ordem o seu porto de abrigo.

Diz-se muito 'o que interessa é sermos tratados, e não se é no privado ou no público'. Concorda?
É obviamente uma falácia. Há várias falácias e mitos que são papagueados literalmente no debate público. Dizer a um doente que é indiferente ele ser tratado no SNS ou no privado é uma mentira. Porquê? Porque os tratamentos que existem no SNS são totalmente diferentes dos que existem no privado. Exemplo: se uma pessoa tem um AVC não pode escolher ir para o privado porque lá não há tratamento. Se uma pessoa tem um acidente de viação, é atropelado, politraumatizado, não pode escolher ir para o privado, tem de vir para o público. E há vários exemplos assim. Na Lei de Bases da Saúde, o setor privado está como complementar, oferece um conjunto de serviços e não oferece outros. Já o SNS tem de oferecer tudo. Pode ser insuficiente, e é, e pode ter em determinadas áreas de recorrer ao privado, mas o privado não oferece todos os tratamentos que as pessoas precisam. E não vai oferecer.

Não vai porquê?
Porque há coisas que são demasiado caras para o serviço privado querer fazer. Não quer. Os doentes politraumatizados ou AVC vêm aqui para a unidade, para o SNS, onde se vai gastar imenso dinheiro. Os privados não querem porque as pessoas não vão ter dinheiro para pagar e os seguros também não vão cobrir. A maioria das cirurgias de emergência são feitas no SNS. Muitas vezes, quando uma cirurgia corre mal nos hospitais privados, quando complica muito no pós-operatório, o doente tem de vir para o público.

Se morre no SNS, a sensação é que este falhou
Pode vir a morrer no público, ou pode vir a salvar-se, mas a maior parte do dinheiro gasto naquele tratamento não é na cirurgia, é no pós-cirurgia, que é feito no SNS. Também não se pode fazer comparações entre público e privado, é desonesto: Primeiro, o privado escolhe os serviços que vai oferecer. O SNS não escolhe, tem de oferecer tudo, tem de aceitar toda a gente, não tem limite. Se uma urgência fechar, tem de abrir uma urgência do hospital público ao lado, o SNS funciona em rede, tem de haver solução para todos os doentes. O privado tem uma carteira de serviços que oferece aos seus clientes e faz o seu negócio. Comparar a gestão de um hospital público, que tem de se lidar com tantos imprevisíveis, com um hospital privado, que só faz aquilo que bem entender, é injusto e desonesto.

"Dizer a um doente que é indiferente ser tratado no público ou privado é uma mentira. Os tratamentos são diferentes, e no privado nem há tratamentos para AVC ou politraumatismos, por exemplo."

Há uns anos, numa entrevista, disse que todos os meses recebia pacientes que excedem os plafonds dos seguros. Continua?
Sim, e aumentou. Nós já sabemos como é que as seguradoras funcionam há muito tempo. O plafond acaba e as pessoas deixam de ter dinheiro. E o privado transfere-as para o SNS porque não recusamos ninguém a necessitar de cuidados médicos. Uma discussão que podemos ter é se não devemos obrigar o hospital privado a concluir os tratamentos, pelo menos, das



doenças mais agudas e graves porque a transferência pode ser um risco para o doente. Essa regra não existe, mas devemos pensar nela, porque isso acontece constantemente.

Que doenças estouram os plafonds?
Oncológicas, os tratamentos de quimioterapia ou radioterapia que precisam de ser prolongados e não estão cobertos pelo seguro. Não deixa de ter riscos, mas são menos perigosos, porque as pessoas estão em ambulatório. O que tem realmente risco são os doentes de cuidados intensivos, por exemplo, com doença aguda grave, cujo tratamento pode levar semanas, temos vários desse tipo aqui na unidade. Quando estão no privado, as famílias são confrontadas muitas vezes com este dilema: a seguradora deixa de pagar, e a partir de agora ou vocês pagam do vosso próprio bolso ou o doente vai para o público. Isto é também um ónus pesado sobre as famílias. Porque lhes é dito que a transferência implica riscos, e há famílias que pagam do seu próprio bolso o resto do tratamento, outras não conseguem e têm de ir para o público.

No seu livro, de 2021, escreveu que estavam a construir-se mais hospitais privados que públicos...
Neste momento, não sei quantos hospitais privados estão a ser construídos, mas em 2021 fiz análise aos 5 anos anteriores e havia um crescimento quase exponencial, era a CUF Tejo, clínicas do Grupo Luz, mais a Trofa. Sei que agora estão a ser construídos hospitais públicos – Hospital Oriental, o de Évora e do Algarve – para substituir os que já existem e estão muito velhos. Só os de Sintra e Seixal não são de substituição.

E para aqui vêm condomínios de luxo...
Não sei, mas para o lugar do Hospital dos Capuchos, que já foi vendido, vai um condomínio de luxo. Neste momento, para funcionar, a unidade local de saúde paga renda ao concessionário privado.

Fala-se muito na eficiência dos hospitais que são Parcerias Público-Privadas. Qual é a sua opinião?
É muita propaganda, e isso é claro quando analisamos os números. Há vários exemplos, mas o mais gritante é do Hospital de Braga que, desde o fim da PPP, aumentou o número de cirurgias e de consultas externas em 50% e melhorou a avaliação dos doentes de pouco mais de 70% para 92%. Quando era PPP, era vendido como o melhor hospital do país, mas por quatro vezes pagou multas de 2 milhões de euros por desviar doentes para os hospitais do SNS, o de São João e de Gaia. É bom que as pessoas saibam disto.

Eram casos mais complicados?
Eram casos caros: AVC, politraumatizados, esclerose múltipla, HIV, tratamentos caríssimos. Eles pouparam dinheiro em Braga, enquanto PPP, mas foram aumentar a despesa dos dois hospitais do SNS.

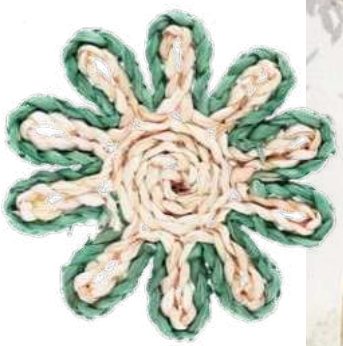
Aconteceu o mesmo nas outras PPP?
A PPP de Vila Franca tinha outros problemas, construíram um hospital pequeno demais para a população e depois usavam a cantina como enfermaria permanente, e também foram multados. Já o Hospital de Cascais, que ainda é concessão PPP, está a ser investigado pela PJ por falsificar a classificação dos doentes na triagem e os diagnósticos nas notas de alta.

Para quê?
Para receber dinheiro do Estado. Porque eles contratam com o Estado determinado número de coisas que, se não cumprirem, depois são penalizados e recebem menos. No de Loures, chegava ao mês de setembro e deixavam de marcar consultas de seguimento para os doentes crónicos, e marcavam só primeiras consultas. Porquê? Porque as primeiras consultas recebiam mais do Estado. Portanto, as PPP são uma perversão, o que é público tem de ser público, o que é privado tem de ser privado. Não se podem misturar.

Que mensagem quer deixar às nossas leitoras?
O SNS que temos é o melhor possível. E digo isto porque olho para o que existe lá fora e não há nenhuma forma de organizar a saúde que seja melhor que esta. O SNS precisa de ser reforçado, de investimento, sobretudo de recursos humanos.



Mesa
La Redoute,
€1259



Base para copo
Rex London,
€3,57



Talheres
Rosie Dalia,
€45,25 (conj. de 5)



Suporte e garrafas
Cox & Cox,
€47,69

FIBRAS
Fora e dentro de casa

Os **materiais naturais**, tais como vime, rattan, bambu ou linho, imprimem autenticidade e leveza aos espaços, criando ambientes, tanto exteriores como interiores, em perfeita harmonia e **conexão com a natureza.**

Texto PATRÍCIA ROCHA



Poltrona
JYSK,
€449

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Cadeirão
Kave Home,
€1199



Cesto
The White Company,
€65,50



Individual
e guardanapo
House of Capricorn,
€89



Armário
Cox & Cox,
€2258



Suspensão
Ikea,
€65



Peça decorativa
Bohemia Design,
€41,95



Cabeceira de cama
La Redoute,
€259



Cesto para roupa suja
Click Style,
€143



Banco
hôma,
€20



Vasos
Cox & Cox,
€54 (conj. de 3)



Cama para cão
Nicholas Engert Interiors,
€300



Espelho
Gisela Graham,
€41,68



Candeeiro
Gato Preto,
€49,99



FRITAR EM AR QUENTE

Experimente estas deliciosas receitas sugeridas pelo chef britânico Jamie Oliver no seu livro 'Air Fryer Fácil – Pratos Deliciosos, Vistosos e Ousados', recentemente lançado pela editora Penguin. Para isso, só tem de usar o eletrodoméstico que frita em ar quente e dispensa o óleo.



COSTELETAS DE PORCO
COM MOLHO TERIYAKI







FOTOS: DIVULGAÇÃO

FISH AND CHIPS EM VERSÃO CHIQUE

• 500g de batatas • 1 ovo • ½ c. chá de paprica fumada • 10g de queijo parmesão • 1 fatia grossa de pão integral com sementes (40 g) • 260g de lombos de salmão, sem pele nem espinhas • 1 c. sopa de farinha sem fermento • 340g de cornichons baby, de conserva • 160g de ervilhas congeladas • 2 raminhos de hortelã

1. Corte as batatas longitudinalmente, coloque-as na gaveta grande da air fryer, envolva com 1 colher de sopa de azeite, uma pitada de sal e pimenta-preta, e disponha numa camada única. Cozinhe a 200°C durante 30 minutos, mexendo a meio do tempo de confeção.
2. Bata o ovo com a paprica e um pouco de sal e pimenta-preta. Rale finamente o parmesão, corte o pão grosseiramente, junte 1 colher de sopa de azeite e triture até obter uma textura esfarelada e fina. Espalhe o pão ralado num prato.
3. Passe o salmão pela farinha e depois pelo ovo batido. Envolva no pão ralado. Coloque os lombos de forma espaçada na gaveta pequena e cozinhe a 200°C durante 10 minutos, até ficarem dourados.
4. Para preparar o ketchup de pickles, verta os cornichons e metade do líquido do frasco para o processador de alimentos e triture até obter um puré. Retire duas porções. Coza as ervilhas durante 4 minutos em água a ferver com sal; depois escorra, reservando um pouco da água de cozedura. Coloque as ervilhas no processador de alimentos, adicione a hortelã e triture.
5. Sirva o peixe acompanhado das batatas fritas, das ervilhas com molho de hortelã e do ketchup de pickles.

COSTELETAS DE PORCO COM MOLHO TERIYAKI

• 40g de açúcar em pó • 40ml de molho de soja com pouco sal • 1 c. sopa de vinagre de vinho de arroz • 1 pedaço de gengibre com 2cm • 1 dente de alho • 1 c. sopa de amido de milho • 1 peça de costeletinhas de porco (600g) • 2 cebolinhas

1. Retire a grelha da gaveta da air fryer e adicione o açúcar, o molho de soja e o vinagre, juntamente com 300ml de água. Descasque e rale finamente o gengibre e o alho, junte o amido de milho e mexa bem. Volte então a colocar a grelha.
2. Esfregue a carne com um pouco de azeite e uma pitada de sal e coloque-a sobre a grelha (cortada ao meio, se necessário, para caber). Cozinhe a 160°C durante 50 minutos ou até a carne ficar tenra e começar a caramelizar.
3. Use uma pinça para retirar a grelha com cuidado, mergulhando as costeletinhas no molho. Vire-as, para que fiquem bem cobertas. Cozinhe a 200°C por mais 5 minutos ou até o molho solidificar e escurecer sobre a carne, engrossando também em volta.
4. Corte as costeletinhas para as separar. De seguida, lave as cebolinhas, corte-as finamente e espalhe-as sobre a carne. Sirva o molho restante numa taça, como dip. Fica delicioso servido com um arroz glutinoso e legumes vibrantes da época. Retire a grelha da gaveta da air fryer e adicione o açúcar, o molho de soja e o vinagre, juntamente com 300ml de água. Descasque e rale finamente o gengibre e o alho, junte o amido de milho e mexa bem. Volte então a colocar a grelha.

WHOOPIE PIES DE MENTA COM CHOCOLATE

•1 tablete de chocolate de menta (145g) ou outro equivalente • 150g de queijo-creme, gordo • 85g manteiga sem sal • 200g de farinha sem fermento • 100g de açúcar branco refinado • 3 c. sopa de cacau em pó • ½ c. chá de bicarbonato de sódio • 100g de pepitas de chocolate de leite ou preto • 2 ovos médios

1. Para preparar o recheio, parta 120g de chocolate em pedaços pequenos e coloque numa tigela resistente ao calor. Derreta na air fryer a 170°C durante 3 minutos, mexa até ficar homogéneo e misture com o queijo-creme. Cubra e deixe no frigorífico durante, pelo menos, 1 hora para solidificar.
2. Derreta a manteiga numa taça resistente ao calor a 170°C durante 4 minutos. Numa tigela grande, misture a farinha, o açúcar, o cacau e o bicarbonato de sódio, incorporando por fim as pepitas de chocolate. Junte a manteiga derretida e os ovos, misturando até obter uma massa homogénea. Com as mãos húmidas, molde 16 bolas e disponha num tabuleiro forrado com papel vegetal, achatando-as ligeiramente.
3. Forre a grelha da air fryer com papel vegetal. Coloque 4 a 6 bolachas de cada vez no tabuleiro, deixando espaço de 1cm entre elas. Cozinhe durante 10 minutos a 170°C (12 minutos, se refrigeradas, ou 15 minutos, se congeladas).
4. Quando as bolachas estiverem frias, espalhe o recheio entre duas, esfarelando o chocolate restante sobre o recheio antes de fechar cada 'sanduíche'.



'Air Fryer Fácil'
Jamie Oliver
€22,95

WHOOPIE PIES DE MENTA
COM CHOCOLATE



ENTREVISTA

MARGARIDA REBELO PINTO

"O AMOR ROMÂNTICO FOI A PIOR COISA QUE ACONTECEU ÀS MULHERES"

Regressou em grande estilo, com 'A grande ilusão', um romance caleidoscópico onde várias personagens dão o seu 'testemunho' sobre o que é, afinal, ser-se um 'sobrevivente' da Geração X.

A Geração X não envelheceu bem? A Geração X tem muito de adolescência eterna. É a última geração da Disney, uma geração envenenada com estereótipos que não têm nada a ver com a realidade, que enfraquecem as mulheres porque as põem à espera dos homens e enfraquecem os homens porque só têm um papel – supostamente o salvamento das mulheres, a que chegam sempre atrasados.

O livro é construído de várias vozes... Estive quase três anos a pensar no que ia escrever, e percebi que também eu tinha de crescer, tinha de começar a olhar para as relações amorosas de outra maneira e pôr definitivamente de lado a hiper-romantização do amor. Em primeiro lugar, o nosso amor principal devia ser o amor-próprio, o amor aos amigos e à família, às pessoas que nunca se vão embora. Mas continuamos a hipervalorizar o amor romântico, que é uma cilada, uma quimera, uma visão. E precisei de parar para refletir sobre a essência do amor.

A grande ilusão
Margarida Rebelo Pinto, Alma dos Livros, €17,45



Diz ser a escritora do amor... E gosto de ser. Mas de repente olhei à minha volta e só via pessoas sozinhas, mulheres que não conseguiam casar-se nem ter filhos. E a Geração X tentou tudo. Tentou casar-se, ter uma vida melhor, fazer carreira... O que é que correu mal? Várias coisas. Excesso de individualismo, a entrada das redes sociais na nossa vida e a possibilidade de poder estar em contacto com milhões de pessoas ao mesmo tempo, e tudo isto rebentou com a vida das mulheres porque os homens não têm GPS emocional. E perante muita oferta, o caçador desorienta-se perante o número excessivo de zebras! Isto é supersexista mas é verdade. Há uma frase do Michelet que é: 'O homem caça e luta, a mulher intriga e sonha'.

Tem aqui a sua própria versão: "Os homens gostam da novidade, do desafio e da diversidade. As mulheres gostam de sedução e de atenção." Mas não inventei nada, tudo isso foram frases que me foram ditas por homens! Claro que este é o lado B de uma geração vitoriosa. Mas embora seja ficção, a ideia era fazer um retrato tão intimista e verdadeiro quanto possível de uma geração que sonhou ter tudo, que apanhou Portugal no boom económico da adesão à CEE e que a meio da vida percebeu que afinal não ia correr assim tão bem, que não vamos ser jovens para sempre, que estamos entalados entre pais de quem temos de cuidar e filhos que não crescem. A vida que não vai ser tão maravilhosa como já foi porque há muita coisa que nós não controlamos.

Porque o mundo está a mudar? Claro. É uma geração que tem muitas pessoas com muito sucesso, e eu sou orgulhosamente Geração X. Teria sido muito infeliz se tivesse nascido na geração da minha mãe, quando as mulheres tinham poucos direitos. Mas não vamos ser eternamente jovens. Os nossos filhos têm uma linguagem e uma maneira de ser que não conseguimos entender. Estamos num mundo que endeusa a juventude e que está minado a todos os níveis por narcisistas.

E como se sobrevive a tudo isto?
Somos uma geração de guerreiros e guerreiras. Não desistimos, lidamos bem com a frustração, e além de resistentes alguns de nós somos resilientes, ou seja, levamos pancada e voltamos à forma habitual. E há muita solidariedade feminina. Tentei valorizar mais o amor da amizade do que o amor romântico. Até porque acho que o romantismo foi o melhor que aconteceu à literatura e a pior coisa que aconteceu às mulheres.

FOTOS: DR E DIVULGAÇÃO

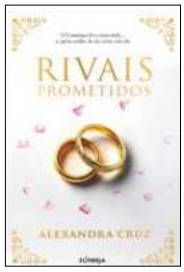
12 LIVROS PARA **LER ANTES DAS FÉRIAS**

Há tanta coisa a mudar no nosso mundo que para este mês escolhemos especialmente livros que nos fazem pensar e que nos ensinam alguma coisa (enfim, com algumas excepções, que também precisamos de descansar a cabeça...). Boas leituras!

FILHA DA LOUCA
Maria Francisca Gama
– Suma de Letras, €16,75
Depois do bestseller 'A Cicatriz', Maria Francisca Gama conta-nos a história de Matilde, que aos 25 anos fica órfã. Como lidamos com a morte dos pais, com a sensação de vazio, mas também de liberdade, com a sua história que fica em nós e a herança de memórias que nos deixaram?



RIVAIS PROMETIDOS
Alexandra Cruz
– Euforia, €16,21
Emília Garcia e Melo, a 'nerd' da escola, é forçada a casar-se com o seu antigo bully, Lourenço Pires de Lima, para salvar a associação onde trabalha. A coisa corre mal ao princípio mas à medida que tentam superar passados conturbados o ódio cede lugar ao amor. Afinal, um bocadinho de romance nunca fez mal a ninguém...



AS ENGANADAS
Teresa Veiga
– Tinta da China, €16,90
Em três contos longos, Teresa Veiga fala-nos de como as mulheres são enganadas de tantas maneiras: por um marido que parecia uma coisa e afinal é outra, filhos que guardam segredos, truques legais e maldições familiares.



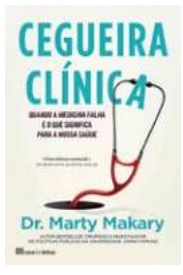
COISAS RUINS
João Zamith
– Suma de Letras, €15,80
Folk horror com mística religiosa num cenário familiar português: uma mistura assustadora e não muito comum entre nós, que conta a história da família Viaforte depois de perder o seu patriarca. Que segredos virão ao de cima?



GERAÇÃO DE 60
Diana Andringa
– Tinta da China, €23,90
O tema começou por ser pensado como uma série. Agora em formato de livro, a jornalista Diana Andringa faz justiça e dá voz àqueles que se opuseram à ditadura naquela década, através de depoimentos de protagonistas e vários documentos de época.



CEGUEIRA CLÍNICA
Dr. Marty Makary
– Casa das Letras, €19,90
Um livro muitíssimo interessante que devia ser de leitura obrigatória, sobre, basicamente, alguns mitos da ciência moderna: não faz mal tomar antibióticos, deve-se evitar os amendoins ou a TSH causa necessariamente cancro? O cirurgião norte-americano e investigador na Universidade Johns Hopkins explica.

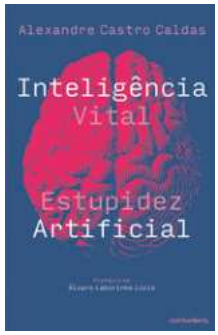




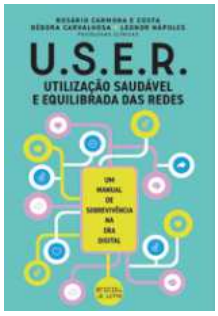
O ESTADO NOVO EM 101 OBJETOS
Fernanda Cachão
– Lua de Papel, €25,90
Que nos conta um cinto da Mocidade Portuguesa, o Chrysler de Salazar ou as baixelas de porcelana da TAP? Através de muitos objetos se conta o que foi a vida portuguesa na ditadura, em textos breves e reveladores.



O VATICANO: VERDADES E LENDAS
Christophe Dickès
– Guerra & Paz, €17,50
Agora que, por ocasião da morte do Papa Francisco, todos os olhos se voltaram para o Vaticano, aqui fica a sua história, e um livro interessantíssimo de um historiador que mergulhou a fundo nos segredos da Santa Sé.



INTELIGÊNCIA VITAL, ESTUPIDEZ ARTIFICIAL
Alexandre Castro Caldas
– Contraponto, €17,70
Numa época em que tanto se fala de inteligência artificial, impõe-se uma questão prévia: mas o que é a inteligência? O neurologista Alexandre Castro Caldas mostra-nos a evolução do conceito ao longo dos séculos e apresenta a inteligência como uma capacidade não exclusiva dos seres humanos.



U.S.E.R.
Rosário Carmona e Costa, Débora Carvalhosa, Leonor Nápoles
– Oficina do Livro, €18,90
Com base em histórias reais e pesquisas científicas, as psicólogas discutem temas como dependência da Internet, a utilização de smartphones nas escolas ou o crescimento da AI. Muito útil nos tempos que correm e uma leitura a ser partilhada em família com os filhos mais velhos.



MORTE NAS CAVES
Lourenço Seruya
– Porto Editora, €19,99
Jantar de verão nas Caves Ferreira, alegre e festivo. Mas na manhã seguinte um dos convidados aparece morto. O inspetor Bruno Saraiva vai investigar: haveria mais alguém nas Caves naquela noite? Como terá conseguido apagar o seu rasto?



NUNCA DANCES COM UM DINOSSAURO
Pamela Butchart, Marc Boutavant
– Nuvem de Letras, €13,95
Um livro mais do que simplesmente divertido: o que acontece quando adoramos dançar mas nos dizem que não temos mesmo jeito nenhum para isso? Com este livro aprendemos que há lugar para todos os 'bailarinos' neste mundo, mesmo os dinossauros.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

JULHO

time off

restaurantes





1. ARADY, LISBOA

A gastronomia portuguesa e marroquina cruzam-se à mesa neste espaço liderado pelo chef Hélder Martins. Uma fusão entre os sabores intensos e aromáticos do Magrebe e a tradição culinária nacional. Conceito inovador, que reinventa clássicos de ambas as cozinhas, como os pastéis de khili, o bacalhau à marroquina, o arroz de polvo ou o emblemático cuscuz marroquino. Info: Arady.pt

2. VARANDAS DE LISBOA

Com uma das vistas mais icónicas sobre a capital, o espaço celebra a essência da gastronomia portuguesa com um toque contemporâneo e assinatura do chef Celso Padeiro. Destacamos os croquetes de alheira com puré de pera-rocha e Porto, o bacalhau lascado e o arroz cremoso de grelos. Info: varandadelisboa.pt.

concerto

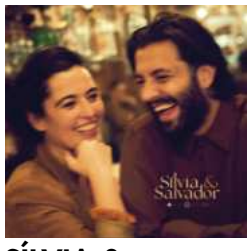
A GAROTA NÃO

Oportunidade para ver ao vivo uma artista que nos comove com a delicadeza das suas músicas e a força das suas palavras. Aponte na sua agenda: dia 4 (Alcanena); 9 (Tondela); 11 (Ovar); 25 (Choupal). Viva!



FOTOS: DIVULGAÇÃO E DR

música



SÍLVIA & SALVADOR

Sílvia Pérez Cruz e Salvador Sobral num álbum que combina os seus estilos num mapa sonoro comum.



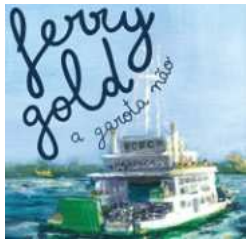
O RAPAZ DA MONTANHA

Brilhante regresso de Rodrigo Leão com um álbum que reforça a sua ligação à música popular portuguesa.



CHORAR NO CLUB

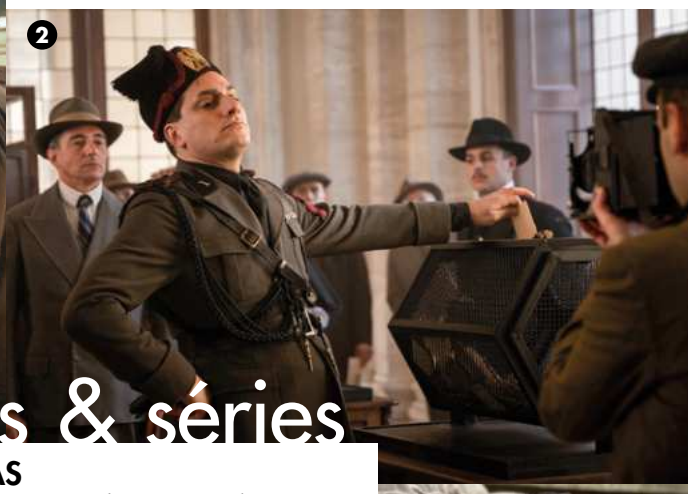
Carolina Deslandes lança o 7.º álbum, composto por 24 faixas, que combina sons pop vibrantes com temas intensos, como o feminismo, o desejo e a introspeção. Poderosa!



FERRY GOLD

Letrista e compositora de sensibilidade imensa, A Garota Não lança o seu 3.º (e muito aguardado) álbum, onde demonstra o poder da sua voz, das letras e músicas.





filmes & séries

1. NONNAS
NETFLIX. Após a morte da mãe, um homem decide abrir um restaurante italiano para a homenagear e convida as avós da comunidade local para serem as chefs. Com Susan Sarandon e Lorraine Bracco.

2. M. O FILHO DO SÉCULO
SKYSHOWTIME. Série sobre a ascensão ao poder em Itália do ditador fascista Benito Mussolini. Com interpretação magistral de Luca Marinelli, num retrato incisivo de como o populismo manipula e mata a democracia.

3. BATALHÃO 6668
NETFLIX. História verídica do batalhão feminino afro-americano na II Guerra Mundial que, enfrentando racismo, sexismo e condições terríveis, levaram esperança aos soldados. Com Kerry Washington.

4. HARD TRUTHS
ESTREIA NOS CINEMAS A 3 JULHO. Dois talentos de outro mundo num só filme: Mike Leigh e Marianne Jean-Baptiste. Um regresso ao estilo intimista e profundamente humano do realizador sobre a dura realidade quotidiana de uma família negra inglesa.





festival/

CINEMA AO AR LIVRE
O Cine Society está de volta ao Carmo Rooftop e à Doca da Marinha, em Lisboa, para mais sessões de cinema ao fim da tarde. Até outubro vai poder ver filmes clássicos e contemporâneos numa espreguiçadeira e com auscultadores numa experiência envolvente. Info: cinesociety.pt.



exposições

1. MURAIS DE ALMADA
Visite, nas Gares Marítimas de Alcântara e Rocha do Conde de Óbidos, o centro interpretativo dedicado aos murais de Almada Negreiros, considerados o maior conjunto de pintura mural do séc. XX em Portugal.

2. ENTRE OS VOSSOS DENTES
Exposição que reúne 80 obras de Paula Rego e Adriana Varejão. Apesar de diferentes gerações e continentes, põe em diálogo as suas obras e universos. No CAM, Lisboa.





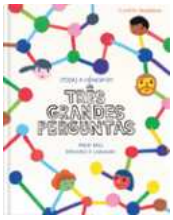
teatro



O CÉU DA LÍNGUA
Espetáculo imperdível de Gregório Duvivier: uma viagem pela Língua Portuguesa, que mistura humor e poesia e sobretudo o poder da palavra. Coliseu dos Recreios, 4 de julho.

ecologia

SUGESTÕES PARA **AVÓS E NETOS**



1



2



3

1. Livro '(Toda) a ciência em Três Grandes Perguntas', Philip Ball e Bernardo P. Carvalho, €24
2. Livro 'Avó, Conta-me Como Foi', Arena, €18,78
3. Suporte de livros, kit em madeira para montagem, Rolife no El Corte Inglés, €42,90



ARQUITETURA PARA TODOS, TODOS, TODOS?
Skovbrynet Basecamp (Lyngby, Dinamarca) é como se chama este complexo que ganhou o Prémio Green Cities Europe. Além do design sustentável, inovador, pretende ser a casa de estudantes, investigadores, doutorandos e idosos, promovendo a convivência entre gerações. Também queremos!



VIDA SELVAGEM URBANA

A foto de uma raposa-vermelha nas ruas de Bristol, captada por Simon Withyman, venceu os British Wildlife Photography Awards 2025. Com o seu habitat cada vez mais invadido pela expansão urbana, alguns animais selvagens arriscam a vida em busca de alimento nas cidades. O fotógrafo acompanhou o animal durante três anos e conseguiu captar a sua astúcia e cautela.



FOTOS: DR E DIVULGAÇÃO

DO LIXO SE FAZ ARTE

Esta baleia-azul de 11m de altura, instalada em Canary Wharf, Londres, foi criada com plástico recolhido nas praias do Havai. Um grito de alerta para a poluição dos oceanos e ameaça à biodiversidade marinha, cada vez mais perto do ponto de não retorno.



DALEEN LOEST/DREAMSTIME

ÁRVORES NAS CIDADES?
SIM! Reduzem a temperatura em 6ºC, a poluição e o ruído, absorvem CO2, são abrigo de dezenas de espécies e fazem-nos sentir felizes e menos stressados. Locais arborizados convidam ao passeio e ao convívio.

NUXE

PARIS

INOVAÇÃO

FORMATO ROLL-ON

ÓLEOS SECOS MULTIFUNÇÕES
ROSTO, CORPO E CABELO

HIDRATA, SUAVIZA E SUBLIMA



NUXE N.1 NOS ÓLEOS EM FARMÁCIAS E PARAFARMÁCIAS EM PORTUGAL[1]

(1) HMR - Health Market Research, Farmácia e Parafarmácias, Valores de venda e unidades, H17.6.1.6. - Hidratante corporal óleo, MAT junho 2024.

Carta vencedora

SEMPRE ACTIVA, E CATIVANTE!

A nossa revista de eleição tem um nome poderoso e vibrante: ACTIVA! Ao longo das suas mais de 400 edições tem-se afirmado como uma publicação com atitude, força, beleza e uma sabedoria cativante, sempre com uma atitude envolvente e inspiradora. É um privilégio para todas nós, leitoras – e muito especialmente para mim – sermos brindadas, mês após mês, com a companhia ímpar deste verdadeiro bestseller, que ACTIVAMENTE nos faz "viajar" por cada página, através de temas diversos, atuais e primorosamente desenvolvidos. À fantástica equipa que dá vida à maravilhosa revista, desejo que continuem a fazer o que tão bem sabem: criar esta revista com profissionalismo, dedicação e alegria. Nós, leitoras, aplaudimos e agradecemos de coração este presente mensal que nos oferecem. Um forte abraço.

Piedade Gominho, por e-mail



A vencedora deste mês ganha uma Água Perfumada de Bem-Estar Vanille Soleil, de Roger & Gallet, no valor de €39,99 (100ml). A baunilha de Madagáscar é enriquecida com uma combinação única de notas salgadas e flores brancas ensolaradas para um aroma floral âmbar, perfeito para todo o ano.

ENVIE A SUA CARTA PARA:
'Clube ACTIVA' – Revista ACTIVA
Avenida Jacques Delors
Edifício Inovação 3.1, Espaço nº 511/512
2740-122 Porto Salvo
E-mail: gserrasqueiro@activa.pt

Proprietária/Editora	**TRUST IN NEWS, UNIPESSOAL, L.DA** Sede: R. da Fonte da Caspolima, Quinta da Fonte, Edifício Fernão de Magalhães, 8, 8A e 8B, 2770-190 Paço de Arcos NIPC: 514674520
Gerência da TRUST IN NEWS	Luís Delgado, Cláudia Serra Campos, Filipe Passadouro
Composição do Capital da Entidade Proprietária	10.000 euros; Principal acionista: Luís Delgado (100%)

ACTIVA

Diretores Interinos	Ana Rita Santos arsantos@trustinnews.pt e Carlos Maciel cmaciel@trustinnews.pt
Editora Coordenadora	Cíntia Sakellarides csakellarides@activa.pt
Subeditora	Gisela Henriques ghenriques@activa.pt
Redação	Catarina Fonseca cfonseca@activa.pt
Arte	Cristina Sanches (Editora) csanches@activa.pt e Gonçalo Tenreiro gtenreiro@trustinnews.pt
Assistente Editorial	Eugénia Serrasqueiro gserrasqueiro@activa.pt
Gestor de Conteúdos Digitais	Jorge Fernandes Gonçalves
Fotografia	João Lemos, José Oliveira e Luís Coelho
Colaboradora	Piedade Paulo (revisão)
Agências	L'Estrop
Redação, Administração e Serviços Comerciais	Avenida Jacques Delors, Edifício Inovação 3.1, Espaço nº 511/512, 2740-122 Porto Salvo Tel. 218 705 000 Fax: 218 705 001
Marketing e Publicidade	Vânia Delgado (Diretora Comercial e Marketing) vdelgado@trustinnews.pt; Publicidade: Telefone 218 705 000 (Lisboa)
Publicidade	Sofia Cruz (Diretora Coordenadora Publicidade) scruz@trustinnews.pt; Elsa Tomé (Gestora de Marca) etome@trustinnews.pt; Paula Santos (Assistente Comercial) psantos@trustinnews.pt
Digital e Parcerias	Hugo Lourenço Furão (Coordenador) hfurao@trustinnews.pt
Produção e Circulação	Vasco Fernandez (Diretor), Pedro Guilhermino (Coordenador de Produção), Nuno Gonçalves (Produtor) e Isabel Anton (Coordenadora de Circulação)
Assinaturas	Helena Matoso (Coordenadora de Assinaturas), Serviço de apoio ao assinante: Tel. 218 705 050 (Dias úteis das 9h às 19h)
Impressão	Lidergraf Sustainable Printing, Rua do Galhano, 15 4480-089 Vila do Conde, Portugal
Distribuição	VASP - Distribuição e Logística, S.A., Quinta do Grajal, Venda Seca, 2739-511 Agualva-Cacém Tel. 214 337 000. Pontos de Venda: contactcenter@vasp.pt Tel. 808 206 545. Fax 808 206 133
Tiragem	7 200 exemplares Registo na ERC com o n.º 114 885 Depósito Legal n.º 43205/91 - ISSN n.º 2182-4932

A **Trust in News, Unipessoal, LDA.** não é responsável pelo conteúdo dos anúncios nem pela exatidão das características e propriedades dos produtos e/ou bens anunciados. A respetiva veracidade e conformidade com a realidade são da integral e exclusiva responsabilidade dos anunciantes e agências ou empresas publicitárias. Interdita a reprodução, mesmo parcial, de textos, fotografias ou ilustrações – sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

ESTATUTO EDITORIAL DISPONÍVEL EM WWW.ACTIVA.PT/LEI782015

ACTIVA
ASSINATURAS
Ligue já
21 870 50 50
Dias úteis: 9h-19h
Custo de chamada para a rede fixa, de acordo com o seu tarifário
LOJA.TRUSTINNEWS.PT

VISAPRESS© Direitos de Autor Protegidos
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE IMPRENSA

Esta revista utiliza papel produzido por empresas certificadas segundo a norma ISO14001 (Certificação de sistemas de Gestão Ambiental)
CUIDE DO MEIO AMBIENTE
Utilize melhor esta revista depois de a ler
Colabore com a sua reciclagem

ACTIVA, ORGULHOSAMENTE PORTUGUESA



ASSINE A ACTIVA E TENHA UM **DESCONTO DE 26%**

DIGITAL | 3 EDIÇÕES | €8,90

LOJA.TRUSTINNEWS.PT

ASSINE AQUI

Campanha válida até 31/12/2025. Conheça todas as opções em loja.trustinnews.pt.

A GERAÇÃO TRAÍDA?



JOÃO LIMA

CATARINA FONSECA

agora **a sério**

'A nossa geração sentiu-se muito traída. Tínhamos muitos sonhos, quisemos tudo, e de repente percebemos que a juventude não é eterna e que o boom económico já era.' Não era nada que eu já não sentisse na pele, mas depois de falar com a Margarida Rebelo Pinto fiquei a pensar nisso. Nós, que somos orgulhosos representantes da Geração X, sempre enfrentámos muitas, como se diz no cabeleireiro, nuances: somos complicados e neuróticos, problemáticos e reflexivos, mas também somos combatentes, resistentes e batalhadores. Ainda nos lembramos de um mundo sem telemóveis nem internet, coisa que, não havendo um apocalipse zombie nos próximos tempos, mais nenhuma geração futura se poderá gabar (digamos assim). O que é que isso nos trouxe? Para começar, a noção de que existe mundo fora dos ecrãs e que, se tudo correr mal (enfim, ou bem, conforme o ponto de vista) sobreviveremos sem smartphones. E isto é dizer o roto ao nu, porque a Geração X pode ser tão viciada em ecrãs, likes e posts como qualquer Millenial. Mas conhecemos outra coisa. Já lá estivemos. Crescemos a aborrecer-nos em casa aos domingos, a aborrecer-nos nos verões intermináveis, a aborrecer-nos enquanto os adultos almoçavam, a aborrecer-nos em casa da avó, e a encontrar maneira de fazer alguma coisa com esse aborrecimento. E não estou a dizer que ficámos melhores ou piores por causa disso, estou só a dizer que conhecemos outra realidade e sabemos que o mundo pode ser outra coisa, que nós podemos ser outra coisa.

O problema é que muitas vezes não nos orgulhamos disso. Muitas vezes queremos ser mais digitais do que as gerações digitais, e não honramos o nosso passado de liberdade, de cabeça fria, de desenrasque, de empatia, de solidariedade e de luta (enfim, estou a falar em geral; era bom que toda a Geração X fosse assim).

Se nos sentimos traídos porque depois as coisas não correram como achávamos que iam correr? Se calhar. Se calhar não estávamos a contar que os miúdos crescessem tão devagar e os pais envelhecessem tão depressa. Se calhar não estávamos a contar que nós próprias envelhecêssemos, que ganhássemos mal, que a meritocracia afinal fosse um mito. Mas comecei a pensar se isso não aconteceu, de uma maneira ou de outra, em todas as gerações. De certeza que na Pré-História dizia o Tuc para o Bog: 'Ó pá, sempre achei que, depois de caçar tanto mamute, ia ter uma caverna melhor que este buraco'. E diz o Bog: 'Ao menos não tens de levar com a minha sogra, a belha já chegou aos 25 anos e não há meio de quinar'.

Mas pronto, vocês percebem: não contávamos chegar a um sítio tão escuro e frio depois de uma viagem tão atribulada. É como viajar dias seguidos e depois o hotel não ser nada como na fotografia. Claro que também podemos dizer que quem fez o 25 de Abril e as nossas mães feministas têm a mesma sensação: afinal, lutámos tanto para quê? Essas, sim, achavam que estavam a mudar o mundo – e mudaram mesmo. Imaginem o que deve ser perceberem que certas conquistas podem ser desconquistadas com muito mais facilidade do que pensávamos… Por isso é que, lá está, se calhar devíamos inspirar-nos mais nelas e em quem lutou muito mais do que nós e em condições muito mais adversas para que este mundo fosse melhor.

O problema é que achámos que elas tinham lutado tudo por nós. A sensação com que ficamos agora é de perigo iminente, é de que tudo pode piorar, é de que já não temos alento para a luta. Mas o que é que faz a Geração X? Num dia achamos que não temos alento para a luta e no dia seguinte estamos a limpar a armadura. Estamos cansados. Mas ainda cá estamos.



Estore exterior VELUX: imprescindível no verão!

Proteja-se do calor com os estores exteriores VELUX
e controle a luz e mantenha o seu conforto no interior.

Descubra as nossas soluções em **velux.pt**

VELUX®


CALZEDONIA
CALZEDONIA.COM