



DIRETORA : Prof.ª Carla Leão

EQUIPA DE REDAÇÃO:

Formandos

AA, JF, NP, PR, SL, AG, JP, PP, RC, FS, MP, PC, RF

EQUIPA DE SUPORTE:

Prof. Hélder Sousa (Suporte Técnico)

Prof.ª Rosário Almeida (Revisão Gráfica)

Edição : julho/2025

Número 1

EDITORIAL

O que nos motiva a escrever é a força do saber que no papel poderemos dar visibilidade às horas de trabalho e reflexões que desenvolvemos ao longo do ano letivo. A FMC Formar para (Re)Integrar (FR) tem sido um espaço de partilha e procura de novos entendimentos, descoberta de novas abordagens e perspetivas dos assuntos abordados nas diferentes UFCD. O grupo de formandos que frequenta a FMC, a exemplo de todos os outros que a frequentaram, abraçaram esta ideia de aprender e ensinar, mobilizar conhecimentos e experiências, partilhar e, tantas vezes, emocionarem-se com o vivido e o que está por viver. A Formadora e o grupo de Formandos estão aqui porque querem: motivados, curiosos e ambiciosos em relação ao que estas poucas horas partilhadas podem acrescentar às suas vidas, visão do mundo e, sobretudo, de que forma podem contribuir para a (re)construção identitária que se pretende mais integradora, mais conciliadora e mais feliz.

Este Jornal é a concretização de uma ideia de divulgação do trabalho feito. O Blog não viu a luz do dia por questões que nos ultrapassam. De qualquer modo, ele foi criado e, na nossa opinião, está muito bom. Aproveitamos para agradecer a extraordinária ajuda do Professor Hélder Brites e os seus preciosos conselhos. Da mesma forma, contribuiu para a conceção e design do nosso Jornal, *(Des)Culpados*. Esperemos que sirva para motivar reflexões e valorizar o trabalho desenvolvido pelos alunos/reclusos, o seu empenho e abnegação perante as dificuldades e constrangimentos do contexto em que se movimentam. A Professora Rosário Almeida procedeu à revisão dos textos e contribuiu com o seu saber e sensibilidade para esta publicação.

Estamos gratos a todos aqueles que, de alguma forma, nos apoiaram e incentivaram a (re)escrever vidas, a pensar a nossa condição e possibilidades de futuro longe da Culpa e em permanente busca da desculpa dos outros, mas sobretudo, de nós próprios.

A Formadora,

Carla Leão

Reflexão sobre o título, *(Des)Culpados*

Na sociedade atual, muitas vezes é mais fácil julgar do que compreender. O sistema prisional está repleto de rostos que carregam estigmas, histórias interrompidas, decisões erradas, mas também esperanças silenciosas de recomeço. No entanto, será que estamos preparados para olhar para os reclusos como mais do que apenas culpados?

(Des)Culpados propõe uma reflexão urgente: até que ponto os reclusos são apenas culpados? E onde entra a responsabilidade coletiva na exclusão, na falta de oportunidades e na incapacidade de reintegrar?

Na disciplina Formar para Reintegrar, aprendemos que a prisão não deve ser o fim da linha, mas sim um espaço de reconstrução. A formação profissional, a educação e o apoio psicológico são ferramentas essenciais para quebrar ciclos de criminalidade e abrir caminhos para a reinserção. Mais do que punir, é necessário formar para transformar. Muitos reclusos cometeram erros, sim. Mas também muitos vieram de contextos marcados por pobreza extrema, abandono, violência e falta de acesso à educação. Reconhecer isso não é apagar a culpa, mas entender a complexidade do ser humano. E essa compreensão é o primeiro passo para a reintegração.

Ao ouvirmos as histórias desses homens e mulheres, percebemos que por detrás das grades há vozes que desejam mudança. Desejam trabalho, dignidade, aceitação. A verdadeira justiça não termina na sentença, mas continua no esforço coletivo de permitir que quem errou possa voltar a fazer parte da sociedade — com novos valores, novas oportunidades e, principalmente, com humanidade.

(Des)Culpados é um convite à empatia e à ação. Porque a reintegração não é um favor: é uma responsabilidade social.

O Grupo de Formar para (Re)Integrar



A PALAVRA (MAL) DITA

FS

Restava-lhe pela frente o fim de semana, pois decidira entregar-se voluntariamente para cumprir a sua pena na segunda-feira seguinte, depois de vários dias muito corridos, de grande azáfama e muita ansiedade. No momento em que queria que o tempo ficasse imóvel, ele parecia passar mais célere do que nunca, parecendo-lhe as quarenta e oito horas mais rápidas da sua vida.

Num abrir e fechar de olhos estava a um passo de iniciar uma contagem regressiva que imaginava ser longa e penosa. No domingo despediu-se da liberdade num jantar com os filhos, momentos de alegria, mas também de tristeza encapuzada nos corações cingidos dentro de cada peito, embora isso não pudesse ser notado por fora.

A manhã seguinte chegou subitamente, depois de uma noite sobressaltada. Com a mala da roupa colocada na bagageira e sem mais demoras, os quatro entraram no carro, o filho mais velho ao volante.

Tentavam abstrair-se durante a viagem do propósito desta, e enquanto no GPS os quilómetros até ao destino iam diminuindo, vanesciam-se os sorrisos de cada um, aumentando os silêncios entre as conversas. “Chegámos ao destino”; avisou-os a aplicação, numa voz límpida de mulher, enquanto se deparavam de perto e pela primeira vez com os austeros e frios muros da cadeia. Seguiram-se os abraços de despedida, as palavras de apoio mútuo, e depois de sustidas algumas lágrimas que lhes vidravam os olhos, entraram na receção do estabelecimento prisional. “Bom dia, tenho aqui este mandado para me apresentar e cumprir a minha pena, e venho entregar-me”, disse Carlos, rodeado dos filhos, ao dirigir-se ao guarda prisional que estava atrás do balcão. Sem questionar, este olhou para o documento que leu de relance, pegou no telefone e marcou um número, ciciando algo que não perceberam. Cumpridas as formalidades obrigatórias, e depois de transferidos os seus haveres da mala para um saco plástico de lixo preto que o guarda forneceu, pois, a mala não podia entrar, Carlos despediu-se com um último e breve adeus dos seus filhos. Percorreu-lhe gelidamente nas veias a sensação de estar a entrar numa viagem sem retorno à vista.

“Eu fico bem, estejam tranquilos”, disse-lhes Carlos, vendo a tristeza estampada nos rostos dos filhos, enquanto outro guarda que, entretanto, se assomara o apressava: “Venha, traga as suas coisas, vou mostrar-lhe a cadeia”, disse ele, com ar de cicerone. Seguiram corredor após corredor, o guarda de semblante carregado, mas curiosamente afável no trato, parecendo orgulhar-se do seu ofício, como faz um “maître” de hotel cinco estrelas ao indicar as instalações aos seus clientes, “aqui fica o SPA, ali o ginásio, a piscina acolá!”.

Continuou, apontando com a mão ligeiramente levantada, “Por aqui entramos nas alas ou pavilhões, temos três, seguimos já por esta para você ficar com a ideia onde ficam as coisas, ali é o gabinete do chefe de ala, tem aqui à esquerda a biblioteca, acolá é o bar ou cantina e além o refeitório. Subindo as escadas estão os pisos das celas”. Pouca ou nenhuma atenção lhe conseguiu prestar, Carlos nada reteve daquela apresentação, tal o nervosismo e a tensão que se instalara dentro dele. Focava-se então nos olhares curiosos e vasculhadores, nos cochichos que se ouviam dos reclusos que se aglomeravam no corredor e nas escadarias, como se fossem raios-X que o examinavam de alto a baixo.



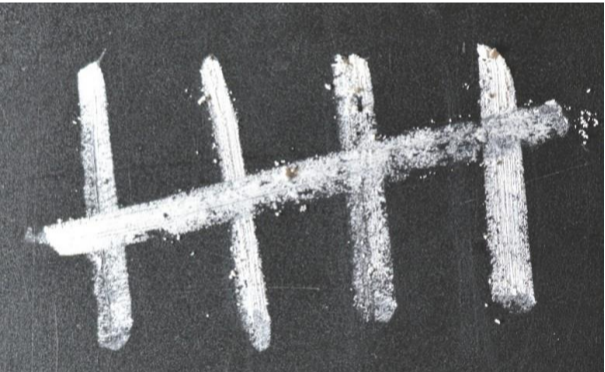
Imaginava os seus pensamentos: “Quem será este “fresquinho”, o “verdinho” que acaba de entrar?”. Tentava mostrar-se firme e aparentar alguma descontração perante tal humilhação, sem que parassem de relampejar na sua mente as histórias, os boatos e notícias que tinha ouvido sobre a população prisional, as agressões, as extorsões, os roubos, as proteções, as pontas de lâminas de barbear cravadas em escovas de dentes, teria de enfrentar tudo isso, de aprender a defender-se, de não demonstrar fraqueza perante todos, assim

Deus o ajudasse. Ia passando por eles, e ao mesmo tempo ficava impressionado ao notar de soslaio a falta de dentes ou a fraca presença destes em alguns dos reclusos, assim como a estranheza e o vazio em alguns rostos e olhares, pensou com estranha satisfação que pelo menos das mordeduras destes estaria a salvo! Surgiu então o primeiro comentário: “Ah foda-se, este tem direito a visita guiada!”. Sentiu-se ainda pior, afinal este comportamento do guarda não parecia ser usual, esta simpatia extra dele não deveria estar incluída no “pacote”, pensou. De repente, um recluso de tez morena e estranho penteado saltou com um golpe de rins do degrau onde estava sentado, e de um passo esticou-lhe a mão para o cumprimentar, como se já o conhecesse doutras paragens. Retribuiu a falsa amabilidade, que lhe pareceu no mínimo duvidosa, enquanto o outro cobria as duas mãos que se apertavam com a sua mão esquerda, num gesto que almejava acrescentar convicção, mas que não iludiu Carlos, e disse: “Bem-vindo, amigo, parece ser a primeira vez que entra aqui, verdade?”

Sou “Fulano”, qualquer coisa que precise não hesite em me falar, estou aqui para o ajudar!” “Estaria?”, pensou Carlos, lançando-lhe como agradecimento um esgar forçado. Continuou seguindo o guarda assim que se desvincilhou do enigmático recluso, e poucos metros depois já dava a volta no pátio onde se juntavam alguns grupos de reclusos, uns jogando à bola, outros às cartas, o barulho das vozes e discussões atroava nas paredes altas, a visita guiada terminava poucos minutos depois, e logo o fechavam numa salinha junto à entrada, designada por “sala dos advogados”.

“Fica aqui, até lhe arranjam uma cela”, foi a última frase que ouviu do sisudo, mas cordial senhor fardado. A porta de ferro batida com força fez imperar mais a submissão, havia que manter a calma e a lucidez, o vexame e a humilhação não terminariam por ali. Seguiram-se as conversas com a Diretora do Estabelecimento, com o Comissário da Guarda Prisional e finalmente com a Técnica de Reinserção Social, que lhe pareceu ter a função de ser a sua mentora dali em diante e a quem poderia recorrer sempre que necessitasse. Tiraram-lhe uma foto de fraca resolução, atribuíram-lhe um número,

deram-lhe lençóis e toalhas. Agora sim parecia estar concluído todo o processo. Sentiu-se então um verdadeiro criminoso! Horas depois abriu-se de novo a porta, empurrada por um guarda que não conhecia e que despejou em cima dele uma norma decorada há muito, e que lhe saia da boca de forma automática: “Vai ficar provisoriamente numa cela de admissão até lhe arranjarmos uma cela onde ficar, tem direito a uma hora de pátio de manhã e outra à tarde. Também pode pedir para telefonar quando sair para o pátio”. A cela de admissão era um espaço de paredes bolorentas e janelas protegidas por gradeamento grosso, mais que suficiente para dissuadir qualquer recluso de ideias mais afoitas, com bastantes notas de passagem de outros “hóspedes” nos aparentes hieróglifos e desenhos, datas e nomes sulcados nas paredes, e o chão com sujidade que demonstrava não ser limpo há algum tempo. Um exíguo roupeiro em chapa encimado por um televisor que terá sido o gáudio de alguém por altura das primeiras emissões televisivas do Estado Novo, onde os poucos canais nacionais teriam agora de ser minuciosamente procurados, manuseados através de botões ressequidos pelo tempo e já mal funcionando. No seu melhor, e depois de muita perícia, a areada imagem obtida não apelava ao seu interesse, salvando-o do tédio nos dias que se seguiram o Código Da Vinci, que devorou com alguma avidez. Três dias depois, voltou à biblioteca para escolher mais alguns livros.



As refeições na cela eram servidas por um recluso, em marmitas de inox, enquanto

um guarda abria a rangente e intransponível porta de ferro.

“Posso ir telefonar”? Perguntou Carlos ao guarda ao sair para o pátio. “Pode”. Anuiu ele. Enquanto se dirigia à cabine telefónica, instalada na parede ao meio do corredor, entre celas, reparou que com a pressa não levava consigo o bloquinho de notas onde tinha anotados os contatos permitidos, e o respetivo código de acesso, um número bastante comprido que não decorara ainda. Algo nervoso pelo esquecimento e por achar que o anafado guarda estava com ar de quem lhe fazia um frete em ter de esperar pelo fim do telefonema, Carlos disse-lhe:

“Senhor guarda, desculpe, mas preciso de voltar ao quarto pois esqueci-me da lista telefónica”.

“Quarto?” Disparou o guarda com ironia acutilante e sem pré-aviso. “Olha-me este...”, continuou. “Deve achar que veio para um hotel!”, acompanhou ele com uma gargalhada grosseira, que fez Carlos encolher-se. A frase provocou em Carlos uma incómoda crispação interior, e com o orgulho ferido e a identidade espezinhada, voltou afásico à cela para recuperar a lista, não demorando mais que o tempo de ir num pé e regressar no outro.

Na volta, o incontornável guarda continuava ali especado, estacado contra a parede, a olhá-lo de lado e parecendo carregar o rei na barriga, só porque a casualidade o levava a trabalhar naquele local.

Com o bloco de notas na mão, Carlos passou por ele em direção à cabine, inseguro e cabisbaixo, pensando no infeliz infortúnio que a vida lhe proporcionara, como se fosse um rato subjugado numa luta corpo a corpo com um elefante, e da qual não podia escapar. Nas semanas seguintes cruzaram-se algumas vezes sem se cumprimentarem, Carlos evitava-o o mais que podia, pois, continuava a sentir essa mágoa que o beliscara e não o abandonava. Foram necessários meses até conseguir colocar-se na posição dos guardas e

perceber o quão erosiva e esgotante deveria ser aquela profissão. No seu novo quotidiano reparou como a amálgama de reclusos pode transformar-se num instrumento belicoso, dinamitado e de pavio curto, exultando neles a ansiedade, a rispidez e a intolerância, sendo a convivência diária com todos eles capaz de esgotar a paciência ao mais calmo e sereno dos homens. Aquele guarda, ao tentar manter a ordem no seu posto de trabalho, e não tendo cometido nenhum crime para ter uma pena a cumprir, lamentavelmente também parecia ter de cumprir a sua.

Esta perceção aliviou-o sobejamente e fê-lo sentir-se livre do peso do erro cometido e da velha animosidade com o guarda. Como pode uma palavra, numa pequena frase, fazer tanta ou toda a diferença, arremessar-nos ao chão com violência, fazer-nos sentir tão insignificantes e impotentes perante outros, numa tal posição de subserviência e inferioridade plena! O poder da palavra ficara ali demonstrado. Aquele guarda não precisou de saber filosofia ou arte alguma para o demonstrar. Tinha sido para Carlos a primeira lição de muitas, possivelmente, um ensinamento gratuito recebido de alguém que não precisara de estudar nenhuma disciplina. Para o dar, haveria de ter mais atenção às palavras no futuro. Esta era, na realidade, uma parte da doutrina da cadeia, dali em diante não seria mais o mesmo homem. Nos primeiros dias da infeliz e inóspita experiência tinha percebido como o homem pode ser tão rude e indiferente, tão vil e sarcástico, e ao mesmo tempo sensível e bondoso, exprimindo humanidade e benevolência pelo seu semelhante, numa atitude de ajuda e consciência altruísta e filantrópica. Refletir antes de proferir ou responder seria dali em diante uma ferramenta fundamental para uma boa e saudável convivência e empatia, respeito, moderação e aproximação aos outros.



Podemos dizer que a IA já está mais do que envolvida nas nossas vidas e no nosso quotidiano. E podemos também dizer que este é um caminho ascendente. Mas, será que podemos afirmar que não dependemos dela? Ou que não iremos depender dela?

Tudo está envolvido, desde a biologia/geologia até à engenharia espacial. A partir de agora, quase todas as próximas evoluções tecnológicas irão envolver IA no seu processo, quer seja no seu desenvolvimento quer no seu

funcionamento. Desde 2022, após a estreia do primeiro modelo de IA generativa, ChatGPT da OpenAI, que toda a gente, ou a maioria, já podia prever o que aí vinha. E desde então o caminho tem sido o avanço tecnológico. Temos duas superpotências,

cujo rumo tem sido o investimento: a China e os EUA. A 3ª potência é a que podemos chamar “a reguladora”: a Europa. Muitos analistas, dizem que a Europa está a ficar para trás, e que precisa de fazer um mega investimento, para recuperar o que já perdeu, precisa investir, se é que isso ainda é um caminho possível, para ficar em 1º na linha. Mas, será que a tal “reguladora”, devia abrandar na regulação em prol do investimento, ou será que devia “apertar ainda mais”? É que, se estas três

superpotências estivessem só a investir, como seria regulada o seu uso? Onde estariam as tais regulamentações? A sua ética? Como é que os pequenos, os subdesenvolvidos, se defendiam desta mega caixa de pandora? É que agora também sabemos que muitas ficções científicas, já não são assim tão “ficcionalizadas”. O caminho que se seguiria era tormentoso, e na atualidade, adicionando isto com o rei da Casa Branca, o homem mais rico do mundo ao seu lado (não mais),

outros milionários a apoiá-lo (também já devem estar a pensar melhor), e com o seu “Trono de Ferro”, se seguisse este caminho, então aí é que eram elas.

Mas ainda bem que a tal “reguladora” existe. Para existirem medidas e contramedidas, para haver um equilíbrio na balança, e agradecer, por haver alguém com a verdadeira noção do que é a IA, e do seu eventual perigo nas mãos erradas com um manuseamento impróprio.



Vivemos numa sociedade onde a palavra “liberdade” é dita com orgulho, mas, paradoxalmente, milhares vivem acorrentados a vícios invisíveis: drogas, álcool, jogo. Estas dependências não discriminam: atingem jovens e idosos, ricos e pobres, homens e mulheres. Não há algemas mais cruéis do que aquelas que a própria mente constrói. E a verdade é esta: tratar a adição como um simples problema de conduta é perpetuar o sofrimento.

A realidade portuguesa: números que chocam

Segundo o Relatório Anual de 2023 do SICAD (Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências), mais de 72 mil pessoas em Portugal estiveram em acompanhamento por consumo problemático de substâncias. O álcool permanece como a substância mais consumida, mas a preocupação cresce com os comportamentos aditivos sem substância, como o jogo patológico — especialmente entre os jovens. Nas prisões portuguesas, os dados do Relatório de Atividades da Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais (DGRSP) mostram que cerca de 40% dos reclusos apresentam histórico de consumo problemático de drogas ou álcool. Muitos cometeram crimes sob efeito de substâncias ou para sustentar o vício.

Uma doença, não um crime

A Organização Mundial da Saúde reconhece há décadas a adição como uma doença crónica do cérebro. Ela altera o comportamento, prejudica o discernimento

e torna a recaída um risco constante. Tratar a adição como um fracasso moral é não apenas injusto, mas contraproducente. A psiquiatra portuguesa Dra. Ana Matos Pires afirma: “Não há reabilitação sem tratamento. E não há tratamento eficaz onde há estigma.”

Ferramentas para vencer

A recuperação é possível. Mas exige acesso a recursos especializados:

- Programas terapêuticos multidisciplinares (médico, psicológico, social).
- Grupos de apoio como Narcóticos Anónimos ou Alcoólicos Anónimos.
- Centros de tratamento públicos e comunitários (ex.: Unidades de Desabilitação do SNS).
- Projetos de reintegração profissional para dar sentido à vida além do vício.
- Família e comunidade envolvidas no processo de recuperação.

Em contexto prisional, a Lei nº 33/99 permite a implementação de programas terapêuticos específicos nas prisões, mas na prática, a cobertura continua limitada. Poucos estabelecimentos prisionais têm equipas de saúde mental adequadas ou planos reais de reintegração. Isto contribui para a reincidência e perpetua o ciclo de exclusão.

O que podemos (e devemos) fazer

1. Investir mais no tratamento do que na punição. O modelo português de

descriminalização de 2001 foi pioneiro, mas carece de reforço estrutural.

2. Promover campanhas educativas nas escolas, nas redes sociais e nos locais de trabalho.
3. Fortalecer os programas de reabilitação nas prisões com apoio técnico, psicológico e espiritual.
4. Formar mais profissionais de saúde especializados em adição.
5. Combater o estigma. Ninguém ultrapassa um vício se continuar a ser tratado como um pária.

Conclusão: a escolha é nossa

A dependência não é um caminho sem saída. Mas só se abre uma porta quando existe alguém disposto a segurá-la. Cada adito recuperado representa uma vitória da humanidade sobre a dor. É um filho que volta para casa, uma mãe que recomeça, um recluso que encontra redenção. Tratar o vício como o que ele é — uma doença — não é apenas um ato de compaixão. É uma estratégia inteligente de saúde pública, de segurança, e de justiça. curar todos, mas podemos garantir que ninguém seja deixado para trás.

Referências:
- SICAD – Relatório Anual 2023: <https://sicad.pt>
Atividades 2023: <https://dgrsp.justica.gov.pt> (art. 44.º e seguintes) – Medidas específicas no tratamento de toxicodependentes em contexto penal
OMS – Classificação Internacional de Doenças (CID-11): Transtornos de Uso de Substâncias



(RE)COMEÇAR NOUTRO PAÍS:
Decisão tomada!

RF

Depois de muito tempo de reflexão, ponderações e, acima de tudo, coragem, o momento finalmente chegou. A decisão de sair do meu país não foi fácil, pelo contrário, foi uma das mais desafiantes que já tomei. O coração fica apertado com a ideia de deixar para trás família, amigos, lugares que me são tão familiares e uma língua que me embala desde o nascimento. Ainda assim, dentro de mim crescia uma ambição: a vontade de vingar na vida, de procurar um futuro mais justo, com mais oportunidades.

Tudo começou numa fase particularmente difícil da minha vida. As circunstâncias em Portugal tornaram-se apertadas, e surgiu então uma proposta profissional na Suíça uma daquelas oportunidades que, quando aparecem, não se podem ignorar. Depois de reunir toda a documentação necessária, enfrentar a burocracia e receber a aprovação das autoridades suíças, chegou o dia. O dia de partir. Um misto de ansiedade, medo e esperança acompanhou-me até ao aeroporto.

Os primeiros meses foram, sem dúvida, os mais duros. Senti-me perdido, fora do meu mundo, como se tivesse sido transplantado para uma realidade onde não conseguia respirar fundo. A dificuldade na língua era apenas o início havia também o silêncio, a solidão dos dias e a sensação de não pertencer ali.

Foi precisamente nesse vazio que nasceu a necessidade de adaptação. Comecei a interessar-me pela cultura local, a ouvir a língua todos os dias, a ver televisão, a ler jornais, a inscrever-me em cursos.

Fiz questão de me envolver, de me esforçar, de errar sem medo, porque só assim se aprende. Aos poucos, as primeiras conversas em francês começaram a acontecer. Simples no início, mas suficientes para me fazer sentir incluído.

E foi aí que tudo mudou. Quando finalmente consegui comunicar. Ganhei confiança para interagir, para fazer perguntas, para conhecer pessoas. Já não era apenas um espectador da minha nova vida, estava, finalmente, a vivê-la. Vieram então as primeiras amizades, as viagens pelo país, o encanto pelas tradições suíças, pela gastronomia, pelas festas típicas. Comecei a descobrir a beleza que há em viver entre culturas. Sentia-me cada vez mais “em casa”, sem nunca deixar de ser quem sou.

Nunca deixei de ser português, e nem quero. A nossa identidade acompanha-nos onde quer que estejamos. E como todos sabemos, em cada canto do mundo há sempre um português. Aqui na Suíça, há dois ou três! Encontramo-nos em cafés, restaurantes, supermercados. São esses encontros que nos aquecem o coração e nos fazem sentir mais perto das nossas raízes.

Hoje, olho para trás e vejo que não foi uma fuga, mas sim um recomeço. Um renascimento pessoal e profissional. Recomeçar noutro país é duro, sim. Mas também é uma escola de vida. E eu continuo aqui, a aprender, a crescer, e a construir, todos os dias, na esperança de voltar.



SL

A minha história é um verdadeiro testemunho da força humana diante da adversidade. Nasci numa família simples e trabalhadora, tive sempre sonhos e vontade de lutar por eles. A minha mãe sempre foi, e ainda é, uma guerreira. Contudo, a vida colocou-me à prova de uma forma brutal: um acidente de viação que não só me tirou a possibilidade de continuar a jogar futebol, mas também me desafiou a reaprender algo tão básico e fundamental, como andar.

O meu nome do meio é *superação* – essa capacidade de me reerguer mesmo quando tudo parece perdido. Eu enfrentei meses de

Nem todos estarão prontos para acompanhar as nossas batalhas, e isso não nos deve enfraquecer, mas fortalecer, porque a verdadeira amizade mostra-se no apoio incondicional. Como seja a minha mãe, a minha avó ou o meu irmão.

dor, sofrimento e incertezas, mas nunca desisti. Escolhi acreditar em mim mesmo, na minha capacidade de superar os obstáculos e seguir em frente. Sou, sem dúvida, um guerreiro, tal e qual a minha mãe e um felizardo por a vida me ter concedido uma segunda oportunidade por ter lutado muito pela vida.

Sobre a amizade, que revela quantos realmente ficam ao nosso lado nos momentos mais difíceis, também me lembra da importância de valorizar quem realmente importa.

Por fim, a minha história é um convite para todos nós: para não desistirmos, mesmo quando a vida nos derruba.

Que possamos cultivar dentro de nós essa vontade de lutar, acreditar e recomeçar, pois é assim que se constrói uma vida cheia de significado e esperança.

E, como eu digo muitas vezes, apesar de tudo, merecemos todos ser felizes, desde que tenhamos essa vontade de ultrapassar todas as dificuldades que a vida nos apresenta pela frente.

Nunca desistir de nada, nem dos nossos sonhos.

Ter amor próprio é o que primeiramente devemos ganhar para que possamos ajudar alguém, para que possamos lutar pelo que

acreditamos e para que possamos ajudar outros a acreditar no mesmo e só assim podemos amar alguém.

Erros do passado não definem a pessoa que sou, mas com eles aprendi que posso ser uma pessoa melhor.



PP

Introdução

As criptomoedas estão por todo o lado, mas o que são exatamente? E o que é essa tal de blockchain? Neste texto, vou tentar explicar tudo de forma simples.

As criptomoedas e a blockchain estão a transformar o panorama financeiro e tecnológico. Desde o lançamento do Bitcoin em 2009, estas tecnologias têm desafiado conceitos tradicionais de dinheiro e confiança. Este trabalho aborda as suas características, aplicações, benefícios, desafios e impacto em Portugal e no mundo.

O que são criptomoedas

Imagina dinheiro digital que não depende de bancos ou governos. As criptomoedas, como o Bitcoin (BTC) ou Ethereum (ETH), usam criptografia para segurança e operam em redes descentralizadas chamadas blockchains. Há também as *stablecoins*, como o Tether (USDT), que mantêm o valor estável, perfeitas para compras ou poupança, sem controlo de bancos centrais.

O que são stablecoins

As stablecoins são ativos digitais estáveis, correlacionadas com uma moeda pública de curso legal ⁽¹⁾.

Um USDT ou BUSD vale um dólar. Se assim não for, o detentor das mesmas está em perda.

As stablecoins, como Tether (USDT), mantêm o valor estável ao estarem associadas a moedas fiduciárias ou ativos, sendo ideais para transações.

Diferenças

Bitcoin: Reserva de valor descentralizada, como ouro digital.

Ethereum: Suporta contratos inteligentes.

Ripple: Focada em transações rápidas e baratas para bancos.

Stablecoins: Projetadas para estabilidade de preço.

Cada uma tem características únicas, como velocidade de transação, mecanismos de consenso (Prova de Trabalho vs. Prova de Participação) e casos de uso.

O que é a blockchain

A blockchain é uma tecnologia de registo digital descentralizado que permite armazenar dados de forma segura e imutável.

Todas as transações são verificadas e agrupadas em blocos e ligadas criptograficamente ⁽²⁾.

Pensa na blockchain como um livro de contas digital, partilhado por muitos computadores. Cada transação é guardada num “bloco” ligado ao anterior, formando uma cadeia segura e transparente.

Uso prático

Contratos inteligentes: Automatizam acordos (seguros, imobiliário).

Verificação de identidade: Protege identidades digitais, reduzindo fraudes.

Integridade de dados: Garante registos invioláveis (médicos, eleitorais).

Empresas e governos que usam blockchain ⁽³⁾

Empresas

IBM: Usa blockchain para transparência em cadeias de abastecimento (Food Trust para rastrear alimentos).

Walmart: Rastreia cadeias de abastecimento alimentar para segurança e redução de desperdício.

Ripple: Facilita pagamentos internacionais para bancos como o Santander.

Maersk: Otimiza a logística de transporte marítimo com TradeLens.

Governos

Brasil: Usa blockchain em eleições e rastreamento de cadeias de abastecimento.

Estónia: Implementa blockchain para governação eletrónica, protegendo dados de cidadãos.

El Salvador: Suporta o Bitcoin como moeda oficial com infraestrutura blockchain.

Dubai: Planeia serviços governamentais baseados em blockchain até 2025 (registos de terras).

Aplicações incluem finanças, cadeias de abastecimento, contratos inteligentes, identidade digital e NFT's.

A história do Bitcoin

Tudo começou em 2008, quando alguém chamado Satoshi Nakamoto (um desconhecido até hoje!) criou o Bitcoin. Em 2009 foi lançado e a primeira transação foi de 10 BTC.

Valor ao longo do tempo

Em outubro de 2009, 1 BTC valia €0,0007.

Em maio de 2025, 1 BTC valia cerca de 98 mil euros.

Bitcoin Pizza Day

Em 2010, um programador pagou 10 mil Bitcoin por duas pizzas, hoje valeriam 980 milhões de euros.

A mineração da criptomoeda

A mineração evoluiu de CPU para ASIC ⁽⁴⁾, com a recompensa atual de 3,125 BTC por bloco.

O que são exchanges

Exchanges de criptomoedas são plataformas onde os utilizadores podem comprar, vender, trocar ou armazenar criptomoedas. Atuam como intermediários, conectando compradores e vendedores, podem oferecer serviços de custódia ou não custódia.

Exchanges autorizadas pelo Banco de Portugal (BdP) ⁽⁵⁾

Segundo os dados mais recentes, o BdP mantém um registo de entidades autorizadas para serviços de ativos virtuais sob regras de combate ao branqueamento de capitais e incluem:

Coinbase: Oferece negociação, armazenamento e serviços de carteira.

Kraken: Disponibiliza negociação, staking e custódia.

Mercado Bitcoin: Suporta negociação e conversão de criptomoedas.

Plataformas Locais: Empresas portuguesas como CriptoLoja e Mind the Coin também estão registadas.

Serviços Oferecidos

Negociação: Compra e venda de criptomoedas com moeda fiduciária ou outras criptomoedas.

Carteiras: Armazenamento seguro de criptomoedas.

Conversão: Troca instantânea entre criptomoedas.

Staking: Ganhos por bloquear certas criptomoedas por determinado tempo.

Acesso a API: Para negociadores avançados automatizarem estratégias ⁽⁶⁾.

Educação e Suporte: Guias e apoio ao cliente para iniciantes.

Guardar e utilizar ativos digitais

Para guardar e usar criptomoedas, precisas de uma carteira digital (online, no telemóvel ou em dispositivos físicos como a Ledger). Exchanges, como a Coinbase ou a CriptoLoja, são "mercados “onde compras e vendes criptomoedas. Em Portugal, estas plataformas são reguladas pelo Banco de Portugal.

Carteiras Digitais

As carteiras digitais (ou carteiras cripto) são ferramentas de software ou hardware que armazenam chaves públicas e privadas,

permitindo enviar, receber e monitorizar cripto moedas em blockchain.

Existem vários tipos de carteiras

Carteiras online: Acessíveis via browser, convenientes, mas vulneráveis a ataques.

Carteiras de software: Instaladas em computadores ou telemóveis, equilibrando segurança e usabilidade.

Carteiras de hardware: Dispositivos físicos (e.g., Ledger, Trezor) para armazenamento offline, altamente seguros.

Vantagens

Descentralização: Sem dependência de bancos ou governos, dando controlo ao utilizador.

Acesso global: Transações em qualquer lugar com acesso à internet.

Taxas baixas: Frequentemente mais baratas que transferências bancárias internacionais.

Segurança: Proteção criptográfica, especialmente com carteiras de hardware.

Desvantagens

Volatilidade: Os preços das criptomoedas flutuam significativamente.

Riscos de segurança: Perda de chaves privadas ou ataques informáticos podem levar à perda total de fundos.

Falta de regulação: Pouca proteção em caso de fraude ou disputas.

Complexidade: Requer conhecimento técnico para gestão segura.

Cuidados

Proteger chaves privadas: Armazenar chaves offline e nunca as partilhar.

Usar plataformas confiáveis: Escolher carteiras e bolsas com forte segurança.

Ativar autenticação de dois fatores (2FA): Aumenta a segurança da conta.

Fazer cópias de segurança: Manter múltiplas cópias em locais seguros.

Evitar burlas: Desconfiar de esquemas de phishing ou promessas de retornos elevados.

Dica de segurança

Guarda as tuas chaves privadas num local seguro e usa autenticação de dois fatores.

Euro digital: O futuro

O Banco Central Europeu (BCE) está a trabalhar no euro digital, uma moeda digital oficial que promete segurança e eficiência. Diferente das stablecoins, será controlada pelo BCE, garantindo confiança e integração com o sistema financeiro.

Criptomoedas em Portugal

Em Portugal, podes pagar com Bitcoin em alguns hotéis, restaurantes e lojas online, especialmente em Lisboa e Porto. Em 2018, 58 estabelecimentos, incluindo hotéis, restaurantes e lojas, aceitavam Bitcoin. Os ganhos com criptomoedas não pagam IRS (**consultar regulamento em vigor**), e o país está a preparar-se para novas regras da EU ⁽⁷⁾.

Criptomoedas pelo mundo

El Salvador e a República Centro-Africana: Usa Bitcoin como meio de pagamento.

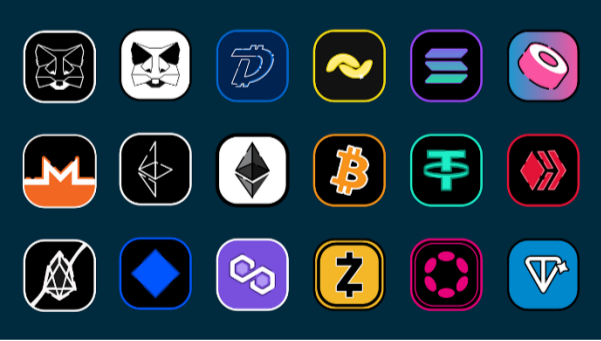
Nota: Outros países têm reservas de criptomoedas ou exploram CBDCs.

Ucrânia (2022)

Após a invasão russa à Ucrânia em fevereiro de 2022, o governo ucraniano e ONG's usaram criptomoedas para angariar fundos rapidamente. A carteira cripto oficial da Ucrânia e plataformas como Aid for Ukraine receberam doações em Bitcoin, Ethereum e stablecoins. Mais de 94milhões euros em criptomoedas foram doados em poucos dias financiando ajuda humanitária, material militar e apoio a refugiados. A natureza sem fronteiras das criptomoedas contornou restrições bancárias e sanções.

Canadá (2022)

Durante os protestos Freedom Convoy em fevereiro de 2022, camionistas e apoiantes protestaram contra medidas relacionadas com a COVID-19. O governo invocou a Lei de Emergências, congelando contas bancárias de manifestantes e doadores sem supervisão judicial. Os camionistas usaram o Bitcoin para contornar as contas bancárias congeladas.



O papel das criptomoedas

Os manifestantes recorreram ao Bitcoin e outras criptomoedas para angariar fundos, contornando contas bancárias congeladas. Uma campanha de crowdfunding via Tallycoin arrecadou mais de 22 BTC.

As criptomoedas permitiram doações diretas e resistentes à censura, já que as autoridades não podiam apreender carteiras descentralizadas. Os fundos apoiaram combustível, alimentos e assistência jurídica.

Contudo, algumas bolsas cripto no Canadá foram pressionadas a congelar contas relacionadas, limitando a conversão para moeda fiduciária.

Notícia de última hora

Valor do Bitcoin atinge recorde e ultrapassa Amazon e Google ⁽⁸⁾

A Bitcoin atingiu novo recorde de 109 mil dólares. Este ativo digital ultrapassaria a Amazon e a Google em termos de capitalização de bolsa se estivesse cotada, valendo 2158 bilhões de dólares contra os 2152 da Amazon e os 2096 da Google.



O futuro

As criptomoedas vão integrar-se mais com bancos, evoluir para a Web3 (metaverso, NFT's) e tornar-se mais

sustentáveis. O euro digital pode vir a oferecer uma alternativa segura às stablecoins.

Conclusão

As criptomoedas e a blockchain representam uma revolução que vai além do dinheiro digital. Elas oferecem soluções para problemas de confiança, eficiência e inclusão em diversos setores. No entanto, a sua adoção em larga escala depende de superar desafios como volatilidade, regulação sustentabilidade. À medida que a tecnologia evolui, é provável que vejamos uma integração cada vez maior entre blockchain, finanças tradicionais e a economia digital, moldando o futuro da sociedade.

Informa-te: investe com cuidado e mantém-te atento aos ativos digitais. O dinheiro do futuro já chegou!

Notas:

¹ A moeda pública de curso legal é uma forma específica de moeda que está em circulação e pode ser usada como dinheiro.

Essa moeda é emitida por um governo ou instituição governamental, geralmente através do processo de impressão.

² A criptografia é uma técnica utilizada em muitas áreas, incluindo o armazenamento de dados na internet, transações bancárias, correio eletrónico, entre outros.

³ Informação retirada de uma pesquisa feita a 23/05/2025

⁴ ASIC, ou Application Specific Integrated Circuits, são dispositivos que foram projetados especificamente para realizar uma tarefa específica. Em termos de computação, isso significa que esses circuitos podem processar dados muito mais rapidamente do que um dispositivo semelhante.

⁵ A lista completa está disponível no site do BdP (www.bportugal.pt).

⁶ API significa Application Programming Interface. É uma série de especificações e protocolos que permite a comunicação entre diferentes softwares ou sistemas.

⁷ Informação retirada de uma pesquisa feita a 23/05/2025

⁸ Fonte: Jornal Noticias (22/05/2023)

O crime da escrita

Se o que escrevo for crime
E numa pena resultar
Será contra a minha vontade,
Mas com uma palavra que rime
Da reclusão hei-de escapar
E voltar à liberdade

FS

POR DETRÁS DOS MUROS EXISTEM SONHOS

(Testemunho real de vida, transformação e esperança)

NP

Um estabelecimento prisional existe para punir, mas também para corrigir comportamentos que levaram alguém até lá. Quando uma pessoa passa pelos portões para cumprir uma pena de prisão, traz consigo um rótulo. A sociedade vê-a com desconfiança, marcada pela culpa do crime cometido. Dá-se-lhe um carimbo de inferioridade – alguém censurável, desprezível.

Dentro dos muros, predomina o poder. O controlo faz-se por regras rígidas, sanções, ameaças – tanto por parte dos guardas como dos próprios reclusos. Conquista-se espaço à força. E nesse espaço, o amor é confundido com matéria, o sentimento com interesse, as relações com negócio. Vive-se limitado, invadido, controlado. Perde-se identidade. Instala-se a insatisfação.

Quando eu entrei no EP, confesso: entrei com medo. Um lugar pesado, degradante, miserável. Nunca pensei que, com o passar do tempo, se tornasse um lugar de construção. Um espaço orientador para mim, como homem, como filho, como pai, como trabalhador, como cristão. Hoje sou alguém mais sensível, mais atento ao que me rodeia, com ideias de futuro bem definidas e ponderadas.

Todos trazemos sonhos e uma história. A minha começou cedo.

Passava horas a ouvir rádio, a imaginar quem estaria por detrás da voz. Sonhava que um dia seria a minha a sair dali. Com 13 anos, a minha mãe levou-me a um estúdio de rádio. Nunca mais esqueci. Mais tarde, tornei-me animador de rádio – e a minha voz percorreu o país e o mundo. A rádio espera por mim.

Outro sonho era ser motorista. Em frente à casa dos meus avós, parava um autocarro. Todos os dias via-o ali, e sonhava ser eu a conduzir, a levar pessoas do ponto A ao ponto B. Aos 19 anos, tirei a carta de pesados na tropa. Aos 21, entrei numa empresa de transportes. Exerci essa profissão até ao dia em que me entreguei. E quando sair, vou voltar.



A música... essa arte poderosa. Cresci com música. Ia com o meu pai às festas, via os grupos de baile. Sonhava fazer parte daquilo. Em 1999, investi nos meus equipamentos e organizei as minhas primeiras festas. Fui cantor, animador, e nunca mais parei. Fiz televisão, eventos, festas populares, criei a minha banda, cantei em pleno Douro. Realizei-me.

Mas havia um sonho por cumprir: aprender a tocar teclado. Nunca tive tempo. Vivi sempre para os compromissos – rádio, trabalho, música, família. Apoiei outros que hoje são nomes do panorama musical português. Dei-lhes força e orgulho-me disso. E mesmo agora, estão comigo, apoiam-me nesta fase.

A reclusão trouxe-me o tempo que nunca tive.

Dentro deste EP encontrei um caminho. Inscrevi-me na escola, tirei o 12º ano. Encontrei pessoas que gostam de música como eu. Descobri que o EP tinha um teclado, tinha equipamento de som. Vi ali uma oportunidade. Comecei a explorar as notas, os acordes, dei sentido às melodias. Com outros reclusos, cantámos, tocámos. Sonhamos juntos.

Recebi apoio dos professores, dos responsáveis, dos guardas. Todos ajudaram. Organizaram-se festas dentro do EP. Fiz parte das missas ao sábado. Cantei, rezei e encontrei a fé. Encontrei fé. Cada nota musical tornou-se numa forma de resistir, de falar com Deus.

Hoje sou músico.

E quando sair, vou continuar a crescer. A tocar, a cantar, a viver da música.

Esta experiência, por dura que seja, foi um passo decisivo no meu crescimento pessoal. Onde muitos só veem crime, eu encontrei uma possibilidade. Possibilidade de me reerguer, de me transformar, de fazer a minha própria reinserção.

Aprendi muito sobre mim mesmo. Sobre o meu sonho. Sobre a minha força.

E hoje posso dizer: realizei os meus sonhos que tinha em criança – com esforço, com trabalho, com dedicação e, acima de tudo, por nunca deixar de acreditar.

Levo comigo a gratidão, o amor, a honestidade e o afeto.

Antes da palavra do homem, a palavra de Deus.

Antes do instrumento, a voz.

Antes da voz, o coração.

O mau poeta

*Escrevo prosa ou poesia
sem pensar sequer no tema
logo eu, que nada entendia
da estrutura de um poema*

*Umas quantas palavras misturo
serão estrofes ou frases?
como se rezasse a um muro
e comigo fizesse as pazes*

*Rabisco a meu bel-prazer
abrilhanto, qual esteta
só com a vontade de ter
a minha sebenta completa*

*Eu não sou poeta eleito
deles me falta o talento
nem versos com algum jeito
dão voz ao meu pensamento*

FS



Latitude e longitude, duas palavras que definem no ponto onde se encontram, um determinado lugar do planeta Terra, uma região, ou um território. Desde os primórdios da humanidade que um pequeno povo luta pela sobrevivência e permanência num território que almeja ser seu para sempre, a região mais ocidental da Europa, uma extensão diminuta embora com contrastes muito acentuados. Fustigados pelas hordas invasoras dos mais diversos povos, por Norte, Sul e a Este, encravados entre as montanhas e o mar, resistem estoicamente durante séculos às ambiciosas e agressivas investidas destes, apesar da sua reduzida população e capacidade bélica.

Com bravura e habilidade extrema, conhecedores do terreno que dominam, expulsam estoicamente os invasores daquele muito desejado “jardim à beira-mar plantado”, rechaçam penosamente o perigo iminente, reforçando as suas defesas com edificações de muralhas e castelos nos pontos mais estratégicos e altos das montanhas.

Da diversidade deste “povo de brandos costumes”, que consegue encontrar semelhanças entre as suas diferenças, e harmonia entre as rivalidades, nasce a vontade de uma união, e o reconhecimento como seres de uma determinada região, os Lusitanos.

Os insistentes ataques à sua independência e liberdade levam a acordos com os seus principais adversários, a vizinha Castela, por meio de combinados casamentos, jogos de poder, traição e perfídia, que nem sempre acabam bem.

Definem então limites territoriais, linhas de fronteira através de rios e riachos, montanhas e falésias, vales e linhas imaginárias.

Os escassos recursos da terra empurram os homens para o mar que tanto apela, em busca do sonho e da fortuna. Muitos nele perecem, mas os que voltam trazem boas novas, conquistas, vitórias, conhecimento e riqueza. Sentem-se então donos do mundo, esse pequeno e simples povo.

As descobertas trazem relevância e poder, sendo-lhes pelo Rei outorgadas terras e títulos, tornam-se fidalgos, nobres e burgueses, e para Oeste agora o mundo é deles, numa divisão concertada uma vez mais com os eternos rivais e temerosos vizinhos castelhanos.

Assim, dividido o mundo em duas partes iguais e devidamente registado por Tratado, passa a reinar a calma na península e a pátria prospera, Portugal torna-se num curto espaço de tempo uma potência territorial.

Se a este povo ambicioso e aventureiro lhe haviam imposto barreiras terrestres, pelo Oeste atlântico abriam-se infindavelmente os horizontes, no desfraldar das velas das naus quinhentistas, nas rotas em busca da fortuna e do desconhecido.

Os Descobrimentos abrem portas a uma era de expansão e de riqueza. O mar, uma extraordinária avenida de ligação com outros povos e continentes.

O vento sopra frio de norte, fustiga a costa e molda a paisagem formando praias e dunas, crestando rostos e gretando as mãos dos afoitos pescadores que se fazem ao mar, enquanto em terra as mulheres rezam para que Nossa Senhora os traga sãos e salvos da faina. Quando as frágeis embarcações regressam a abarrotar de peixe, repicam redobradamente os sinos da igreja e as famílias festejam cantando e dançando, as mulheres rodopiam nas coloridas saias, acertando o saltitar ao ritmo da música, ao resfolegante som das alegres concertinas. Envaidecem ao mostrar a todos a prosperidade e a riqueza acumulada, engalanadas com as peças de adorno onde o nobre e vil metal cintila amontoado no peito sobre as vestes, o orgulho evidente no olhar e nos rostos ruborizados pelo movimento, pelo sol e a maresia.

Banhadas por um serpenteante rio de ouro, as agrestes e desafiantes montanhas que se elevam e tocam o céu a nordeste, surribadas e penteadas em socalcos pelas mãos calejadas de homens rudes e resilientes, magicamente transformadas num terroir único no mundo, simplesmente porque apreciam um bom copo de vinho à mesa. Ao serão, os mais velhos entretêm-se contando histórias da sua juventude, enquanto algumas castanhas assam no crepitante braseiro que os aquece, o fumo invade o espaço e enegrece as telhas por onde escapa, faz-lhes lacrimejar os olhos, e assim se vai apurando o fumeiro.

Deixamos para trás o inverno e as escuras e frias casas de granito e xisto, que parecem querer fundir-se nas ladeiras e serranias, entre bosques e lameiros, cascatas e penedos, envoltas em nevoeiro e no horizonte cinza do céu.

No verão a sul o calor sufoca, a luminosidade faz doer os olhos no brilhar alvo do caiado das paredes, dos telhados encarnados e das coloridas padieiras azuis ou amarelas, pintalgando assim a paisagem na planície, apelando à imaginação e arte de pintores e fotógrafos. Antes do raiar da aurora os homens saem a cavalo para os imensos campos, guiando com perícia e altivez os touros e as vacas com as suas longas varas, orgulhosamente empinados nos seus coletes encarnados

e nos barretes verdes que balançam nas suas cabeças ao trote dos majestosos e bem adestrados lusitanos. Nas horas de maior calor, quando os animais bravios arfam com sede e se protegem à sombra de carrasqueiras e chaparros, a seara de trigo é um imenso oceano dourado que ondula reluzente à toada do vento, sob o sol escaldante que a amadurece.

Ao final do dia e enquanto arrefecem as casas para que consigam descansar, enchem-se os terreiros de gente, brinda-se com alegria esfuziante porque a safra vai boa, e os celeiros estão quase cheios. Sem recurso a qualquer instrumento musical, trauteiam cadenciados uma canção, e alinhados de braços dados oscilam os corpos ao som das vozes que arrastadamente recitam versos que nos revelam glórias passadas e esperanças futuras, sem darem conta que aquele entretenimento se tornará um dia Património da Humanidade.

A noite vai longa na capital, numa rua estreita a nesga de uma porta entreaberta permite perceber lá dentro um diáfano e recatado ambiente. Um xaile negro finamente debruado a linha escarlata, cobre os ombros da mulher que ali canta, uma canção aparentemente triste que faz emudecer os presentes, e que parece sair-lhe sentida e penosamente das profundezas do corpo, invocando a dor e a saudade.

Saudade, uma palavra intraduzível para outros idiomas, que só este povo conhece o sofrimento e a mágoa do seu significado. Duas guitarras de cordado duplo dão-lhe o mote, habilmente manuseadas por homens que parecem chorar ao abraçá-las, como se suas filhas fossem, num último adeus.

Esta é a nossa identidade, a herança deixada pelos nossos antepassados. A nobreza de um povo que tem as suas raízes, a sua cultura, o seu caráter, a sua personalidade, os seus costumes e tradições, a sua arte, o seu folclore.

A identidade cultural é uma arca que transborda de recordações, um porquinho mealheiro que engorda ao longo dos tempos, e que está sujeita a um processo temporal e sequencial de interações. Dessa herança decorrem consequências transmitidas eternamente para todos os aspetos da vida social, religiosa, política e económica.

Da diversidade e interação nessa pluralidade de culturas, da dinâmica e continuidade do seu equilíbrio, desse propósito e do trabalho em progresso, ainda que longe de estar acabado, nasce uma matriz que pode ser considerada uma marca, a marca de um povo, de uma pátria.

É um conjunto de traços que vai formando um desenho em que nos reconhecemos, de presenças constantes e simbólicas do nosso imaginário, do passado e do quotidiano; Viriato, Afonso Henriques, Camões, Pessoa, Eça, Bordalo, Amália, Eusébio, Cristiano Ronaldo, e tantos outros.

Não podemos conhecer verdadeiramente um país, conhecer-nos uns aos outros, sem aprofundar e engrenar as relações entre as diversas regiões, sem integração cultural, sem preservar e aceitar diferenças e semelhanças, sem capacidade de diálogo entre líderes políticos e religiosos, sem respeitar a natureza, a dignidade e a liberdade do ser humano.

Este comportamento, que tem perdurado ao longo dos séculos, confirma uma atitude de consciência coletiva, uma herança cultural cujos elementos permitem a um determinado grupo reconhecer-se como portador de uma identidade própria, e comunicar ao longo do tempo.

Essa herança cultural passa por muitos e variados elementos, desde logo pela língua materna, e depois pelo património material e imaterial, pelos costumes e tradições, pelos condicionamentos impostos pela história, pela geografia, e pelo clima.

Identidade é crescimento, é fruto, forma e conteúdo, identidade é sem dúvida o corpo e a alma de um povo, a punção, a marca de uma nação.



NOVAS OPÇÕES PARA A VIDA APÓS A RECLUSÃO



PG

Por motivos diferentes, uma parte substancial da população prisional tem uma média etária relativamente baixa e encontra-se fortemente marcada pelo meio social em que está inserida. Mesmo com o esforço de formação que lhe é dado nos Estabelecimentos Prisionais, tem bastante dificuldade em integrar-se no mercado de trabalho, com um rendimento que lhe permita uma vida digna para si e suas famílias.

Face ao salário mínimo e médio que existe em Portugal e a necessidade de recuperar o tempo perdido, a saída para países mais ricos dentro da Europa e da União Europeia é uma solução digna que lhes permitirá um renascer para uma segunda vida e simultaneamente permite afastá-los dos meios sociais onde estavam inseridos na altura em que praticaram os ilícitos que os levaram à reclusão.

Assim, a diminuição potencial das possibilidades de reincidência, bem como os níveis salariais praticados nesses países, permitirão, no futuro, terem uma reforma que lhes assegure uma vida digna numa idade mais avançada.

Acresce que os Portugueses têm fortes comunidades locais nos Países mais ricos da Europa o que irá facilitar a integração social dos potenciais imigrantes e até das suas famílias, numa segunda fase.

Por outro lado, perante a evolução demográfica dos países europeus, a necessidade de mão-de-obra com uma matriz cultural semelhante é extremamente bem acolhida face a outros tipos de emigração de outras origens geográficas e com outro tipo de culturas.

Fazendo parte do curso de formar para (Re)Integrar, ministrado na Escola do Estabelecimento Prisional de Vale do Sousa pela Ex.ma Dr.ª Carla Leão, foi-me lançado, pela mesma, o desafio de desenvolver um trabalho em que, num documento sintético tentasse sistematizar um conjunto de passos centrais que pudessem apoiar os reclusos em final de pena e em vésperas de aceder à liberdade, para facilitar e apoiar a preparação da sua eventual deslocação para o exterior.

O objetivo central deste documento passa por criar um guião para os reclusos que vejam na possibilidade de trabalhar no exterior uma oportunidade para melhorar ou acelerar o processo de reintegração social de todos os cidadãos, que transitoriamente e por prazos diferentes, foram privados de liberdade.

I - Situação Jurídica

Ao ser posto em liberdade, o primeiro passo será verificar se existe algum entrave jurídico que obrigue o cidadão a solicitar ao Tribunal de Execução de Penas e/ou ao Instituto de Reinserção Social autorização para se deslocarem para o exterior. Nesta fase preliminar, aconselha-se o apoio de um advogado para o acompanhamento da tramitação, para conhecer de uma forma cabal as eventuais limitações ou passos a dar dentro do enquadramento legal e tomar as decisões adequadas.

Aconselha-se também a solicitar no contacto com o advogado, para a análise da questão do registo criminal, no caso de a futura entidade empregadora o solicitar, o qual poderá para efeitos de emprego ou outros, ser emitido, omitindo os eventuais averbamentos que nele existam, dependendo de cada situação concreta.

II - Procura de trabalho no exterior

Nestas fases iniciais, impõem-se fazer uma reflexão. Existem duas opções que se colocam: uma mudança definitiva ou apenas uma situação em que se pretende fazer trabalhos temporários ou até uma solução mista em que se inicia com trabalhos temporários e numa segunda fase se passa para uma solução definitiva.

Estas opções dependem muito da situação pessoal de cada pessoa ou até do agregado familiar e da própria situação financeira e eventuais apoios de familiares/amigos no exterior.

Assim, para encontrar emprego na União Europeia ou na Suíça, propomos ao candidato seguir um conjunto de etapas que apresentamos infra:

2.1-Definir o Objetivo e Pesquisar o Mercado:

Decidir em que país e setor pretende trabalhar. A escolha do País poderá ser feita tendo em conta vínculos familiares ou de amizade que já existam nesse País e/ou a existência de alguma âncora específica que facilite o processo de integração.

Pesquisar e procurar em função do setor profissional em que o candidato pretende trabalhar nesses países.

Por outro lado, há ainda requisitos específicos, como língua e certificações.

2.2- Preparar Documentação e Qualificações:

Currículo: Adaptar ao formato europeu (Europass pode ser útil, mas nem sempre é o mais indicado).

Carta de Motivação: Personalizar para cada candidatura.

Certificações/Diplomas: Pode ser necessário traduzi-los ou validá-los (ex.: ENIC-NARIC para reconhecimento de diplomas).

2.3- Procurar Emprego:

Plataformas de emprego:

União Europeia: **EURES**, LinkedIn, Indeed, Glassdoor.

Suíça: Jobup.ch, Jobs.ch, SwissDevJobs (se for da área tech).

Empresas multinacionais: Muitas contratam diretamente e ajudam na mudança.

Networking: Participar em feiras de emprego, usar o LinkedIn e contactar recrutadores.

2.4- Candidatar-se e Fazer Entrevistas:

Ajustar o CV conforme o país (ex.: na Alemanha preferem CV's mais detalhados, na Suíça valorizam referências).

Preparação para entrevistas presenciais ou online, estudando a cultura empresarial

Vistos e Autorizações de Trabalho

UE: Como português, pode trabalhar livremente na UE, mas alguns países pedem registo de residência.

Suíça: Precisa de um contrato de trabalho para obter um visto. Empregadores ajudam muitas vezes com este processo.

2.5- Canais Úteis na Procura de Emprego

Aqui estão alguns canais úteis para encontrar emprego na União Europeia e na Suíça:

2.5.1- Portais Oficiais

- União Europeia

EURES – Rede europeia de emprego, ideal para quem quer trabalhar noutro país da UE.

EPSO – Para empregos em instituições da UE (Comissão Europeia, Parlamento, etc.).

- Suíça

Jobup.ch – Um dos principais sites de emprego na Suíça.

Jobs.ch – Outro portal popular para oportunidades de trabalho.

SwissDevJobs – Especializado em tecnologia e desenvolvimento de software.

Work.swiss – Serviço público de emprego suíço.

2.5.2- Plataformas Globais de Emprego

LinkedIn – Perfeito para networking e candidaturas diretas.

Indeed – Popular em vários países europeus.

Glassdoor – Além de ofertas de emprego, tem avaliações de empresas.

2.5.3- Empresas Multinacionais e Startups

Sites de carreiras de empresas internacionais como Google, Amazon, Nestlé, Roche, UBS, etc.

Plataformas de startups como AngelList e EU-Startups.

2.5.4- Agências de Recrutamento

Robert Walters (robertwalters.com)

Michael Page (michaelpage.com)

Adecco (adecco.com)

2.5.5- Feiras de Emprego e Networking

Eventos presenciais e online, como o Job Fair Europe ou feiras organizadas por universidades.

Grupos do LinkedIn e eventos no Meetup podem ser úteis.

2.5.6- Passos para tramitação da sua situação jurídico-legal:

Os passos para adequação jurídico-legal variam consoante trabalhos na União Europeia (UE) ou na Suíça. Apresentamos, seguidamente, um guia detalhado para cada caso:

a) União Europeia (UE)

Cada cidadão português, tem o direito a viver e trabalhar em qualquer país da UE sem necessidade de visto. No entanto, há algumas formalidades:

Antes de Sair de Portugal:

Verificar a necessidade de registo de residência no país de destino.
Pesquisar o sistema fiscal e de segurança social – Algumas regras podem ser diferentes das de Portugal.

Preparar documentos essenciais:

Cartão de Cidadão ou Passaporte válido

Certificados de habilitações (se necessário, traduzidos e reconhecidos)

Comprovativo de experiência profissional (cartas de recomendação, portfólio, etc.)

Após Chegada ao País de Destino

Registo de residência

Alguns países exigem o registo nas autoridades locais para estadias superiores a 3 meses (ex.: Alemanha, Bélgica, França).

Normalmente, será necessário um contrato de trabalho ou prova de recursos financeiros.

Obter um número fiscal

Fundamental para trabalhar e pagar impostos. Em alguns países, obtém-se este número automaticamente com o registo de residência.

Segurança Social e Saúde

Se a emigração for para um país da UE, existe cobertura pelo sistema de segurança social local.

Pedir o Cartão Europeu de Seguro de Doença (CESD) antes de sair de Portugal para garantir cobertura temporária até estares inscrito no sistema de saúde do país.

Abrir Conta Bancária

Algumas empresas exigem uma conta local para pagamento de salários.

b) Suíça

Na Suíça, como cidadão português, é necessário um visto e uma autorização de trabalho. O processo é mais burocrático, mas possível.

Antes de Sair de Portugal:

Conseguir um contrato de trabalho

A empresa contratante deve submeter o pedido de autorização às autoridades suíças.

A Suíça tem quotas para cidadãos da UE, por isso, é mais fácil conseguir se o candidato for altamente qualificado.

Solicitar o visto e autorização de trabalho

A empresa pode tratar disto pelo candidato, mas pode ser necessário solicitar o visto junto da Embaixada Suíça.

Tipos de autorização:

L (curta duração, até 1 ano)

B (residência temporária, renovável anualmente)

C (residência permanente após 5-10 anos)

Seguro de Saúde Obrigatório

A Suíça obriga a subscrição de um seguro de saúde privado.

Após Chegada à Suíça

Registo nas autoridades cantonais

Dentro de 14 dias após a chegada.

Ser portador do contrato de trabalho, passaporte e prova de alojamento.

Obter um número AVS (segurança social suíça)

Essencial para pagar impostos e receber benefícios.

Abrir conta bancária

Muitas empresas exigem uma conta suíça para pagamento do salário.

Trabalhos Temporários

Se numa primeira fase a opção é de procurar trabalhos temporários no exterior, sistematizamos algumas opções e canais de procura que te podem ajudar a atingir esse objetivo.

Tipos de Trabalhos Temporários

a) Trabalho sazonal

Agricultura (colheitas, vinhas, estufas)

Hotelaria e turismo (resorts, cruzeiros, restaurantes)

Eventos e festivais

b) Intercâmbios de trabalho (Work & Travel)

Programas para estudantes e jovens (ex.: EUA, Canadá, Austrália)

c) Freelance e Gig Economy

Trabalhos online (TI, design, marketing, tradução)

Entregas, motoristas (Uber, Bolt, Glovo)

d) Trabalho temporário qualificado

2- Onde Procurar Trabalhos Temporários?

a) Plataformas Gerais de Emprego

EURES – O portal europeu de mobilidade profissional

Indeed – Vagas temporárias em vários sectores

LinkedIn Jobs – Ajuda a filtrar empregos temporários

b) Agricultura e Hotelaria

Seasonalwork.dk – Agricultura na Dinamarca

PickForBritain.org.uk – Trabalho agrícola no Reino Unido

Anywork Anywhere – Turismo e trabalho sazonal na Europa

c) Cruzeiros e Turismo

All Cruise Jobs – Trabalhos em cruzeiros

Coolworks – Resorts, parques naturais, turismo

d) Intercâmbios e Voluntariado

Workaway – Trabalho voluntário com alojamento incluído

WWOOF – Trabalho em quintas orgânicas (comida e alojamento

incluídos)

e) Freelancing e Trabalho Remoto

Upwork – Trabalhos online de várias áreas

Fiverr – Trabalhos remotos por projeto

3- Documentação e Vistos

a) UE: Cada cidadão português, pode trabalhar livremente em qualquer país da União Europeia.

b) Suíça e Reino Unido: Para trabalhar, é necessário um contrato prévio e um visto adequado.

c) EUA, Canadá, Austrália: Pode candidatar-se a programas específicos como Work & Travel ou vistos de trabalho temporário.

4-Trabalhos Temporários

Se procura trabalhos temporários na Europa, há várias opções dependendo do sector em que quer trabalhar.

Aqui está um guia com os melhores sectores, plataformas e requisitos.

4.1) Tipos de Trabalhos Temporários na Europa

Trabalho Sazonal e Agricultura

Colheitas de frutas e vegetais (Espanha, França, Itália, Alemanha)

Trabalho em vinhas (França, Portugal)

Estufas e plantações (Holanda, Dinamarca)

4.2) Hotelaria e Turismo

Hotéis, bares e restaurantes (Espanha, França, Grécia, Itália)

Trabalho em estâncias de esqui (França, Suíça, Áustria)

Cruzeiros e parques de diversões

Construção e Indústria

Trabalhos temporários na construção civil (Alemanha, Bélgica)

Trabalhos fabris e armazéns (Holanda, Alemanha, Polónia)

Motoristas e logística

Au Pair e Cuidadores

Cuidar de crianças e idosos (França, Alemanha, Reino Unido)

Trabalho com famílias, com alojamento incluído

5- Trabalho Remoto e Freelance

TI, marketing digital, design gráfico, tradução

Pode ser feito de qualquer país da Europa

III- Requisitos Legais e Documentação

Como cidadão português, podes trabalhar livremente na UE.

Alguns países pedem registo de residência ou número fiscal:

Alemanha: Anmeldung + Steuer-ID

França: Número de Segurança Social

Holanda: BSN (Burgerservicenummer)

- Seguro de Saúde:

Se for temporário, pode usar o Cartão Europeu de Seguro de Doença (CESD).

- Conta Bancária Local:

Algumas empresas exigem uma conta no país para pagamento do salário.

Boa Sorte nesta nova Aventura!

A Palavra

Palavra é vida, mas não te salva da morte
palavra que te dirige, e te abandona na sorte
é régua, é balança, é fio de prumo
segue-a, venera-a, não percas o teu rumo

Se te deparas com o presente despedaçado
com ela colas os retalhos do passado
reconheces agora que o futuro não é um mito
levanta-te, olha em frente, persegue o teu fito

Palavra é flor que inebria com o seu perfume
que na aurora da noite se despe do negrume
com as rédeas nas mãos, o povo exorta
tal cirurgião ou juiz, de bísturi na aorta

Com ela reúne o rebanho das ovelhas
ou te feres com o picoteio das abelhas
com ela fingem que o mundo é bom
e sem pré-aviso mudam a alocação.

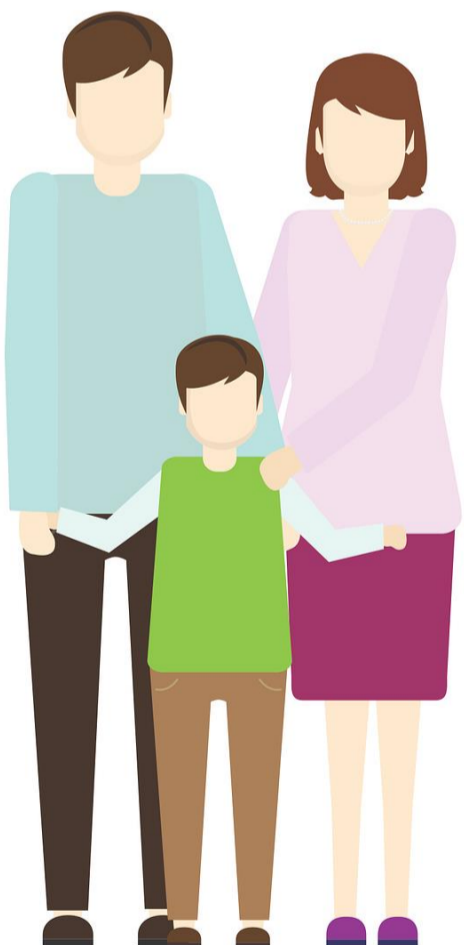
TRABALHOS

REALIZADOS
NO ÂMBITO de



FORMAR PARA
(RE)INTEGRAR

A Evolução da Mulher na sociedade e o seu atual papel



O papel da mulher na sociedade tem evoluído ao longo dos tempos. Com uma bagagem de profundas repressões e desigualdades, a luta pela igualdade de direitos tem sido um dos principais objetivos para que a mulher se aproxime dos mesmos direitos do homem.

O seu esforço e a sua persistência têm vindo a dar resultados nas mais diversas áreas, levando a que a mulher saia do seu papel de dona de casa ou cuidadora da família, para exercer lugares de destaque, seja no mercado de trabalho, na política ou na ciência. No entanto, o caminho ainda vai ser longo para que a mulher consiga inverter o estado atual da desigualdade salarial, do assédio sexual no ambiente de trabalho e das responsabilidades domésticas desproporcionalmente atribuídas a elas.

Cada vez mais, vemos mulheres em destaque em cargos de liderança e em posições de poder, reflexo da evolução histórica da sua luta. Ainda assim, só poderemos reconhecer o êxito dessa luta, quando a mulher for julgada pela sua competência e mérito, e não pelo seu sexo.

Apesar da busca pela igualdade, a mulher nunca poderá alterar a sua natureza, como por exemplo o impacto da menopausa ou a gravidez, na sua vida profissional e/ou pessoal.

Menopausa

A menopausa, que geralmente atinge a mulher entre os 45 e os 55 anos, e que marca o fim dos ciclos menstruais, pode ter impactos significativos na sua saúde física, emocional e até profissional.

Como a menopausa pode afetar o sucesso profissional da Mulher

Durante esta fase, a mulher passa por uma série de mudanças hormonais que podem gerar sintomas desconfortáveis, tais como: alterações no sono, fadiga, alterações de humor e ansiedade, entre outros. Tudo isso poderá afetar o seu bem-estar e interferir no seu desempenho profissional. No entanto, muitas mulheres conseguem ultrapassar essas barreiras, lidando com

esses sintomas por meio de tratamentos médicos e mudanças no estilo de vida, e dessa forma, não tendo influência negativa nesse mesmo desempenho.

As flutuações hormonais podem levar a mulher a ficar mais irritada, mais triste ou até sentir-se deprimida. Além disso, a sensação de perda, de envelhecimento ou de diminuição da fertilidade, pode afetar a

sua autoestima e a sua confiança, que pode impactar o seu desempenho no trabalho.

Esse impacto pode originar na interrupção ou diminuição da produtividade, ou mais grave ainda, ser causa discriminatória em algumas culturas e ambientes de trabalho.

Como combater esse estigma?

Muitas mulheres, ao entrarem na menopausa, desenvolvem um maior autoconhecimento e aceitação das mudanças, o que alterará a sua perspetiva sobre a sua vida profissional ou pessoal. Por vezes, chegam ao extremo de ver nisso como uma oportunidade para redirecionar a

sua vida profissional, procurando e vivendo novas experiências. Um dos caminhos, pode ser o apoio médico e as terapias, que podem aliviar muitos dos sintomas da menopausa, e assim ajudar as mulheres a manterem a sua saúde e bem-estar, minimizando o impacto

que pode ter no seu bem-estar físico e emocional no trabalho. No mercado de trabalho, existem opções que a mulher pode seguir, como trabalhos flexíveis, teletrabalho e suporte de colegas, que podem ser decisivos no seu sucesso profissional.

Conclusão

Apesar dos impactos negativos que a menopausa pode causar à mulher, a verdade é que os mesmos, podem ser ultrapassados com o devido suporte médico, uma boa rede de apoio emocional, e uma

mudança na mentalidade social. Deveremos encarar a menopausa como uma fase natural da mulher, que não impede, mas sim pode até fortalecer a mulher na sua vida profissional e pessoal,

pois muitas vezes, encontram uma nova forma de viver, e com mais sabedoria e experiência, pode contribuir para um sucesso maior.

Realizado por:

MG

RF

PR

PC

A Mulher na idade da menopausa



Há séculos que a Mulher tenta ter um papel na sociedade equivalente ao do Homem. Tem sido uma luta difícil, que na maioria das vezes é afetada pela sua condição física. Os fatores que mais influenciam este estatuto de inferioridade relativamente ao Homem, são inerentes à sua condição física. Todos sabemos que o simples facto de todos os meses menstruarem, situação que lhes causa desconforto, desequilíbrio hormonal e logo de comportamento e humor, são fatores que jogam a seu desfavor. O facto de serem o elemento essencial na procriação, entenda-se carregar o feto durante a gravidez, também lhes causa temporariamente algumas limitações quer a nível social, profissional e familiar. A estas condições acima referidas, associa-se mais tardiamente, ou não, a menopausa. São três fatores que limitam, de alguma forma, o desempenho dos papéis que a Mulher tanto almeja.

Falemos das condicionantes sociais: a Mulher tem sido vista pela sociedade, como um ser mais frágil, não significando isto que não consiga desempenhar a maior parte dos trabalhos que são atribuídos ao Homem. Alguns trabalhos de força são-lhe negados pela sua estrutura física, não sendo isto sinal de que não os consiga realizar, mas sim pela ideia pré-concebida pelas sociedades de que a sua fragilidade não se coaduna a este tipo de trabalhos. A sociedade não se habituou a ver as Mulheres a desempenhar determinadas funções. Num passado muito recente, não era habitual ver, por exemplo, uma mulher “caixeiro-viajante”, ou uma Mulher a deixar o marido e os filhos em casa para desempenhar funções de vendedora ou

outros tipos de trabalho que impliquem ausentar-se por longos períodos de casa. Não era bem visto socialmente uma mulher a jantar sozinha, fora de casa, vários dias seguidos, por razões profissionais. Ou então, serem responsáveis pela maior parte do rendimento familiar. Tem sido frequentemente visto que os cargos de chefia são muitas vezes vedados a Mulheres, pois socialmente, são vistas como menos “capazes” para desempenhar essa função comparativamente ao Homem. A menopausa, que provoca as alterações acima referidas, traz muitas alterações ao dia-a-dia das Mulheres. Em casa, o facto de ser o dínamo familiar, as suas alterações de humor, as sensações físicas que padece, limitam o desempenho que até aqui lhe era

reconhecido. Profissionalmente, as alterações que se verificam em casa acabam também por se repercutir no aspeto profissional. Mas nesta idade – na maioria dos casos – o mercado de trabalho para elas não as vê como bons elementos a ser recrutados. Há ainda um longo caminho a percorrer para que as sociedades mudem as suas perspetivas relativamente aos papéis que as Mulheres podem desempenhar. Para isso teremos todos, Homens e Mulheres, de mudar as nossas mentalidades e perceber que o ser humano é único, e só por isso cada um terá o seu papel, não estando esse papel diminuído pelo género.

Realizado por:

FS

JF

PR

PC

O Papel das Mulheres na Sociedade. Entre a maternidade e a carreira profissional



O papel das mulheres na sociedade tem sido, ao longo dos anos, um reflexo das mudanças culturais, políticas e económicas. Da figura materna que tradicionalmente

carrega o peso do

cuidado com a família ao avanço na luta por direitos e espaço no mercado de trabalho. Hoje, a mulher assume vários papéis, conciliando a maternidade com a vida profissional na procura da realização pessoal, muitas vezes sem o apoio da sociedade.

Ser mãe, por si só, já é um papel que exige força, paciência e dedicação. A maternidade traz consigo desafios emocionais e físicos, além de uma responsabilidade na formação de novas gerações.

No que respeita ao trabalho, a mulher tem conquistado cada vez mais áreas, demonstrando as suas capacidades em todas as áreas do conhecimento. Ainda assim, enfrentam obstáculos com desigualdade salarial, dificuldades na progressão profissional e a necessidade de equilibrar a carreira e maternidade sem perder oportunidades. É necessário que a sociedade possa progredir na criação de políticas e

estruturas que apoiem esta realidade, que possa promover uma cultura que valorize tanto o trabalho quanto o direito à vida familiar.

No entanto, a mulher do “antigamente”, frequentemente adapta esse papel à sua vertente profissional, desafiando estruturas que muitas vezes ainda não estão preparadas para acolher plenamente estas características, dando a sensação de que não existem obstáculos, enquanto a mulher na atualidade tem de fazer escolhas para a vida.

O papel da mulher também é o protagonista, seja a criar, a inovar, a liderar ou a cuidar. O verdadeiro progresso será alcançado quando as mulheres puderem atingir todos os seus objetivos sem que nenhum deles seja visto como uma limitação, mas sim como parte da sua força e capacidade.

A verdadeira evolução social acontece quando as mulheres puderem ocupar qualquer espaço sem precisar de justificar a sua presença. Quando o cuidado materno for valorizado tanto quanto o sucesso profissional e quando as oportunidades forem distribuídas com equidade, estaremos mais próximos de uma sociedade justa.



Realizado por:

PP

NP

SL

Igualdade de Género: uma estrada longa, mas necessária



O texto supra identificado revela na sua essência a dificuldade da equidade entre homens e mulheres, sendo isto um fator antigo e que nos revela conceitos históricos da nossa sociedade. É notória que esta luta pela igualdade de género visa apenas eliminar diferenças no acesso a áreas que tem sido até agora de acesso preferencialmente

masculino.

Das razões apontadas para esta desigualdade, sobressai o acesso às oportunidades que são significativamente diferentes entre os sexos, sendo o padrão de referência tendencialmente o masculino.

Se tomarmos como exemplo a mobilidade, verificamos que estatisticamente as mulheres tendem a deslocar-se mais a pé do que

os homens. Além disso, as deslocações diárias dos homens são mais simples (casa/trabalho) do que as mulheres (casa/trabalho/escola/supermercado). Se tomarmos como referência os países onde significativamente neva mais, a limpeza da neve ocorre preferencialmente nas estradas em detrimento dos percursos pedestres e em horários que beneficiam quem se desloca de carro.

Outro fator que não é levado em consideração nesta desigualdade está relacionado com o trabalho doméstico não remunerado: como ocupa muito tempo, limita o acesso a diferentes oportunidades sociais, profissionais entre outras. Em Portugal, por exemplo, o desempenho tem sido considerado bom na área laboral e política. No entanto tem havido um retrocesso, desde 2019, na área da saúde.

Em conclusão, se realmente existir vontade em mudar as coisas, os decisores (maioritariamente homens) têm que tomar consciência e aplicar medidas concretas para assegurar a igualdade no acesso às mais variadas áreas sociais, incluindo a remuneração igualitária e o papel que as mulheres podem e querem ter na sociedade.

Realizado por:

FS

JF

JP

RC

RAY OF LIGHT (A DAY IN JAIL)



The day I entered in jail I felt I had lost all my hope!

I lost my freedom, but above all and more importantly, for me, I lost physical contact with my wife and children (12 and 25).

As I had never been imprisoned, it was a great shock! It was a crude new reality, but not as shocking as I expected. All the horrors you expect, the violence, the viciousness, do exist, but not in a level one could

expect. You meet all kind of people, good, bad, but that have one thing in common: all feel the despair of losing their freedom (and very often, the loss of their hope and faith).

In jail the biggest challenge is to occupy your time in a positive way. Until one is destined to an activity, strolling in the ward, working out, reading, or just playing cards or checkers are the things you can do.

The new harsh timetable created quite an impact in one's day-by-day habits. Above all, what caused a greater impact for me were the lunch and dinner schedule: 12:00 and 18:00 respectively! Quite early for what I was used to in the exterior!

Every week the visits of Family and friends are an oxygen bubble, that help us maintain our sanity! These visits help us endure another week. Even these simple events (visits), showed me who really is important, and above all, who really wants to be a part of my life.

As part of my activities, I was told I would have to go back to school, to attend a Multimedia professionalizing course, some sessions were we discuss some themes that are relevant in society, such as human rights, self-respect, among other relevant themes. In these sessions we are encouraged to express our opinion and life experience, enriching the debates. I was invited to participate in a theatre workshop, that is ultimately going to lead to a theatre play to be presented to the penitentiary's community. These interactions helped me pass the days and gave me great satisfaction. The course was extremely defying, and helped me keep my mind sharp! In school was where I felt more fulfilled.

On Saturday's all inmates are allowed to attend religious service, accordingly to each other's beliefs! Mass was very important for me, because it helped maintain my religious practice, my contact with God, and helped me maintain my Faith and hope's. My religious practice astonishingly, inspired other inmates to revisit their own faith, giving them a sense of purpose and hope!

In this micro-Cosmos called jail, we can see all the virtues and defects of our modern Society. We are challenged by their rules, leading us to become better persons, and hoping we leave this new "world" better than before!

But there are people that are a RAY OF LIGHT in all this chaos! They bring out the best of us, and make us believe in ourselves again!!! To those inmates that help me in my day-by-day, to all jail staff that maintain order in jail and to the teachers that are very inspiring and are a beacon of hope and faith, to my Family that have been outstanding in support and love, TO ALL OF THEM MY THANK YOU!

Written by :

JF

Concurso Quadras de São João 2024

*São João é nosso, é cá do Norte
pode até ser algo brejeiro
ao sul não bafejou a sorte
coube-lhes um casamenteiro*

*Com tanto a fazer se dispersa
por ser tão alcoviteiro
trata dos noivados à terça
não é santo a tempo inteiro*

*Chega noite, que é de folia
pinga a sardinha no pão
farra até ao nascer do dia
cansaço no corpo, alegria no coração*

*Lançam fogo, o povo dança
não há tristeza na ocasião
elevam-se os sonhos de uma criança
no tremelejar de um balão.*

FS

