

# O e T R AS

A DEMOCRACIA  
É A FLOR DO NOSSO  
JARDIM QUE DEVEMOS  
PROTEGER

N.º  
121



“Celebrar 50 anos de democracia é, antes  
de mais, renovar um compromisso.  
O compromisso de cuidar das instituições.  
De valorizar o debate informado. De promover  
a participação. De garantir que a liberdade  
conquistada em Abril continua a florescer  
em cada decisão que tomamos”.

**Isaltino Moraes**, Presidente da Câmara Municipal de Oeiras

---

Pormenor do mural  
de homenagem  
aos presos políticos  
de Caxias, obra  
de Graça Morais,  
para Oeiras



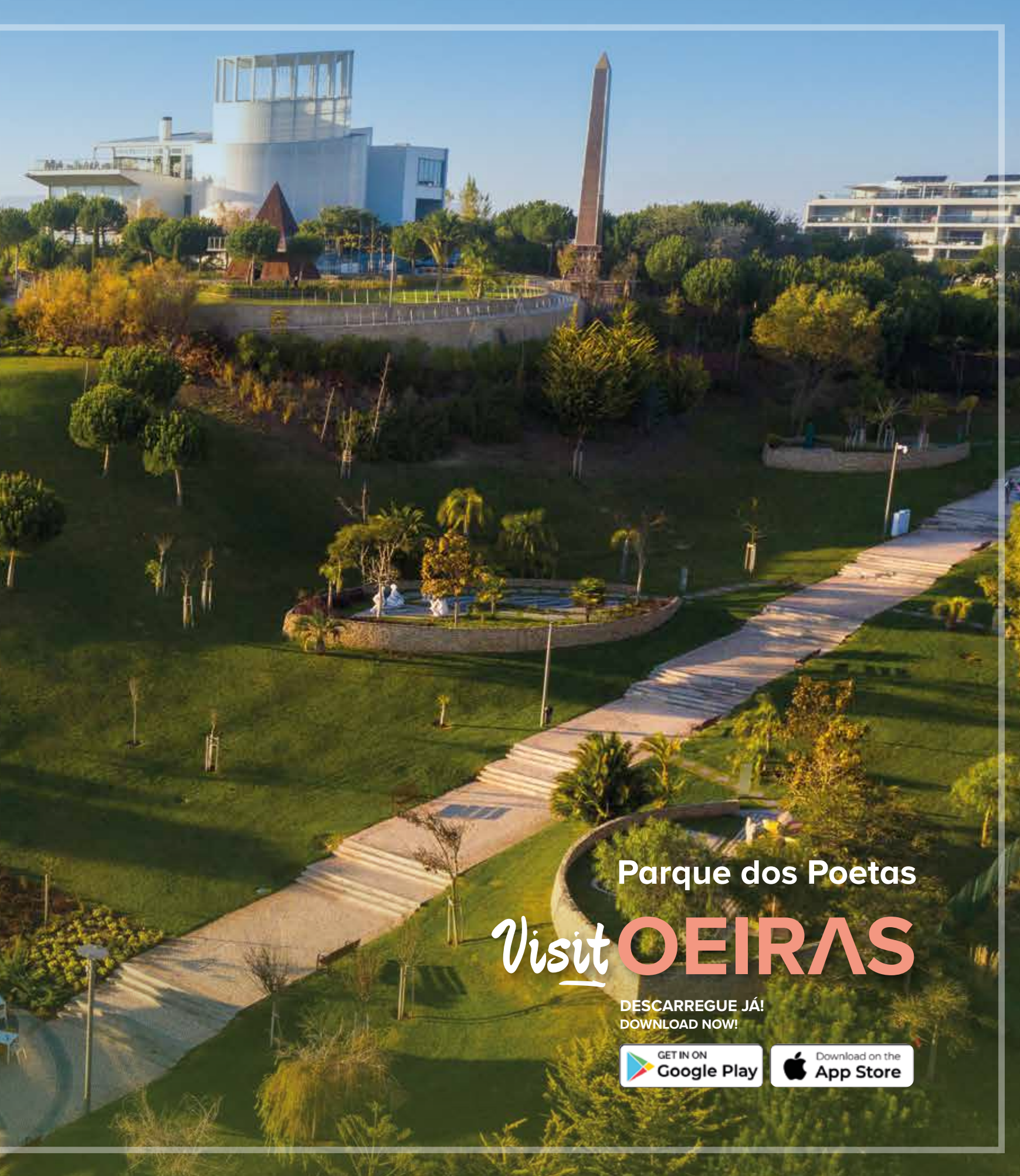


# Vive o melhor de OEIRAS

Experience the best of Oeiras

**OEIRAS**  **VALLEY**  
MUNICÍPIO OEIRAS

Câmara Municipal  
de Oeiras 



Parque dos Poetas

Visit **OEIRAS**

DESCARREGUE JÁ!  
DOWNLOAD NOW!



PÁGINA 08

EDITORIAL

Democracia: a obra que se faz todos os dias

*Isaltino Moraes*

PÁGINA 12

CRÓNICA

Ressentimento, o cancro da democracia

*Mafalda Anjos*

PÁGINA 16

ENTREVISTA

Álvaro Beleza

“As redes sociais massificaram a informação e o poder, criando um sistema de democracia direta”

PÁGINA 24

CRÓNICA

Escola da vida

*Susana Moreira Marques*

PÁGINA 28

ENTREVISTA

Miguel Carvalho

“As pessoas sentem-se abandonadas, desamparadas”

PÁGINA 36

CRÓNICA

Democracia

*José Luís Peixoto*

PÁGINA 40

TESTEMUNHOS

Agentes de mudança

PÁGINA 50

ENTREVISTA

Aline Bettencourt e João Pires

Da conquista da democracia à responsabilidade de a manter viva

PÁGINA 58

ENTREVISTA

Natália Carvalho

“Vivo da palavra e do som”

PÁGINA 64

CRÓNICA

Viva a Democracia

*Alice Vieira*

PÁGINA 68

TESTEMUNHOS

De pequeno se protege a democracia

PÁGINA 72

ENTREVISTA

Henrique Monteiro

“As pessoas nascem com o direito de ser livres”

121  
N.º

# SUMÁRIO

PÁGINA 80

## MEMORIAL

Homenagem aos presos políticos da prisão de Caxias - Uma obra de Graça Morais, para Oeiras

PÁGINA 86

## CRÓNICA

A informação para garantir a democracia  
*Francisco Sena Santos*

PÁGINA 90

## ARTE PÚBLICA

Passeio da Democracia, uma visão de Mafalda Gonçalves

PÁGINA 94

## EXPOSIÇÃO

Resistência e liberdade, tantas histórias para contar

PÁGINA 98

## LOJAS COM HISTÓRIA

Livraria Espaço - 62 anos de livros e resistência

PÁGINA 104

## ENTREVISTA

Filipa Soares

“Estamos a crescer as células do músculo fora do animal, só a proteína, reproduzindo o que a Natureza faz”

PÁGINA 112

## PERGUNTAS RÁPIDAS

Pedro Ribeiro

“[ Oeiras ] é uma terra extraordinária, com grande qualidade de vida”

# O e R as

### **Diretor**

Isaltino Morais

### **Direção executiva**

Nuno Martins

### **Editora**

Sónia Correia

### **Entrevistas e textos**

Inês Malhado, Joana Margarida Fialho, José Lúcio Duarte, Sónia Calheiros, Sónia Correia

### **Opinião**

Alice Vieira, Francisco Sena Santos, José Luís Peixoto, Mafalda Anjos, Susana Moreira Marques

### **Fotografia**

Carlos Santos, Carmo Montanha, Mafalda Azevedo

### **Ilustrações**

André da Loba, André Kano, Catarina Sobral, Daniel Lima (capa), Gonçalo Viana, Miguel Antunes

### **Execução**

Gabinete de Comunicação do Município de Oeiras

### **Conceção gráfica e paginação**

Vasco Ferreira

### **Propriedade**

Município de Oeiras

### **Impressão**

Lidergraf

### **Tiragem**

20.000 exemplares

### **Registo**

ISSN 1646-5970

### **Depósito Legal**

86817/95

### **Distribuição gratuita**

Largo Marquês de Pombal

*DEMOCRACIA:*  
*A OBRA QUE SE FAZ*  
*TODOS OS DIAS*



**Isaltino Morais**  
Presidente da Câmara

ILUSTRAÇÃO  
**André da Loba**

**Primavera**  
**2026**

HÁ PALAVRAS QUE NOS ACOMPANHAM AO LONGO DA VIDA e que, mesmo quando parecem familiares, nunca deixam de exigir reflexão. Se na edição anterior de Oeiras em Revista elegemos a Liberdade como ponto de partida, nesta edição escolhemos falar de Democracia – não como conceito abstrato, mas como prática viva, permanente.

Celebrámos, ao longo de dois anos, os 50 anos do 25 de Abril de 1974. Em Oeiras, estas comemorações não foram apenas evocativas; foram um verdadeiro exercício de cidadania. Promovemos exposições que recuperaram histórias silenciadas, criámos o Passeio da Democracia como lugar de memória viva, abrimos escolas e auditórios ao debate intergeracional. Fizemos da cultura e do conhecimento instrumentos de participação.

A liberdade abriu caminho. A democracia não é, no entanto, um dado adquirido. Nem tão-pouco um ponto fixo no calendário, ou um sistema que se mantém por inércia. É um exercício contínuo de cidadania, uma cultura de responsabilidade partilhada, uma aprendizagem permanente, que atravessa gerações.

É o direito de votar, sim – mas é também o dever de participar. É o pluralismo de opiniões, o debate livre, a capacidade de saber discordar sem afrontar.

Nesta edição de Oeiras em Revista, procurámos ouvir diferentes vozes, diferentes idades, diferentes perspetivas. Da reflexão experiente de jornalistas e escritores que têm acompanhado a vida política do país durante décadas, à análise crítica sobre os desafios contemporâneos das democracias liberais; do pensamento cívico à palavra dos jovens e à sua relação com a política e com as instituições; da visão de quem estudou os fenómenos políticos recentes à espontaneidade das crianças que, com simplicidade desarmante, nos explicam o que entendem por voto, por partidos e por democracia.

Quando uma criança diz que democracia é “poder escolher” ou “poder falar”, recorda-nos o essencial. Mas também nos lembra que essa escolha só tem sentido se for informada, consciente e responsável. Por isso, investir na educação, na cultura e no acesso à informação de qualidade é, também, um ato profundamente democrático.

A democracia vive do conhecimento. Vive da liberdade de imprensa, do pensamento crítico, da cultura e da memória. Vive da capacidade de olhar para o passado – como o fizemos ao visitar a história da resistência e ao homenagear os presos políticos de Caxias – não como um exercício nostálgico, mas como um compromisso com o presente.

Recordar também é proteger a democracia.

Em Oeiras, a democracia traduz-se em proximidade. Traduz-se em decisões tomadas com responsabilidade e transparência. Traduz-se no investimento consistente em políticas públicas que colocam as pessoas no centro: na habitação que garante dignidade; na escola pública que abre horizontes; na cultura descentralizada que chega a todas as freguesias; nos equipamentos que promovem saúde, desporto e convívio comunitário.

Traduz-se também na aposta estratégica que fizemos na inovação e no conhecimento. Quando acolhemos projetos científicos e empresariais de vanguarda no nosso território, quando dinamizamos ecossistemas de inovação e apoiamos iniciativas empreendedoras que olham para o futuro da alimentação, da tecnologia ou da sustentabilidade, estamos a criar condições para uma economia forte. E uma economia forte é condição essencial para uma democracia socialmente equilibrada – capaz de gerar oportunidades, emprego qualificado e mobilidade social.

Mas a democracia não se mede apenas por indicadores económicos. Mede-se pela confiança que as pessoas depositam nas instituições. Mede-se pela capacidade de ouvir e integrar. Mede-se pela qualidade do espaço público, onde as pessoas se encontram, conversam e constroem comunidade.

Ao longo destes dois anos de comemorações, quisemos que cada iniciativa tivesse esse duplo sentido: honrar o passado e mobilizar o presente. A democracia não é apenas o regime que escolhemos. É a forma como vivemos em conjunto.

Atravessamos tempos complexos, marcados por desafios globais e por transformações rápidas. A informação circula a uma velocidade nunca vista, as opiniões fragmentam-se, o debate pode tornar-se superficial. É precisamente nestes momentos que a democracia exige mais maturidade, mais discernimento, mais compromisso.

Tal como afirmámos na edição dedicada à Liberdade, também aqui importa sublinhar que os grandes princípios só fazem sentido quando se traduzem em vida concreta. Democracia é garantir que cada pessoa tem acesso a oportunidades. É investir na educação, na cultura, na coesão social. É criar condições para que os jovens encontrem espaço para participar e para que os mais velhos sintam que a sua experiência continua a contar.

Quando olho para o percurso destes 50 anos de vida democrática em Portugal, faço-o com gratidão por quem lutou para que hoje possamos falar livremente, votar livremente, escolher livremente. Mas faço-o também com consciência de que cada geração tem a sua própria tarefa. Cabe às atuais e às vindouras proteger e aprofundar a democracia que recebemos.

E é por isso que esta edição reúne testemunhos tão

“A liberdade abriu-nos a porta.  
A democracia ensinou-nos a  
construir a casa comum.”

**Isaltino Morais**, Presidente da Câmara

distintos – porque a democracia não pertence a um grupo, a uma geração ou a uma ideologia. Pertence a todos.

Se, na edição anterior, afirmámos que a liberdade estava sempre em construção, hoje reafirmamos que a democracia é a obra que se faz todos os dias. Com decisões ponderadas. Com investimento responsável. Com inclusão. Com visão estratégica.

Mas, sobretudo, com pessoas.

Em Oeiras, continuaremos a trabalhar para que os princípios democráticos não sejam apenas palavras inscritas na Constituição, mas realidade tangível na vida de cada munícipe. Porque a democracia só é plena quando se traduz em qualidade de vida, em oportunidades reais, em justiça social e em confiança no futuro.

Celebrar 50 anos de democracia é, antes de mais, renovar um compromisso. O compromisso de cuidar das instituições. De valorizar o debate informado. De promover a participação. De garantir que a liberdade conquistada em Abril continua a florescer em cada decisão que tomamos.

A liberdade abriu-nos a porta. A democracia ensinou-nos a construir a casa comum.

Que saibamos continuar a edificá-la com inteligência, com coragem e com humanidade. Porque é nela que vivem os nossos filhos. É nela que se desenha o futuro de Oeiras. E é nela que se renova, todos os dias, a esperança de um país mais coeso, mais justo e mais participativo.



# RESSENTIMENTO, O CANCRO DA DEMOCRACIA



TEXTO  
Mafalda Anjos

ILUSTRAÇÃO  
Gonçalo Viana

Primavera  
2026

A SOCIEDADE É “UMA PARCERIA ENTRE OS QUE ESTÃO VIVOS, os que estão mortos e os que vão nascer”. Gosto desta frase de Edmund Burke, pensador admirado tanto por liberais como por conservadores, pronunciada à luz da revolução francesa, porque ela resume bem o que deve ser o compromisso social e a anatomia do poder. Como seres humanos organizados em sociedade, somos responsáveis por honrar o legado dos que contribuíram para aqui chegarmos, por nos organizarmos o melhor possível para satisfazer as necessidades dos nossos concidadãos e por antecipar e respeitar as das gerações vindouras.

A organização social assenta numa tentativa de conciliação de interesses – interesses privados e coletivos, interesses que vêm de trás e existirão adiante, interesses globais e locais. Testaram-se várias soluções para se alcançar esta conciliação, e nenhuma provaram ser melhores do que a democracia e o capitalismo – apesar de todos seus muitos vícios e fraquezas. Une-nos uma esperança coletiva no bem comum, a ideia de que juntos e organizados, com liberdade e responsabilidade, conseguimos uma vida melhor.

Porém, esta esperança no bem comum está, por estes dias, debaixo de fogo em várias frentes. O melhor exemplo disso é o crescendo de líderes com propostas iliberais – eu prefiro chamar-lhe anti-democráticas – que têm surgido nas últimas duas décadas, um pouco por todo o mundo.

Como é que chegámos aqui? A verdade é que muitas economias de países ocidentais deixaram de entregar a segurança e a prosperidade abrangente que grande parte da sociedade aspirava. Vivemos menos bem do que imaginávamos há 20 anos. Há filhos em idade ativa que estão pior do que os pais na mesma idade, sem perspectivas de melhorias adiante. Não era exatamente isto que o capitalismo democrático devia ter entregado.

O primeiro sintoma deste desapontamento social e económico transversal é a descrença generalizada na competência e nas boas intenções das elites, dos políticos tradicionais e do chamado sistema. Esta descrença tem um nome: ressentimento. Um sentimento poderoso, que passa por uma emoção que mistura desilusão, revolta e uma certa percepção de injustiça.

Este ressentimento é o combustível político dos dias de hoje. É explorado pelos políticos populistas de forma exímia – em política nada se perde, tudo se transforma. A esmagadora maioria destes anti-sistema não sabem diagnosticar nem oferecem quaisquer soluções válidas, mas “escarafuncham” nas feridas sociais abertas, berram alto e encontram bodes expiatórios.

Uma das estratégias destes populistas para apanhar esta vaga global de ressentimento é dar respostas fáceis para problemas complexos. O problema é que as respostas fáceis para os grandes problemas são, com elevadíssima probabilidade, erradas. Num mundo de superficialidade onde um “soundbite”, um vídeo de TikTok ou um dislate têm uma auto-estrada digital aberta e chegam facilmente a milhões de pessoas, estas respostas fáceis fazem o seu caminho. Juntando “fake news” e falsidades, está encontrada a fórmula para amplificar o ressentimento e engrossar a base social de apoio.

As redes sociais são outro trunfo dos populistas, claro está. Com os algoritmos a amplificar tudo o que cause emoção e impressão, quanto mais negativo ou assustador for o conteúdo, melhor. As bolhas e câmaras de ressonância, aliadas aos bots que amplificam os temas do momento, ajudam a fazer desaparecer a vergonha de pronunciar e defender ideias e propostas outrora indefensáveis.

Por outro lado, é preciso perceber que, o cidadão comum está preocupado com o seu bem-estar e o das suas famílias, com a sua saúde, e em chegar ao fim de mês com dinheiro na conta. A sua preocupação prioritária não são as grandes teorias nem ideais conceptuais, são as coisas práticas do dia-a-dia. Mais do que obviamente legítimo, é humano.

Contra esta combinação de fatores – perigosa para a democracia, mas vencedora nestes dias de ressentimento – qual é a fórmula? Só há um antídoto: governar bem. Ouvir as pessoas, atender às suas necessidades, ajudá-las nas coisas pequenas e grandes da sua vida.

Ninguém descobriu ainda exatamente a resposta contra o embuste do populismo, nem cá, nem lá fora. Eu só vejo uma saída – oferecer esperança. É preciso restaurar a fé na democracia e no capitalismo com melhorias concretas – não bastam promessas e intenções vagas. A nova cidadania exige elites mais competentes e dedicadas. Que melhorem, que resolvam, que entreguem, que cumpram o que prometem. Isso tem de ser feito, desde logo, ao nível mais próximo dos cidadãos – o autárquico. E, neste sentido, Oeiras é certamente um *case study* interessante de acompanhar.

Ninguém descobriu ainda  
exatamente a resposta contra  
o embuste do populismo, nem cá,  
nem lá fora. Eu só vejo uma saída  
– oferecer esperança.



# ÁLVARO BELEZA

*“As redes sociais massificaram  
a informação e o poder, criando um  
sistema de democracia direta”*

TEXTO  
Sónia Calheiros

FOTOGRAFIA  
Mafalda Azevedo

Primavera  
2026



*\*Presidente do Conselho Coordenador da Sedes  
— Associação para o Desenvolvimento Económico e Social*

HANNAH ARENDT  
AS QUINTAS

Médico especializado em imuno-hemoterapia, Álvaro Beleza, 67 anos, é também professor na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa. Há 40 anos profissional em exclusivo do Serviço Nacional de Saúde, preside, desde 2020, à Sedes – Associação para o Desenvolvimento Económico e Social, o “think tank” português de onde saíram os fundadores dos dois principais partidos nacionais, Partido Social Democrata (PSD) e Partido Socialista (PS).



Fundada em 1970, a Sedes orgulha-se de reunir, entre os seus sócios, grande parte da elite intelectual que, ao longo de cinco décadas, tem governado o País.

Dirigente do PS, Álvaro Beleza foi, em 2024, mandatário nacional da candidatura de Pedro Nuno Santos a Primeiro-Ministro. A sua incursão na política começa em 1974, admirador de Francisco Sá Carneiro entrou na JSD; em 1985, apoiou Mário Soares na campanha presidencial, que considera uma figura

ímpar da nossa História.

Em 2026, Álvaro Beleza quer pôr a descentralização e a regionalização na agenda política e insiste que Portugal deve apostar na indústria naval e automóvel para garantir crescimento económico. Como pensa Álvaro Beleza que a democracia portuguesa se construiu e se pode fortalecer?

**Em 1970, a Sedes foi constituída como uma escola de**



***cidadania. O que pretendiam nessa altura e que ainda hoje se mantém?***

Queriam Portugal na Comunidade Económica Europeia [atual União Europeia] e não na EFTA [sigla em inglês de Associação Europeia de Comércio Livre], democracia pluralista com partidos políticos à europeia e uma economia ao serviço das pessoas. Cidadania ativa, mas com intervenção política não partidária.

A Sedes manteve-se sempre como um gabinete de estudos. Mais do que fazer diagnósticos, publica textos com propostas de reformas na Saúde, na Educação, no sistema eleitoral ou sobre o crescimento económico através de políticas fiscais que incentive a criação de grandes empresas. O IRC tem de ser regressivo, com as grandes empresas a pagarem menos, dando exemplo para que os pequenos se fundam em grandes. Esse é o maior problema português.

A Sedes ajudou muito a criar massa crítica, principalmente, a dos dois principais partidos, PPD-PSD e daqui saiu grande parte do PS, e, como tinha muita gente ligada à Economia e Finanças, daqui saiu grande parte dos quadros governativos, de vice-governadores do Banco de Portugal, da Fundação Gulbenkian e da Caixa Geral de Depósitos.

***Há 55 anos, os partidos políticos eram proibidos, mas a sua criação foi fundamental para derrotar o Estado Novo?***

Não há democracia pluralista sem partidos políticos. Desde as mais antigas do mundo – falamos de democracias liberais, representativas, pluralistas –, a inglesa tem dois grandes partidos há 500 anos. O partido conservador tem mais de 200 anos e o partido liberal mais de 150. Mais recente, apareceram os trabalhistas, há 125 anos. Nos Estados Unidos, os partidos democrata e republicano existem há cerca de 200 anos. O que são os partidos? O contraditório, não é? A possibilidade de haver substituição do poder.

Portugal tinha tido partidos na 1.ª República, o partido da União Nacional e os movimentos que se candidataram às eleições legislativas em 1969 [as primeiras realizadas após a saída de Salazar da Presidência do Conselho] não tiveram expressão porque o processo foi fraudulento. Era preciso começar a pensar em partidos porque havia o outro partido, verdadeiramente, de oposição na clandestinidade, o Partido Comunista Português, que se fortaleceu muito, fez oposição ao regime, mas da área da social-democracia, da democracia-cristã não havia.

***Partidos baseados em que ideologias?***

Nos últimos dois séculos, as grandes ideologias são o liberalismo, o conservadorismo, depois a democracia-cristã com o Papa Leão XIII, o marxismo-leninismo e a social-democracia. Sempre houve populismo e demagogia, desde os gregos. A questão é a dose. Este movimento atual tem a ver sobretudo com a ignorância no poder e com as redes sociais que massificaram a informação e o poder, cria um sistema de democracia direta, permitindo que qualquer pessoa seja político ou jornalista, dê opinião sobre tudo e não perceba nada do que está a dizer.

Isto fez com que um construtor civil, um “pato-bravo”, chegasse a Presidente dos Estados Unidos. Isto era impensável há 50 anos, porque a democracia representativa vive de um tratado de confiança em que o povo confia numa elite que o governa durante um determinado tempo e depois pode substituí-la.

***Se a Sedes não tivesse sido fundada, o 25 de Abril de 1974 teria sido atrasado?***

“Os jovens fundadores da Sedes tentaram que o regime | Estado Novo | gradualmente passasse a uma democracia, mas não os deixaram.”

Não, não. Estou convencido que o 25 de Abril existiria sempre. A Sedes o que tentou foi que não houvesse 25 de Abril. Tentaram que o regime se reformasse, como aconteceu em Espanha, sem a revolução, havendo uma transição pacífica para a democracia. Os jovens fundadores da Sedes tentaram que o regime gradualmente passasse a uma democracia, mas não os deixaram. E ou muda a bem ou a mal. Era insustentável o que se estava a passar, nomeadamente, a questão da Guerra do Ultramar. Os portugueses estavam fartos de estar em guerra. Grande parte das elites achava que era até possível negociar a independência de Angola, Moçambique e Guiné-Bissau.

***Tem dito que somos bons a gerir a pobreza e maus a gerir a abundância. Estamos a desperdiçar tempo e recursos?***

Estamos habituados a apertar o cinto, depois, como somos sérios e honestos, pagamos as dívidas, estamos bem nos ratings e o país fica bem na fotografia. O problema é quando temos muito dinheiro a entrar e isso vê-se pela nossa História: no século XVIII, o ouro do Brasil foi gasto no Palácio Nacional de Mafra, num aqueduto para Lisboa, numa expedição enviada por D. João V ao Vaticano, em Roma.

Defendo que Portugal é um porto de abrigo e nunca houve tanto dinheiro como agora. Estamos a receber investimentos e imigrantes milionários. Portugal tem de ter uma estratégia industrial de criar escala. Apostar na indústria



naval. Temos Viana do Castelo, a Lisnave em Setúbal com uns estaleiros brutais... Como é que não somos os maiores do mundo nisso? Porque transformamos grupos económicos como a CUF – Companhia União Fabril, que era de construção naval, em hospitais privados e auto-estradas e os grandes grupos portugueses são “mercearias grandes”.

Temos de ter indústria de alto valor acrescentado: navios, automóveis, comboios e aviões. Desde a Autoeuropa, em Palmela, em 1995, não há nenhum grande investimento em Portugal. Há um estrutural, o da Embraer [fabricante de aviões e peças aeroespaciais], mas é pequeno. A República Checa é sinónimo de Skoda (1925), são dez Autoeuropas; na Dinamarca, a farmacêutica Novo Nordisk (1923), fabricante do Ozempic, é fundamental; a Suécia é Volvo (1927) e Ikea (1943); Espanha tem a Seat (1950), a Inditex (têxteis/Zara) e várias fábricas de automóveis (Stellantis, Renault, Ford, Nissan). Por cá, O data center em Sines da Start Campus, um investimento de 8,5 mil milhões de euros, vai ter uma implicação brutal no PIB nacional. Temos de ter indústria e marcas portuguesas fortes.

***Mesmo assim, a economia portuguesa cresceu 3,1% em 2023 e 2,1% em 2024. Será que a Economia irá continuar a surpreender pela positiva?***

Não é por mérito dos governos portugueses. Em 2014, o salto do turismo acontece quando a Rússia destruiu a Síria e houve a grande invasão de imigrantes sírios pela Turquia – o turismo foge daquela zona e vem para cá. Depois, em 2022, a Guerra da Ucrânia, em que Portugal é o sítio mais distante dos drones russos e, portanto, é um sítio de proteção, como foi na Segunda Guerra Mundial. Isto é geografia.

Não somos periféricos. Estamos aqui no meio do Atlântico, e até somos centrais, mas estamos longe do continente e, portanto, as guerras europeias não chegam aqui. Portugal e Espanha estão a ser protegidos e a crescer por causa disto.

Devíamos ter uma estratégia para cativar investimento naquilo que achamos que daqui a 50 anos nos pode projetar – indústria naval, indústria automóvel, data centers – a nova economia.

***Como se faz para atrair os jovens para a política, como a Sedes fez?***

Reativámos a Sedes Jovem com imenso sucesso. Os jovens vêm para a política se virem que têm espaço e que podem ter um papel de liderança. A minha geração [baby boomer, 1958] tapou-lhes os espaços. A minha geração, a do 25 de Abril, é muito politizada, está muito viciada em política e não deu muito espaço. Mas sou otimista. Se houver uma estratégia de crescimento económico robusto, que permita

manter o Estado Social, acho que é um avanço civilizacional extraordinário.

Portugal é muito iliberal nos costumes e na economia. Os jovens agora também são mais liberais na economia. Portugal tem de ser mais liberal, menos IRC, menos impostos, mais empresas, mais capital de risco. A Europa tem regulação a mais, burocracia a mais, falta capital de risco, falta uma bolsa de valores europeia.

A reforma do Estado não é ideológica, é tecnológica, é digitalizar e pôr a Inteligência Artificial a funcionar. Estes miúdos têm mundo e acho que até são equilibrados. A maior parte dos jovens que conheço são liberais, sociais, solidários, não são xenófobos nem racistas.

***Quantas vezes mudaram os estatutos da Sedes?***

Só mudámos uma vez. Passámos a ter distritais, temos sedes nos Açores, na Madeira, na Europa e no Médio Oriente, com atividade alargada. Estamos em lugares com ligação às universidades ou aos politécnicos, e às empresas, as forças vivas da regiões. Em 2026, nos 50 anos da Constituição Portuguesa, quero pôr na agenda a descentralização. Tem de haver organização administrativa do território e voltar a pensar num sim ou não à regionalização.

***A Sedes teve mais influência nos governos pós-25 de Abril ou nos mais recentes?***

Do atual governo, quase metade são sócios da Sedes: Miguel Pinto Luz, ministro das Infraestruturas e da Habitação, era presidente da Sedes da distrital de Lisboa, Miranda Sarmento, ministro das Finanças, esteve na nossa equipa, no grupo de trabalho da Economia e Finanças, Ana Paula Martins, ministra da Saúde, fez parte do grupo de trabalho da Saúde e da Área Social.

Nos primeiros governos a seguir ao 25 de Abril, a Sedes teve imensos associados como membros do governo e quem vai para o executivo acaba por levar as ideias da associação, um laboratório de ideias que produz pensamento. Há cinco anos, começámos a falar que Portugal tem de deixar de ter medo e querer ter ambição. Temos de ter crescimento económico, pelo menos 3% ao ano.

***Como vê o facto de pela primeira vez em 30 anos, existirem mais autocracias e mais organizadas do que democracias?***

Infelizmente, acho que sempre houve mais autocracias do que democracias: a China é uma ditadura há 77 anos, a Rússia nunca teve grande democracia, África não tem grande história democrática. A América do Sul oscilou entre ditaduras à esquerda, outras vezes à direita. Não acho que agora seja



“Reativámos a Sedes Jovem com imenso sucesso. Os jovens vêm para a política se virem que têm espaço e que podem ter um papel de liderança.”

pior do que no tempo de Augusto Pinochet no Chile [1973-1990] e da ditadura do Brasil nos anos 1960. O que há aqui é um fenómeno de populismo demagógico. Esta direita radical, verdadeiramente de ideologia fascista ou neonazi é a alemã e a espanhola, franquista. Na Holanda, que recentemente teve eleições legislativas, os liberais até tiveram um bom resultado.

As opções políticas pagam-se. A antiga chanceler alemã Angela Merkel entregou-se aos russos, deixando de ter centrais nucleares para ter gás vindo da Rússia. A Alemanha não tem crescimento económico, está anémica, tem agora mais desemprego. A Alemanha de Leste não se adaptou verdadeiramente à democracia liberal e à economia de mercado. Nos Estados Unidos, daqui a três anos, Donald Trump deixa de ser presidente. A América tem massa crítica e tem uma sociedade civil riquíssima. Não acho que tenhamos um risco de autocracia.

Temos hoje um problema com um ditador em Moscovo, que é um homem de guerra e é muito inteligente, temos um presidente francês que é um vaidoso, este chanceler alemão parece-me mais firme e o primeiro-ministro inglês está fragilizado. Acho que as lideranças europeias foram infantis. Não perceberam que temos de nos armar, gastar em Defesa, não chega sermos ricos. Temos de ter Forças Armadas, como têm os Estados Unidos.

#### **Como pode Portugal tratar de si?**

Vivemos a época da Revolução Francesa, do terror a um nível global, em que as pessoas são guilhotinadas todos os dias, mas no ecrã do telemóvel. O conflito israelo-árabe tem dois mil anos, a Guerra na Ucrânia não tem os mortos e os feridos da Segunda Guerra Mundial [40 a 70 milhões de mortos]. Aliás, a dissuasão nuclear é que evita a guerra, no fundo. Precisamos de coordenação para todas as armas, de haver uma “NATO europeia”, claro, na União Europeia. Uma organização militar, é isso que falta.

Hoje a guerra é muito tecnológica, não é preciso serviço militar obrigatório. São precisos engenheiros e drones, mísseis e aviões.

#### **Porque continua a Cultura a ser o parente pobre de todos os governos?**

A cultura é essencial para a economia. Precisávamos de vender cultura que não sabemos vender. É mesmo ignorância e falta de decisões estratégicas. Gostava de ter um Estado mais regulador e menos prestador em todas as áreas. É preciso ajudar a fazer mais filmes, mais peças de teatro e para isso têm de libertar verbas de áreas em que se está hoje, na minha opinião, a gastar muito, como a Saúde e a Educação que devem ser de acesso gratuito e universal. Garantido que há crescimento económico temos dinheiro para tudo.

# ESCOLA DA VIDA



TEXTO

Susana Moreira Marques

ILUSTRAÇÃO

Catarina Sobral

Primavera

2026

HÁ QUEM ESTEJA SEMPRE A TENTAR DIVIDIR as pessoas em dois grandes grupos, de acordo com as personalidades. Normalmente, com um início de frase do género: “há dois tipos de pessoas...”

Eu sinto-me tentada a fazer o mesmo e a dizer que há dois tipos de pessoas: as pessoas que vivem como se pensassem que a sua vida pode subitamente mudar; e aquelas que nunca o contemplam.

Provavelmente, somos, cada um de nós, esses dois tipos de pessoas em determinadas alturas das nossas vidas.

Depois de muitos anos a ser essa pessoa que nunca contempla que tudo pode mudar e perder aquilo que se deu como adquirido, agora sou a pessoa que todos os dias acha que talvez seja o último ano, o último mês, o último dia em que a vida é assim, como sempre a conheci.

Não falo muito disto com as outras pessoas – mas sei que não estou sozinha.



Se este texto fosse uma ficção, começava com o meu avô em frente do espelho, a barbear-se, ainda de camisola interior branca, antes de pôr uma camisa e o seu melhor casaco de fato.

Começava com ele a pensar na sua vida, enquanto ia desenhando tiras de pele limpa e lisa no rosto. A lembrar-se dos momentos em que pensou que não iria viver dias como aquele dia que se iniciava. Depois, imaginaria como teria sido a sua vida se noutros tempos tivessem tido mais esperança: teriam os seus pais o deixado estudar como ele queria? Teria ele, afinal,

como aconteceu, emigrado, visto o mundo, depois voltado como se não deixasse uma vida toda para trás?

Mas isto não é uma ficção, e então a história só pode começar no momento em que eu via o meu avô, sem saber como se tinha barbeado, o que tinha feito antes de sair de casa, no momento em que ele sai da porta do prédio.

Sai e vem muito bem vestido. Mais bem vestido do que é costume num domingo, e ele já se costuma vestir bem aos domingos.



Ainda é de manhã e eu já consultei dois jornais nacionais e dois estrangeiros, já abri as redes e li títulos de notícias que os meus contactos partilharam, interrompendo várias vezes este texto. As notícias não são nada optimistas, e não me deixam mais inspirada para continuar a escrever sobre o meu avô. Mas não consigo impedir-me de as ler. Nem de as relacionar com o que escrevo. Não gosto de me deter muito a imaginar o que é que o meu avô, se ainda estivesse vivo, pensaria hoje, sentado em frente a uma televisão. Ficaria desiludido com o estado do mundo? Ou encontraria motivação para a sua alegria nas pequenas coisas, incluindo nas vidas das netas e bisnetas?



O meu avô sai da porta do prédio, avança para o carro, entra, encaixando o seu grande corpo no pequeno assento, aperta as suas grandes mãos na minha, carinhosamente. Está

muito bem disposto. A viagem é curta e, se fosse uma ficção, talvez eu dissesse que falávamos logo de política, mas não dava tempo de falar de nada a não ser da logística do dia e se a minha irmã ou a minha mãe iriam lá ter directamente ou se ainda as iríamos buscar. Ficção ou não, tem que ficar claro que este também era um dia de família. Talvez o fosse assim vivido em família por muitas outras pessoas por todo o país. Eu gostava do facto daquele gesto individual ser mais significativo por ser partilhado. Uma vez era mais secreto do que outras, mas sempre um acto partilhado.

O que eu mais gostava, ainda assim, era do sorriso do meu avô depois. Tenho a memória do rosto dele nesse momento, como se lhe tivesse tirado uma fotografia para a qual eu olhasse regularmente, mas nunca o fotografei. Era um dia algo solene, mas não um dia que se fotografasse.

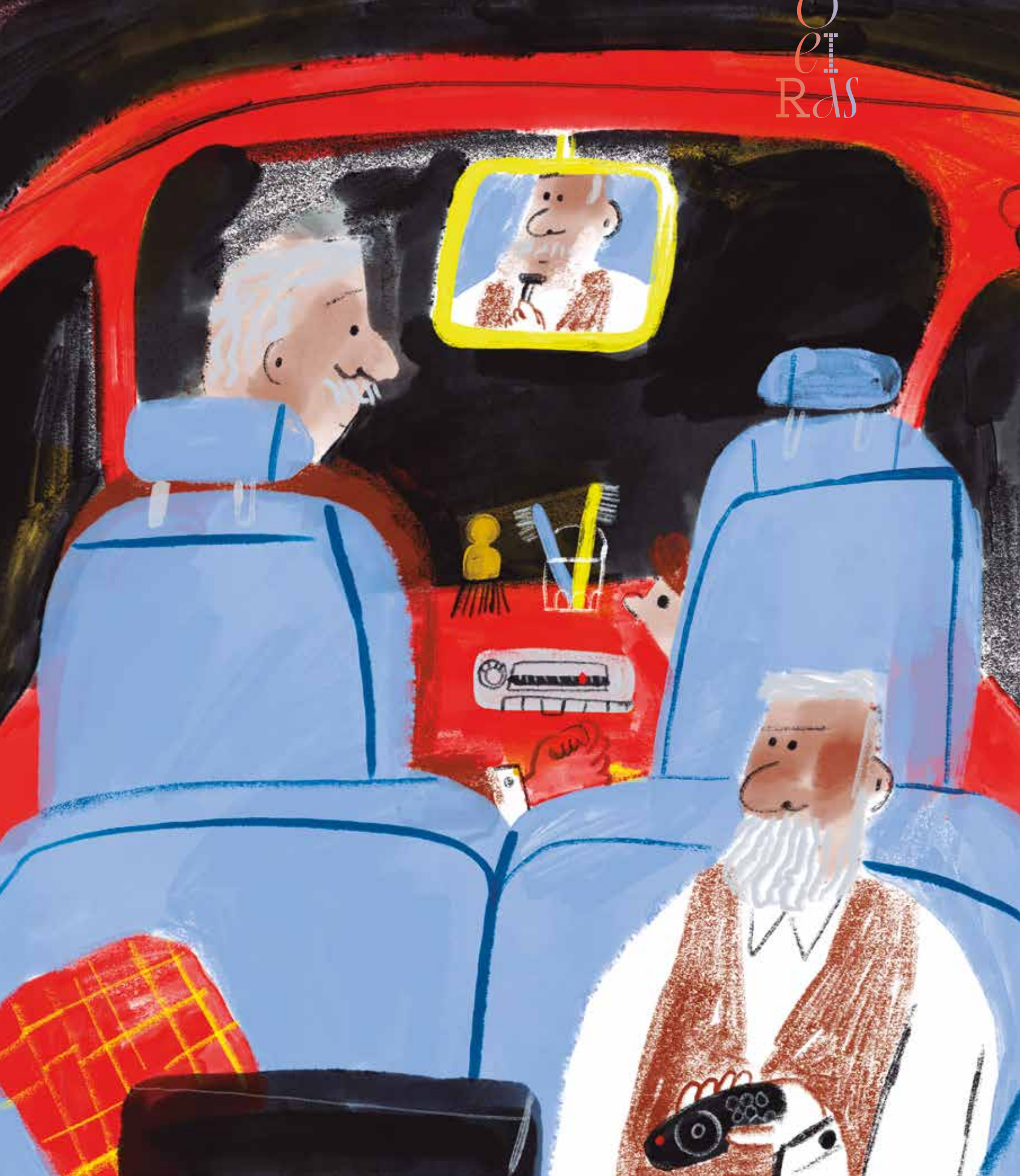
Logo de seguida, ele já queria ir almoçar, queria brindar – mesmo que não fosse claro se o dia acabaria muito feliz ou não – e preparar-se para ficar horas a ver o país a acontecer na televisão.



De certa forma, não estando a inventar nada que não tenha acontecido, talvez eu esteja a ficcionar, porque conto isto de uma maneira em que parece que só fui uma vez votar com o meu avô. No entanto, isto foi algo que se repetiu várias vezes em várias eleições. Mesmo quando eu já não votava na mesma cidade do que ele, ele ia votar com a minha irmã e a minha mãe, e eu falava com ele depois ao telefone e discutíamos as eleições.

Talvez seja assim mais fácil – evocando num único momento tantas coisas que vivemos – matar saudades do meu avô. Ou talvez eu precise de colocar todos esses dias de eleições numa só eleição para compreender realmente como era para o meu avô ir votar. Sempre achei que ele dava importância a ir votar porque tinha vivido grande parte da sua vida sem eleições livres. Mas agora, que passou mais tempo, que sou mais velha, que os acontecimentos no mundo começam a mostrar o que intuíamos, penso que ele vivia o dia das eleições daquela maneira não por causa do passado, mas por causa do futuro. Ele sorria assim, depois de sair da escola onde votava, porque sabia que a ocasião podia não se repetir sempre. O meu avô, não tendo estudado, sabia alguma coisa de lógica (uma coisa que aconteceu uma vez, pode voltar a acontecer), e, com os seus longos anos de escola da vida, sabia bastante sobre a natureza humana.

Ainda é de manhã e eu já  
consultei dois jornais nacionais  
e dois estrangeiros, já abri as  
redes e li títulos de notícias que  
os meus contactos partilharam,  
interrompendo várias vezes  
este texto.



# MIGUEL CARVALHO

*“As pessoas sentem-se abandonadas,  
desamparadas”*

TEXTO  
José Lúcio Duarte

FOTOGRAFIA  
Mafalda Azevedo

Primavera  
2026

O  
e  
RÁS



É o livro que mais se fala nos últimos tempos em Portugal. ‘Por Dentro do Chega’ tem mais de 700 páginas e é um retrato profundo do partido que promete tudo e o seu contrário, alimentado pelo carisma do “mitómano” André Ventura, o antigo seminarista que aprendeu no comentário televisivo desportivo a dizer tudo e praticamente o seu contrário. Miguel Carvalho, repórter de corpo inteiro, diz que o combate à extrema-direita tem de ser feito com políticos que saem da bolha e que se preocupam realmente em resolver os problemas das pessoas. O povo quer ação e está farto de promessas...

É um corrupto, aos 55 anos, a vida de Miguel Carvalho. O jornalista, apaixonado por contar histórias, anda a percorrer Portugal de lés-a-lés e não é por causa de andar à procura de material para uma nova reportagem, mas porque os convites para falar sobre o seu mais recente livro são inúmeros. Livro que surgiu depois de várias reportagens sobre o Chega na ‘Visão’, revista onde trabalhou quase 24 anos, e que lhe deram material para este bestseller com mais de 700 páginas. ‘Por Dentro do Chega’ mostra como nasceu o partido que acolheu André Ventura e que deu palco ao antigo comentador televisivo de futebol e o tornou num dos mais polémicos políticos dos últimos anos em Portugal. “Ele quer ser tudo e um par de botas”, diz o autor. “É um mitómano”.



Miguel Carvalho tem já uma longa lista de livros publicados, mas recusa assumir-se como “escritor”: “Isso é outra coisa. Escritor é outra coisa”, diz, com um sorriso, nesta conversa para a Oeiras em Revista. Porém, sempre teve, mesmo nas reportagens, um cuidado extremo com as palavras, abraçando com força aquilo a que se chama “jornalismo literário”, mas onde apenas os factos comprovados são relatados. Sempre tentou ser um jornalista diferenciado. Ir além da bolha mediática e da espuma dos dias. Conta histórias do país real, com gente dentro e sem o espartilho das agendas políticas. Foi esse espírito e um lado quase obsessivo que o levou a recolher o vasto material que deu origem ao livro que tem ocupado os tops de vendas desde que foi lançado. E ao contrário do que se possa inicialmente pensar, está a ser comprado por um alargado espectro da sociedade: militantes, dissidentes e por opositoristas do Chega. O interesse e a curiosidade vão da extrema-esquerda aos fiéis de Ventura. “Este livro está a ter muito sucesso não só entre as pessoas que são do Chega - que já começam a assumir que são do Chega, sem vergonha -, como as outras que estão a tentar perceber como é que chegámos aqui, abrange toda esta gente. Está a ter este sucesso, com todas estas edições, porque abrange isso tudo. Dá para estudar como é que lá chegámos”, explica o autor, garantindo que começou a recolha do material sem estar focado em André Ventura. “No início interessava-me mais o fenómeno do que o líder”.

O  
e  
RÁS



“A verdade é que havia um grande desconhecimento sobre o fenómeno em si, como é que este cresceu, como é que eram os bastidores, o que é que efetivamente se passa lá dentro, quem saiu, quem ficou, porquê? E isso é o que o livro desvenda”, assegura Miguel, dando uma explicação para o interesse em torno desta publicação, que aproveita anos de investigação sobre o fenómeno da extrema-direita em Portugal para a revista ‘Visão’, que lhe permitia ter tempo para “mastigar” o tema e, assim, o poder desenvolver com base em documentos e em muitas entrevistas. “Isto saltou o muro... Quase todos os dias recebo mensagens e até fotografias de gente que esteve no Chega, ou que ainda está, que comprou o livro, que está a ler com o espírito crítico, pelo menos promete fazer... Outros já o leram e puseram-se a pensar, outros que já saíram, ou já saíram há mais tempo ou saíram agora e dizem, ‘pá, de facto, eu não sabia de metade disso e ainda bem que saí’. Uma das coisas que eu mais detesto que façam nas minhas redes sociais, devo dizer, é quando vão lá elogiar o livro e depois dizem: ‘Ah, só é pena que os burros do Chega não leiam’. Além de ser contraproducente, não é necessariamente verdade. Porque eu sou testemunha de que há muita gente no Chega, ou que esteve no Chega, a ler o livro. De todas as classe. A ideia de que o Chega é uma coisa de analfabetos... de trolhas e afins, é completamente falso”. Mais: “Posso dizer que uma das classes profissionais que está mais bem representada na militância são os professores, desde o ensino básico até à academia. Portanto, vamos tirar de vez da cabeça essa ilusão de que ‘ah, só um analfabeto é que vota no Chega. Isso é completamente falso!”



São mais de 700 páginas de histórias e revelações que podem ser provadas, garante o jornalista, que veste a camisola de um jornalismo em que a palavra é muito trabalhada, tal como acontece na literatura. Mas aqui só há verdade e factos, comprováveis com documentos ou entrevistas, centenas de entrevistas feitas a dirigentes, militantes e ex-militantes do Chega. “Há várias correntes de jornalismo literário e há uma que não tem grande respeito pelos factos. Eu tenho! Eu uso as técnicas do romance ou da literatura para contar uma história que está sustentada em factos. Isso sim! Isso sempre foi o meu grande prazer! E pronto, e podendo, quero continuar nisso”, diz. “Isto é um livro... não sou obrigado a fazer contraditório, como faço no jornalismo quotidiano, mas tive o cuidado de cada vez que falava de André Ventura de incluir o que é que ele dizia sobre aquele assunto ou sobre ele próprio em relação a determinado assunto”. E isso faz com que não haja desmentidos ou ameaças de processos em tribunal. “Tens ali, a cada coisa que afirmo, a versão dele. Tive esse cuidado”.

E contra factos, não há argumentos mais apelativos. “A realidade é mais gira do que a ficção. Aliás, esse é um dos elogios que fazem ao livro e é um dos que eu mais gosto: parece que podia ser ficção, mas é verdade”. Por isso, há material que ficou na gaveta e que não deverá ver a luz do dia, nem mesmo numa versão ficcionada. “Eu podia escrever um livro com muitas outras histórias que conheço, mas que não posso provar. Estas posso. E, portanto, este livro eu posso defendê-lo em qualquer instante”, diz. Recusa liminarmente recorrer a técnicas de insinuação ou desinformação, que os partidos da extrema-direita adoram utilizar, nomeadamente através das redes sociais, onde jogam sem regras nem pudores. “Há estudos com mais de 100 anos para podermos dizer que uma grande parte das pessoas minimamente instruídas partilham desinformação. Aliás, até aqueles que veem os telejornais, compram um jornal, etc. São pessoas que vão para as redes partilhar desinformação porque simplesmente acreditam naquilo. O seu pensamento está ali. Porque não querem saber se é falso, se é verdade. E esse é que é o problema”, lamenta. “A Joana Gonçalves de Sá, que é uma cientista que eu admiro, estuda os efeitos que a desinformação faz nas pessoas. Ela não estuda a desinformação propriamente dita, estuda porque é que somos permeáveis e as diferentes formas de desinformação. E os estudos dela revelam que não é o gajo analfabeto ou destituído que a partilha... Não! As pessoas que mais partilham desinformação e fake news são pessoas que já têm uma opinião sobre alguma coisa, mas vão atrás daquilo em que acreditam, depois não querem saber se é falso ou se é verdadeiro. E nesse mundo, o Chega tem a passadeira estendida para fazer o que muito bem quer das pessoas”.



E como se combate isso? Como é que se pode “lutar” contra a desinformação e as fake news? “Têm de ser várias coisas ao mesmo tempo, não podem ser coisas isoladas. Ou seja, por um lado, de uma vez por todas, à esquerda ou à direita não interessa, haver políticos que cumpram a palavra dada em meia dúzia de coisas... E há situações identificadas neste país há muito tempo e que têm de ser cumpridas. E que saiam da bolha dos salões e das redes sociais e voltem a falar com o eleitorado olhos nos olhos porque um dos méritos do André Ventura no início foi ter ido às zonas do país onde não ia um político há muito tempo e as pessoas valorizaram isso”, reconhece o jornalista.



“Quem quiser combater isto do lado, digamos assim, da contra-narrativa, não precisa de citar o Chega, nem precisa de



combater o Chega, precisa é de ir para o terreno, falar com as pessoas, dar-lhes a entender que vai cumprir a palavra dada e não falhar nisso. Isso vai inevitavelmente retirar oxigénio ao Chega. Isso é inevitável! Por acaso até Oeiras faz isso e tem tentado fazer isso até usando as redes sociais.... Acho que os vídeos do Isaltino são uma forma de combate político ao fenómeno. Esse tipo de vídeo tal como o vídeo do Gonçalo Capitão na Assembleia da República são muito eficazes no combate, na disputa no mesmo terreno, que é o das redes sociais, o da piada, o do humor venenoso”, explica Miguel.

¶

“Eu acho que do ponto de vista das redes sociais e do combate político foi muitas vezes errado, porque foi ele próprio também muito focalizado no próprio André Ventura. Não se foi conhecer o fenómeno a fundo, porque o Chega não é apenas o Ventura, atraiu gente de várias correntes políticas. Encontrei gente do PC, do Bloco e do MRPP que passou para o Chega. Portanto, e acho que a esquerda, de uma forma geral, esteve muito tempo a dormir em relação ao fenómeno e ao concentrar tudo no combate ao André Ventura, acho que esqueceu que o seu aparelho político não é igual ao seu eleitorado. Isto é uma coisa que eu digo desde 2020. Não

“O Chega não é apenas o Ventura, atraiu gente de várias correntes políticas. Encontrei gente do PC, do Bloco e do MRPP que passou para o Chega.”



confundir o líder do Chega, o seu aparelho político, o seu núcleo duro, os seus deputados, com o universo eleitoral do Chega. Não há 23% de fascistas em Portugal, é a minha tese, acho que nem metade. Obviamente que está lá no Chega a direita que sempre estaria em circunstâncias normais, num partido que estende a passadeira a todos os interesses privados ou de uma elite económico-financeira que sempre andou aí e que sempre financiou outros partidos. Portanto, essa direita estaria sempre lá, a direita derrotada no 25 de Abril também estaria sempre lá, ex-combatentes, tudo isso. Agora, confundir isso com todo o universo eleitoral do Chega, que é muito complexo, muito contraditório e que precisa de ser ouvido, percebido, compreendido, sem preconceitos de nenhuma espécie, sem gavetas. Confundir isso é um dos erros, ou foi um dos erros que foi cometido em relação ao combate a este partido”, acredita.



Mas o caminho, diz ainda, não deve ser só feito respondendo à letra. É preciso mais: os políticos e decisores precisam arregaçar as mangas e resolver os problemas das pessoas. Promessas leva-as o vento e já não convencem ninguém. “Ou resolves o problema do Ventura Country ou vais

ter sempre um Ventura qualquer. E o que é que é isto? Isto é resolver os problemas das pessoas, alguns deles identificados há décadas. Fui ao Algarve três vezes apresentar o livro e toda a gente me fala do hospital que está prometido há 30 anos. Portanto, há coisas que estão identificadas. As pessoas que eu entrevistei para o livro, na sua maioria, não vinha logo com a conversa dos ciganos e dos imigrantes. Às vezes nem vinha à baila. E eu estive com muitos deles quatro e cinco horas. Isso era quase um saco de boxe no fim. As pessoas queixavam-se e diziam: ‘ah, e depois disto tudo ainda há os imigrantes e os ciganos’. Mas é a estrada, é o hospital, é o posto dos correios... sentem-se desamparadas as pessoas. Desamparadas, abandonadas, alimentaram um ressentimento muito grande em relação à classe política porque, e essa foi de certeza a frase que eu mais ouvi, são incapazes de cumprir com a palavra dada. Sentem que o seu voto não serve para nada... Não é só o interior, em zonas suburbanas, a sensação de que o Estado e as instituições públicas não estão lá para elas, isso é muito evidente. Agora dirás assim: ‘Ah, mas as pessoas estão a votar num partido que até vai diminuir o peso do Estado e quer reduzir o Estado ao mínimo e não sei o quê’. Isso é verdade, mas entre o impulso, a raiva e o ressentimento e a consciência social e política de que estão a fazer o contrário do que desejam, leva muito tempo, não é? As pessoas estão fartas deste rame-

rame e querem uma mudança... E o Chega promete-lhes uma mudança muito simples, é uma narrativa muito simples. Toda a gente entende, com um primarismo, uma coisa absolutamente primária em termos de argumentos, muitos deles falsos, como sabemos...mas as pessoas não estão para grandes complexidades”, lamenta.



O dia-a-dia rotineiro, sem grandes horizontes e vivido de dificuldade em dificuldade, com os tostões no bolso contados e sem chegar muitas vezes ao fim do mês, foi mato seco para alimentar este populismo que ganha mais expressão e que tornou o Chega no segundo país mais votado em Portugal. “E, pronto, surge um livro que explica um pouco isso, e as pessoas falam que, se calhar, a resposta está aqui... Mas nesta investigação não está a resposta, está o diagnóstico, a análise do que foram estes cinco anos com 70% ou 80% de coisas inéditas... Estão algumas pistas também para que se perceba como defender a democracia e como este partido também tem de ser combatido”, alvitra. “Eu já fiz 16 ou 17 sessões de apresentação do livro até agora e aparece gente do Chega, ou que saiu... e que me vai pedir autógrafos e diz: ‘Eu sei muito bem que você não é de direita, mas respeito o seu trabalho e vou levar o livro’”. Uma dessas sessões aconteceu em Oeiras, num Café com Letras, no Templo da Poesia, no Parque dos Poetas.



Miguel reconhece que quando se encanta com um tema se torna um pouco obsessivo. Sempre foi assim: “Eu torno a minha vida muito desconfortável”, brinca, assumindo que procura esgravatar até não poder mais. “Quando fiz o livro sobre Amália, já tinha meses de atraso e eu ainda vim à Torre do Tombo durante três dias porque alguém me disse que havia lá um documento que tinha um parágrafo que me podia interessar... E de facto, tinha”, recorda.



Um método quase obsessivo que usou para ao longo destes cinco anos de investigação recolher informações e depoimentos que deram origem ao ‘Por Dentro do Chega’. “Eu sou muito metódico a esse nível. A mim não me espanta, mas espanta a muita gente que ninguém da direção tenha atacado o livro, ninguém me processou”, diz, com um brilho nos olhos. Assegura ainda que apesar da paixão dos militantes e simpatizantes do Chega, não tem sido alvo de grandes ameaças,

“As pessoas estão fartas deste rame-rame e querem uma mudança... E o Chega promete-lhes uma mudança muito simples.”

mas sentiu algum receio em determinados momentos por causa da família, o seu porto de abrigo.



Foi um trabalho metódico e longo, repleto de conversas com militantes e dissidentes, mas também com a leitura de muitos livros temáticos. “Eu conheço todo o pensamento ideológico da extrema-direita de séculos. Porque fiz esse esforço para poder falar sobre estes movimentos. Tinha de conhecer os argumentos, as correntes que foram alimentando isto até aos dias de hoje. De facto, esse é um exercício que muita gente hoje não faz”, lamenta. Promete continuar atento ao mundo que o rodeia, à procura de histórias e temas para aprofundar, mas ainda não sabe se vai voltar a escrever sobre o Chega num próximo livro. Promete, contudo, manter-se atento ao fenómeno da extrema-direita em especial junto dos mais jovens. “Se eu conseguir encontrar uma ideia que me permita abordar esta questão vou agarrá-la, mas ainda não me ocorreu. Ainda não tenho assim nada previsto”, assegura.



E por falar em juventude, Miguel acredita que Rita Matias que tem um enorme sucesso junto dos mais novos, com quem comunica de forma exemplar nas redes sociais, pode ser a sucessora de Ventura. “Acho que hoje o Chega, eventualmente, se aguentaria sem ele”, alerta.

# DEMOCRACIA



TEXTO  
José Luís Peixoto

ILUSTRAÇÃO  
Catarina Sobral

Primavera  
2026

AGORA ESCOLHA. Eu assistia a esse programa na televisão da cozinha, durante as férias do verão. Nunca votei, a minha mãe não concordava que gastasse um escudo nesse desperdício. Ainda assim, acompanhava com interesse o desenvolvimento das votações, tinha as minhas preferências. Na segunda metade dos anos oitenta e na primeira metade dos anos noventa, todas as pessoas que estavam em Portugal conheciam esse programa do segundo canal. À tarde, de segunda a sexta, eram propostas duas séries conhecidas. Depois, era dado um tempo em que, por telefone, os telespectadores votavam numa ou noutra. Os resultados da votação iam evoluindo num canto do ecrã. No fim, era transmitido um episódio da série vencedora. Enquanto acompanha os números, os votos para a opção A e os votos para a opção B, interpretava o desenvolvimento desses dados. Quando a minha série preferida ia na frente, parecia-me uma situação lógica e natural; quando se destacava a série que não me apetecia ver naquele dia, interrogava-me acerca da população, dos valores da sociedade: porque é que as pessoas votavam naquilo?

Ao brincar na rua com os meus amigos, em certos momentos, precisávamos de tomar decisões coletivas. Havia duas ou mais propostas acerca do que devíamos brincar a seguir ou, com frequência, tínhamos dúvidas acerca do que jogar com uma bola meio vazia. Então, não era raro que alguém dissesse: vamos a votos. Aceitávamos essa proposta com entusiasmo, irmos a votos também era uma espécie de brincadeira. Primeiro, havia o trabalho de clarificarmos as possibilidades em alternativa; a seguir, cada uma era

argumentada pelos seus principais defensores; por fim, todos assistíamos com curiosidade à contagem de braços no ar.

O meu pai levava-me com ele sempre nos domingos de eleições. Eu sentia orgulho no momento em que entrávamos no pátio da escola. Sentia vontade de dizer-lhe: pai, é aqui que eu brinco, é aqui que estou com os meus amigos quando toca a sineta para o recreio. Não chegava a dizer-lhe estas palavras, mas sentia-as. Depois, quando entrávamos na minha sala de aulas, eu espantava-me com a ausência das carteiras onde nos sentávamos diariamente. No lugar delas, estava a mesa com a urna dos votos, estava também o biombo onde os eleitores, muito sérios, se resguardavam com os papéis. Pouco depois, era daí que saíam, calados e comprometidos, a segurarem esses mesmos papéis, dobrados em quatro. Eu olhava para o quadro vazio, para abecedário feito com papel de lustro, olhava para os desenhos que estavam afixados na parede, estava lá um meu, desenhado por mim, e sentia um certo pudor pela imperfeição infantil que lhes reconhecia.

Agora escolha. O título desse programa de televisão sempre me pareceu um pouco impositivo. Alguém sem rosto decidiu que chegara o momento de escolher e declarava que tinha de ser agora. Nunca ninguém me tratava por você. Se essa ordem fosse dirigida a mim, o programa haveria de chamar-se Agora escolhe. Em qualquer caso, eram propostas duas opções ao mundo: A ou B. A vida seria diferente ao avançar-se por um lado ou para outro. Era impossível não tomar partido, às vezes apaixonadamente: A-Team ou Justiceiro? Miami Vice ou MacGyver?

O meu padrinho velho votou sempre, até ao fim da sua longa vida. Nasceu em 1890, morreu com 104 anos, nunca se absteve. A partir dos dias amenos da primavera, ao fim da tarde, ficava sentado à porta de casa, numa cadeira de praia, sem vergonha de olhar fixamente para todos os movimentos de quem passasse. Nos instantes mais tranquilos, perante a rua deserta, desdobrava um dos panfletos que tinha guardado e lia-o até ao fim. Lia com atenção os panfletos de todos os partidos que por ali passassem a distribuí-los. Ainda assim, nunca esquecia das promessas que ficaram por cumprir pelos republicanos. Guardava esse ressentimento desde a mocidade, um tempo que nós não éramos capazes de imaginar. Votou sempre, nunca se absteve, mas nunca esqueceu as promessas em que acreditou, nunca esqueceu a desilusão de perceber que nunca houve a intenção de cumpri-las.

Ao contarmos os braços levantados na Rua da Machuqueira ou na Rua de São João, havia um instante de antecipação e, logo a seguir, o resultado era anunciado. Logo a seguir, havia também um instante no olhar de todos os rapazes, cada um tinha o seu pensamento. Depois, existiam duas possibilidades: a decisão coletiva coincidia ou não coincidia com o lado dos mais velhos. Se coincidia, os resultados da votação eram legitimados e cumpridos; se não coincidia, os resultados eram anulados e os mais velhos impunham a sua vontade.

Todos os países não democráticos se dizem democráticos. Dão-se ao trabalho de organizar eleições em que concorrem sozinhos. Dão-se ao trabalho de forjar uma oposição que, na verdade, não os ameaça, nunca os ameaça, que também recebe a sua parte. Há países que se afirmam faróis da democracia e que, em nome dela, impõem o contrário da democracia. Há países que se julgam melhores do que os outros, todos os países se julgam melhores do que os outros. Há países que têm a força do dinheiro e a razão das armas. Se as decisões coletivas coincidirem com o seu lado, serão legitimadas e cumpridas; se não coincidirem, serão anuladas. Então, esses países impõem a sua vontade.

Agora escolha. Agora? Agora, é demasiado tarde. Agora, parece-me tão inocente a ideia dessas pessoas a rodarem algarismos no disco do telefone, a acreditarem que iam ver na televisão um episódio da série A ou B. Agora, os apresentadores repetem mil vezes números de valor acrescentado e insistem: ligue, ligue, ligue. Agora, as tardes são mais curtas, passam mais depressa. Enquanto marcam o número, os telespectadores sonham com o dia em que irão ganhar o prémio. Mas nunca ganham.

Todos os países não democráticos se dizem democráticos. [...] Há países que se afirmam faróis da democracia e que, em nome dela, impõem o contrário da democracia.

O  
e  
RAS





TEXTOS  
Joana Margarida Fialho  
Sónia Correia

FOTOGRAFIA  
Mafalda Azevedo

Primavera  
2026



O  
e  
RAS

DE

VOTAR  
OU ALGUÉM DECIDE POR TI

Qual o papel dos jovens na proteção da democracia? De que forma pode a política atrair e cativar os mais jovens? Se fosses primeiro/a-ministro/a, qual a primeira medida que implementarias?

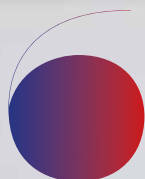
Fizemos estas e outras perguntas a um conjunto de jovens com experiência na Assembleia Municipal Jovem, no Parlamento Jovem, no Dia da Democracia e noutros projetos de participação cívica que promovem o conhecimento das instituições democráticas junto desta faixa etária.

Reunimos os seus testemunhos, dando voz às suas experiências, aprendizagens e reflexões sobre o que significa viver em liberdade, participar nas decisões e sentir que a sua opinião conta.

Palavras que revelam não só o impacto destes projetos nos seus percursos pessoais, mas também a importância de investir numa cidadania jovem informada, ativa e consciente, como alicerce de uma democracia mais forte, inclusiva e participada.

Madalena Zambujo Abraão  
17 ANOS

VOTA



Terminei o Dia da  
Democracia com  
uma consciência mais  
clara do meu papel  
enquanto cidadã.'

## Madalena Zambujo Abraão Página anterior

17 anos

### Aluna da Escola Secundária Professor Santana Castilho

*Participou na COP Oeiras Valley, na Assembleia Municipal Jovem e nas duas primeiras edições do Dia da Democracia tendo conduzido os trabalhos da terceira edição.*

A minha experiência no Dia da Democracia foi profundamente enriquecedora e inspiradora. Foi um momento que me permitiu refletir e compreender, de forma mais consciente, o significado de democracia, não apenas como um conceito abstrato, mas como uma prática dinâmica que depende da participação de todos.

Oeiras tem surgido como um concelho pioneiro na implementação de iniciativas inovadoras e de grande impacto, assumindo-se como uma referência. Tem tido a capacidade de antecipar desafios e de apostar em soluções inovadoras, colocando o conhecimento e a participação cívica no espetro da ação pública.

A criação e a consolidação do Dia da Democracia são exemplos disso. Oeiras afirma-se como um território que não se limita a acompanhar o progresso, mas que o impulsiona, criando condições para uma sociedade mais informada e preparada para o futuro.

Os jovens têm um papel fundamental e insubstituível na proteção da democracia, não apenas como seus herdeiros, mas, essencialmente, como seus agentes ativos.

Enquanto geração muito ligada ao mundo digital, os jovens assumem uma função importantíssima no combate à desinformação e na promoção de um pensamento crítico. Através das redes sociais, conseguem mobilizar consciências, ampliar o debate público e trazer à discussão temas que, muitas vezes, ficam à margem da agenda política.

A democracia não deve ficar-se pelos momentos eleitorais, mas funcionar de forma contínua e inclusiva. Se fosse primeira-ministra apostaria na criação de fóruns de participação democrática regular, onde os cidadãos jovens ou menos jovens pudessem debater problemas concretos, apresentar propostas e acompanhar a implementação das diferentes políticas públicas.

Estou em crer que esta medida iria reforçar a confiança no sistema democrático e permitir que as políticas públicas refletissem melhor as reais necessidades da sociedade. Conseguir-se-ia uma democracia mais participada e, como tal, mais justa e representativa.

## Constança Figueiredo Página ao lado

18 anos

### Aluna da Escola Secundária da Quinta do Marquês

*Participou na Assembleia Municipal Jovem, na COP Oeiras Valley, no Dia da Democracia e no Parlamento Jovem da Educação.*

Classificaria a minha participação na Assembleia Municipal Jovem (AMJovem) como uma jornada de enorme edificação pessoal e cívica. Foi uma experiência pedagógica ímpar, que me permitiu transpor a barreira teórica da política e mergulhar na prática real da governação local.

Mais do que um projeto, foi um exercício de cidadania ativa que me capacitou com ferramentas de argumentação e negociação, revelando-se um marco profícuo no meu desenvolvimento enquanto jovem munícipe.

Para aproximar os jovens da política, é fundamental recorrer a ferramentas que privilegiem a comunicação clara, acessível e interativa. Plataformas digitais, fóruns de debate, projetos participativos nas escolas e iniciativas como a AMJovem são meios eficazes para despertar o interesse e promover o envolvimento cívico.

Os jovens desempenham um papel absolutamente central na proteção e no fortalecimento da democracia. São agentes de mudança, portadores de novas perspetivas e responsáveis por garantir a continuidade dos valores democráticos.


Isto deve traduzir-se em atos concretos e não apenas em intenções. Cabe-nos exercer uma cidadania exigente: primeiro, através do voto informado e da participação regular em órgãos locais e associativos. Segundo, assumindo a linha da frente no combate à desinformação, validando fontes e promovendo a literacia digital entre os nossos pares.

Protegemos a democracia quando transformamos o protesto em propostas estruturadas e quando substituímos a polarização das redes sociais pelo debate presencial e fundamentado.

Se fosse primeira-ministra, elegeria como prioridade absoluta uma reforma profunda na Educação, assente na igualdade de direitos e de oportunidades para todos os jovens. Apostaria não apenas na excelência académica, mas também na literacia política e financeira desde cedo.

Investir na educação é investir nos jovens, que são a base do futuro de Portugal e o pilar essencial para uma sociedade mais justa e democrática.

Constança Figueiredo  
18 ANOS



Os jovens  
desempenham um  
papel absolutamente  
central na proteção e  
no fortalecimento da  
democracia.



## António Magalhães Em cima

16 anos

**Aluno da Escola Secundária Professor Santana Castilho**

*Participou na COP Oeiras Valley*

**A** COP Oeiras Valley foi uma experiência diferente de tudo aquilo em que já tinha participado. Fez-me ver e entender melhor o que é que os verdadeiros políticos fazem e aquilo que realmente é falar em frente de um grande público. Pode ser um evento essencial para criar novos políticos, ajudando os jovens a perceber se é aquilo que querem fazer com a sua vida.

A meu ver é exatamente a organização destes eventos (COP, Dia da Democracia, Parlamento Jovem...) que dá a conhecer aos jovens aquilo que é a vida política, aproximando-os assim de uma carreira política.

Quanto à preservação e proteção da democracia, os jovens são aqueles que têm maior importância, pois, no fim de contas, o amanhã vai ser governado pelos mesmos.

Se fosse primeiro-ministro, aplicaria medidas de promoção ao ensino, porque num país onde a maioria da população tem literacia existe uma maior coesão social, menos desempregados e uma maior qualidade de vida da população em geral.

## Maria Leonor Neves Página ao lado

19 anos

**Aluna da Licenciatura em Ciência Política e Relações Internacionais na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa**

*Participou no Parlamento Jovem da Educação*

**O** Parlamento Jovem é uma oportunidade prática e excepcional para aprender sobre o funcionamento institucional democrático.

A ideia de que os jovens não se interessam por política é uma falácia prática que perpetua o distanciamento entre as instituições e as comunidades. Esta narrativa permite encobrir o problema real, ou seja, a falta de compreensão das instituições em como é que estas podem ser alteradas. A crença de que a política é uma esfera inalcançável e imutável é extremamente benéfica para impedir a participação e assegurar a manutenção do status quo.

Na realidade, a política é palpável e basilar na nossa relação com os outros, com as instituições e com os estados. Desde o preço do passe, aos cereais que podemos comprar, o acesso à habitação, se podemos aceder ao ensino, entre outras. A política estrutura o nosso dia a dia, quer tenhamos consciência disso ou não.

Jovens desinteressados são apenas jovens que não foram cativados, que ainda não perceberam o quanto a política os afeta e o quanto eles também a podem afetar.

Apesar de o desinteresse juvenil na política não ser real, o desinteresse e a desilusão dos jovens é. A crença de que tudo se mantém, nada muda, cria uma verdadeira barreira à participação jovem.

Quando a democracia cai, esta não desaparece, mas passa a viver de boca em boca, nos sonhos dos destemidos que se recusam a aceitar que o regime mudou. É um sussurro persistente que atravessa fronteiras e gerações no desejo da construção democrática. Mas a democracia e os seus defensores não precisam de sussurrar, pelo menos para já.

Como uma jovem que sempre viveu em democracia, receio o que significa um mundo sem esta. Aliás, recuso-me a assistir passivamente ao seu aparente “esvaziamento”.

Se fosse primeira-ministra, a primeira medida que implementaria seria a criação de assembleias juvenis permanentes em todas as autarquias.

Maria Leonor Neves  
19 ANOS



Jovens desinteressados são apenas  
jovens que não foram cativados.

## Miguel Velez Eiriz

19 anos

Aluno da Licenciatura em Direito na Universidade Nova de Lisboa

Participou na COP Oeiras Valley, no Dia da Democracia e no Parlamento Jovem da Educação

**A** pesar de a minha participação ainda ser recente, parece-me evidente que o Parlamento Jovem tem potencial para crescer e envolver ainda mais jovens, dando-nos um merecido espaço para nos exprimirmos e debatermos ideias, fortalecendo o nosso sentido democrático.

Tem sido uma experiência excelente. O projeto está muito bem organizado e nota-se uma

Miguel Velez Eiriz  
19 ANOS



preocupação real dos organizadores na nossa orientação para que consigamos mostrar as nossas melhores capacidades e ambições. Sente-se claramente que, depois de cada sessão, todos nós saímos mais confiantes de que seremos nós, os jovens, a guiar o país a um futuro próspero.

Iniciativas como o Parlamento Jovem aproximam os jovens da democracia, dado que, nos levam a debater, votar e discutir temas reais que nos dizem respeito e que também afetam as gerações futuras. É um espaço onde se criam hábitos democráticos e onde se dá voz a preocupações reais dos jovens em Oeiras. Esta aproximação à democracia é fulcral para que as instituições democráticas não sejam tomadas como garantias e se distanciem, por consequência, do cidadão.

Projetos práticos como este ajudam-nos a compreender melhor o funcionamento da democracia e a valorizar a sua participação. Estou convicto que, caso mais concelhos investissem nesta área com a seriedade com que o concelho de Oeiras investe, teríamos uma geração ainda mais informada, motivada, próxima e consciente da importância da democracia.

Nós jovens, temos agora de garantir que as gerações futuras nasçam, como nós nascemos, num Estado de Direito democrático. Cabe-nos enfrentar as ameaças ferozes que são feitas às democracias atuais, levando com seriedade problemas como a desinformação e o discurso de ódio. Pertence-nos garantir que a democracia não se degrade.

A democracia não se baseia apenas no voto, há que cuidar do espaço público democrático que com tanto sofrimento foi alcançado. Isto pode ser feito através da nossa participação em associações, voluntariados, movimentos estudantis e iniciativas locais, como o Parlamento Jovem, que procurem valorizar a democracia.

Se fosse primeiro-ministro, implementaria ainda mais medidas para garantir a habitação jovem acessível. A prioridade seria aumentar rapidamente a oferta de casas, reabilitando património público desabitado, disponibilizando terrenos do Estado/municípios para projetos de renda acessível e criando um espécie de “via verde” burocrática que facilitasse a efetivação deste projeto e a seleção dos jovens beneficiários desta medida, por exemplo.

Insisto na habitação acessível porque acredito piamente que os jovens, sem uma expectativa legítima de que o seu futuro em Portugal será próspero, vivem num certo ambiente de desinteresse relativamente ao porvir nacional, levando à “fuga” de grandes talentos. Este “ecossistema” de desconfiança é certamente cáustico, e vivendo nele, nunca se garantirá que os jovens cá ficarão para proteger tanto a nossa democracia, como o futuro sustentável do país.

Diogo Jorge  
17 ANOS

## Diogo Jorge

17 anos

**Aluno da Escola Secundária Professor  
Santana Castilho**

*Participou na Oeiras Valley e no Parlamento  
Jovem da Educação*

**A**COP abriu-me os olhos para a complexidade real da política internacional. Percebi que chegar a acordo não é fácil quando cada país tem interesses diferentes. O mais interessante foi ter de defender posições com as quais nem sempre concordava – obrigou-me a sair da minha bolha. Saí de lá com outra capacidade de negociar, de ouvir e de trabalhar em equipa. E com a certeza de que os jovens não podem ficar à espera que outros decidam por nós.

Oeiras está a apostar em formar jovens mais conscientes e participativos, e isso faz toda a diferença. É pegar em temas globais e mostrar que também temos voz neles.

Simulações como a COP, debates reais com políticos, projetos que tenham impacto na nossa comunidade. O que me cativa é sentir que posso contribuir, questionar, propor coisas – e não apenas assistir de fora. A política tem de deixar de parecer algo distante e aborrecido.

Temos de ser os primeiros a não aceitar tudo de olhos fechados. Questionar, informarmo-nos bem, participar e defender os valores democráticos no dia a dia. A democracia não se protege sozinha – precisa de gente atenta e ativa. Se a nossa geração baixar os braços, quem é que vai garantir que ela se mantém?

Se fosse primeiro-ministro, investia na saúde, começando por reforçar os cuidados de saúde primários. Contratava mais médicos de família e descentralizava serviços para que as pessoas não tivessem de ir sempre às urgências por falta de alternativa. Apostava também na prevenção – porque é mais barato e eficaz prevenir doenças do que tratá-las depois. E garantia melhores condições de trabalho para os profissionais de saúde, porque sem eles motivados, o SNS não funciona. A saúde é a base de tudo o resto.



A democracia não se  
protege sozinha – precisa  
de gente atenta e ativa.'

# ALINE e JOÃO

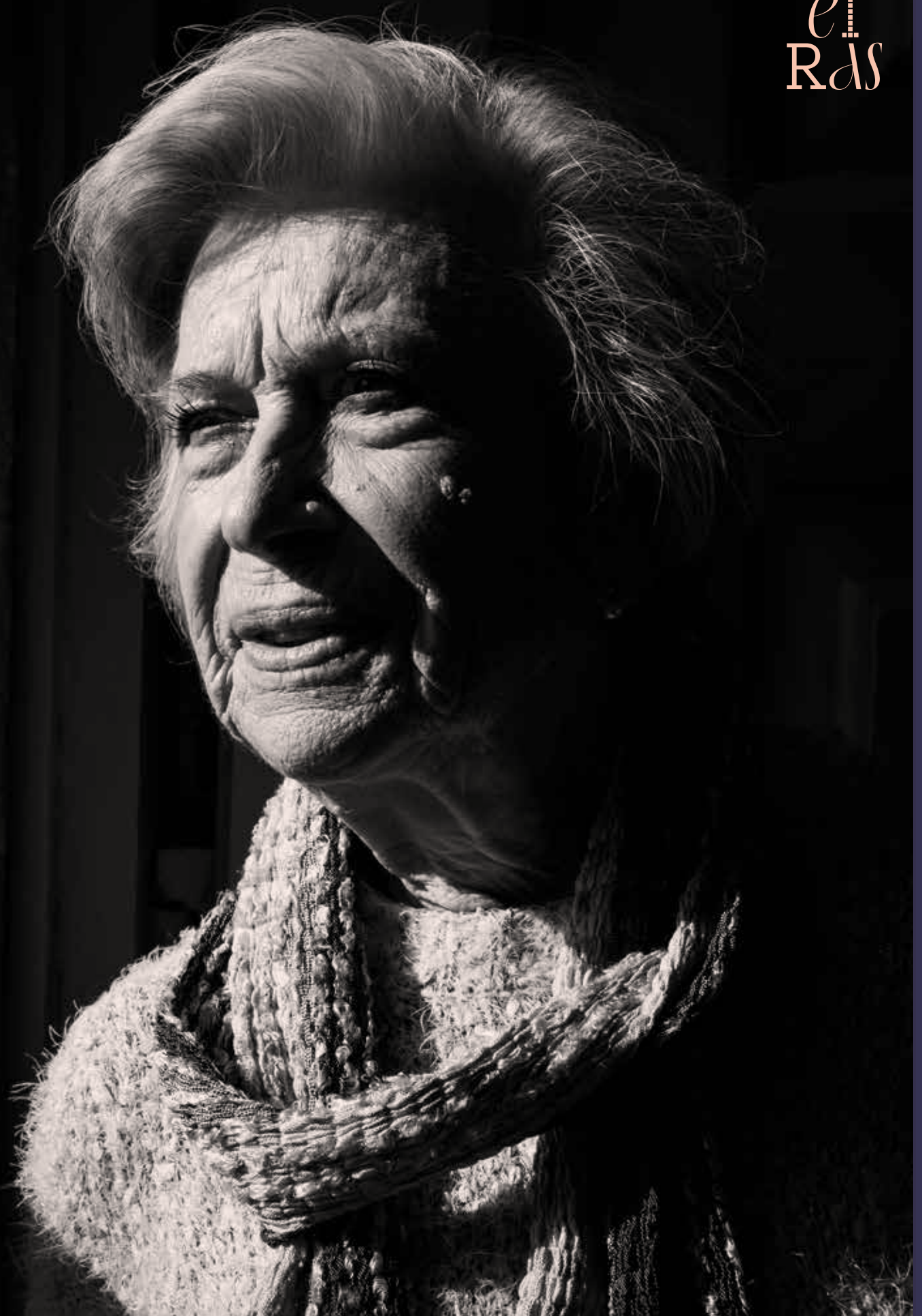
*Da conquista da democracia  
à responsabilidade de a manter viva*

TEXTO  
Sónia Correia

FOTOGRAFIA  
Mafalda Azevedo

Primavera  
2026

O  
e  
RAS



A democracia constrói-se no tempo. Faz-se de conquistas, de memórias, de direitos alcançados – mas também de escolhas quotidianas, de participação e de responsabilidade coletiva. Em Portugal, convivem, hoje, a geração que lutou e conquistou a democracia e as gerações que já nasceram com ela, como um dado adquirido.

Para compreender como se vive, sente e pensa a democracia em diferentes momentos da vida, ouvimos duas vozes de gerações distintas: uma mulher que viveu a transição para a liberdade e um jovem que cresceu num país democrático. Duas experiências, dois olhares, dois tempos – unidos por uma mesma pergunta essencial: como manter viva a democracia?

Entre memória e futuro, cruzam-se vivências, expectativas e responsabilidades, lembrando-nos que a democracia não pertence a uma geração, mas a todas.

U  
e  
RAS





“Sou de uma época em que tivemos de lutar para ter. Eles têm de lutar para continuar”.

Aline Bettencourt, 85 anos de idade, reformada de uma carreira de investigadora bioquímica, foi autarca, fortemente ligada ao associativismo local e ao voluntariado, desde sempre e para sempre uma ativista, uma humanista, comprometida com a defesa dos direitos humanos e das mulheres, fala sobre os jovens, em Portugal, em 2026.

“Eu tive de lutar – e lutei – para que o país fosse democrata. Os jovens de agora não se podem esquecer de que têm de lutar para a democracia prevalecer”.

À sua frente, Aline tem João Pires, nascido em 2007, natural de Castro Verde, no Alentejo, compositor, pianista, aluno do 1.º ano da licenciatura em Engenharia Informática. O desafio: trocaram ideias sobre o tema da democracia.

“Há muita gente que se desliga. E aí está o meu papel, e o papel dos que lutaram como eu, para mostrar que a democracia não é um bem adquirido para sempre – que foi conquistado e assim ficará. Temos de ter um estado de espírito e uma ação contínua para a manter”.

“Todos os dias, quando ligamos a televisão ou lemos as notícias, vemos que é premente estarmos atentos – estarem atentos – para que a democracia não se perca – no nosso país, na Europa e no mundo”.



“Não podia concordar mais com o que a Aline disse. Acho que nós, enquanto jovens, temos essa responsabilidade e esse peso em cima de nós. Também acho que, apesar das redes sociais, nos estamos a isolar cada vez mais, e os pensamentos são cada vez mais individuais e menos enquanto comunidade. É mesmo preciso termos essa força e não nos desligarmos, porque se nos desligarmos estamos a deixar que outros escolham por nós, que outros façam por nós”.

Nascido mais de trinta anos depois do 25 de Abril de 1974 e do derrube do regime ditatorial em Portugal, João sente, ainda hoje, que “ficou uma grande marca nas pessoas”. “Eu às vezes imagino que nascendo numa bolha é difícil conseguir perceber o mundo lá fora. Quando era mais novo, tinha a ideia de que quem viveu no tempo do Estado Novo vivia numa espécie de bolha, sem saber o que é que poderia ser a democracia, ou a liberdade. Quando comecei a conversar com os meus avós, com pessoas mais velhas sobre isso, acabei por perceber que não,

as pessoas sentiam dentro de si aquela revolta, não se sentiam bem e sabiam que aquilo tinha de mudar. E por essas e por outras é que mudou”.



O crescimento do populismo e dos radicalismos preocupa igualmente a Aline e o João: “Ao mesmo tempo que temos as pessoas que têm a ideia de que nos devemos poder juntar, poder falar, de que devemos poder amar quem quisermos, estar com quem quisermos, fazemos o que quisermos, dentro dos limites, como é óbvio, do civismo, temos outra coisa muito ímpar, com alguém a dizer que determinada pessoa não pode estar no meu país, por isto ou por aquilo”.

Ao longo da conversa, Aline faz questão de lembrar – e de explicar ao João – que lutar pela liberdade tem muito que se lhe diga. “Foi um trabalho árduo. Foram 40 anos de fascismo, em que não havia nada das conquistas que nós temos, ao nível de liberdade e de justiça. Não vieram as Forças Armadas e resolveram o problema. A revolução foi pacífica, mas teve de haver uma mentalidade, que se foi trabalhando, para que isso fosse possível. Houve um trabalho muito grande, individual e coletivo. Como não havia o direito de reunião, as reuniões eram clandestinas. E quando não, era o próprio que tinha de se ir preparando. Apercebendo-se de que não tinha liberdades, da pobreza e das injustiças na sociedade, lendo aquilo que era proibido, informando-se e preparando-se”.

Sendo mulher, para Aline Bettencourt foi – como para todas as mulheres – ainda mais difícil. “Tive de lutar, sozinha, e, quando era possível, reunindo-me – clandestinamente – com pessoas que tinham as mesmas ideias que eu”.

Aline fazia então parte do chamado grupo dos ‘Católicos do Rato’, católicos progressistas, opositores ao regime, que, em



A Democracia é: “Possibilidade. Possibilidade de falar, possibilidade de ler, de poder juntar-me com outras pessoas, de poder expressar-me à minha maneira. É a possibilidade de tudo. Inclusive, coisas que podem ser disruptivas em relação àquilo que é o ‘por norma’. Viver em democracia... é viver livre. Livre de ser, de escolher, de expressar”.

**JOÃO PIRES, 19 anos**

Compositor, pianista, aluno do 1.º ano da licenciatura em Engenharia Informática

1972, realizaram a histórica Vigília da Capela do Rato, um ato de protesto contra a Guerra Colonial e a ditadura do Estado Novo.

“Católicos que não protegiam o regime, que não perfilhavam dessas ideias, juntavam-se para ver de que forma poderiam agir para mudar o regime. Trabalhava-se para se conseguir realmente... ser livre. Porque o 25 de Abril não se deu do nada, resultou de um trabalho muito constante, muito sólido, que permitiu que se fizesse um 25 de Abril sem mortes e a que tenha sido realmente a Revolução dos Cravos”.

Recorda que muitas pessoas queriam uma mudança, mas sem saber bem o que as esperava, do outro lado dessa mudança. “Não tínhamos a liberdade de nos preparar para ser democratas. A maior parte das pessoas não sabia o que era a democracia. Sabíamos o que era a pobreza, conhecíamos as desigualdades monstruosas que havia em Portugal. Quando agora comparamos 2026 com os anos 70 do século passado, vemos que temos um país completamente diferente. Mas, novamente, temos de lutar”.



Aline Bettencourt sempre teve muito claro que a democracia não é uma coisa que se conquista, e ponto. “Não podíamos sentar-nos numa cadeira e ficar a ver o que é que a democracia dava. Pelo contrário. Eu fui uma ativista, pensei ‘como é que eu vou ajudar o meu país a viver a democracia, a consolidar a democracia’. E a melhor maneira, naquela altura, era filiarmo-nos num partido político. Sem estar num partido político, eu não podia ser uma ativista, não podia consolidar a democracia no meu país. Então dei-me ao trabalho de ler os programas dos partidos todos, desde o CDS até ao PCP – li tudo! – fiquei muito hesitante entre dois, entre o Partido Comunista e o Partido Socialista, mas escolhi o Partido Socialista”.

“Às tantas convidaram-me para ir a um comício. E eu, que tinha uma experiência muito grande da pobreza, através do movimento católico, que conhecia os bairros de barracas do nosso concelho, conhecia Caxias, conhecia a Pedreira dos Húngaros, visitava muitas pessoas com carências, no comício dei-te cá para fora tudo aquilo que eu sentia, porque achava que os políticos não percebiam nada do que era o real do meu país”.

Foi na sequência dessa intervenção que a convidaram para fazer parte das primeiras listas autárquicas democráticas. E lá foi, “com uma inexperiência política enorme, mas conhecendo o concelho”, para a Junta de Freguesia de Paço de Arcos.

Assim começava um percurso na política local – “foi através da política e do partido que fui construindo – fomos construindo, em conjunto – a democracia”.

Mãe de um filho de dois anos e separada, Aline sentiu na pele todo o preconceito e todas as dificuldades por que passavam todas as mulheres que, como ela, se recusavam a ser propriedade dos maridos.

“Normalmente, a mulher não tinha autonomia financeira. Eu já era um caso à parte. Eu já tinha tido a possibilidade de estudar, era uma mulher que trabalhava, já tinha a minha autonomia financeira. Que era uma coisa rara. Provavelmente, se não a tivesse, teria vivido subjugada a uma relação, a um casamento”.

Essa experiência de vida deu-lhe “ainda mais forças para lutar pelas mulheres. Sou uma lutadora pelos direitos das mulheres e pelo direito de qualquer indivíduo”.

Durante o Estado Novo, o direito ao voto estava vedado às mulheres. “Mais tarde, já com uma aberturazinha, passaram a poder votar as mulheres que tivessem curso superior. A minha mãe votava porque tinha o curso superior de piano. Para mim foi uma surpresa, perceber que outras mulheres, amigas da minha mãe, não votavam”.

Para Aline, votar pela primeira vez representou “uma alegria e uma responsabilidade enorme”. “A segunda vez que votei, já votei na possibilidade de uma mulher estar a votar para ser eleita, que era uma coisa inconcebível, até então”.



João votou pela primeira vez nas eleições presidenciais de 2026 e admitiu nervosismo: “apesar de eu ser um, em dez ou 11 milhões, vou lá escrever uma cruz. Eu vou ser um daqueles votos todos. Por isso tenho de ponderar e estive a pesquisar quase intensamente, a pensar em quem é que eu vou votar. Mas gosto, de ter esta responsabilidade!”.

Diferentes, mas como o mesmo sentimento, Aline admite que também sente, sempre que vota, “uma responsabilidade enorme, como da primeira vez”.

Também são unânimes ao considerar que se deve votar, sempre. E se nenhum candidato ou nenhum partido os representa, votar em branco. Mas votar.

Para o João, não votar significa alhear-se, desligar. “É mesmo nós dizermos ‘eu não quero fazer aquilo que lutaram para eu poder fazer’. É jogar fora. Se eu não concordar com nada, até pode ser branco. Mas ao menos votei. Ao menos fui lá e exerci o meu direito. É importantíssimo. Nas camadas mais jovens vê-se isto. A questão de não gostar de nenhum político, de não valer a pena. Eh pá, vai lá e vota. Ou vota branco”.



Nas palavras de Aline, “é um desperdício. O que se lutou para ter aquele ato de poder decidir por si e nós não aproveitarmos, simplesmente desperdiçarmos”.

E, se possível, estar numa mesa de voto. “Aconselho ao João, se tiver essa possibilidade. É uma das coisas mais nobres. Estar numa mesa de voto. Sentir as pessoas a irem votar. Sentir o que aquele papelinho que entra naquela urna tem de valor. Foi das coisas que eu mais gostei de fazer. Fiz muitas eleições. E em cada eleição tive sempre uma sensação muito nobre. Estar ali, num ato cívico, a ver as pessoas, livremente, expressarem o que pensavam. É fantástico. Convido o João a ter essa experiência”.



Curiosamente, nos círculos próximos de ambos ocorrem fenómenos semelhantes. No caso de João, o alheamento político que observa à sua volta tem duas razões principais: “isto está tudo mal e não adianta votar porque nada vai mudar, ou porque estão a crescer os radicalismos e nem sequer se querem envolver. O que ainda é pior. Porque a pessoa apercebe-se que está ali um movimento a crescer com o qual não está a



A Democracia é: “Liberdade. Uma liberdade que tem um peso enorme de responsabilidade. Porque, na medida em que eu sou livre, eu sou responsável pelos meus atos. Para mim, viver em democracia é ter liberdade e responsabilidade”.

**ALINE BETTENCOURT, 85 anos**

Reformada de uma carreira de investigadora bioquímica

concordar e não faz nada para travar, fica sentado”.

Em redor de Aline, os mesmos pretextos. “É preciso mostrarmos que é uma responsabilidade e que as coisas, se estão mal, podem ficar melhor, ou encaminharemos de futuro para serem melhores, se participarmos e mostrarmos aquilo que desejamos”.

João refere uma certa apatia de muitos jovens em relação à política – alguma indiferença, que os leva a não se interessarem pelo tema. Aline encontra exatamente a mesma atitude em muitas pessoas da sua geração: “muitas pessoas da minha idade, ou mais novas do que eu, até estranham, que eu continue a interessar-me, a apelar a que vão votar, e já me conhecem como aquela que vê os debates, que se interessa. Portanto, também há, nas pessoas de outras gerações, esta apatia. E vê-se a abstenção enorme que há, e que não é só de jovens, é de pessoas de todas as idades. Portanto, há uma semelhança entre o que os jovens sentem e o que sentem aqueles que lutaram pelo 25 de Abril”.

Recuando nas memórias até esse dia, Aline Bettencourt lembra o 25 de Abril de 1974 como “um dia em que se abriu como uma alvorada de esperança. Todos nós tínhamos imensos sonhos para este pequeno país. Os primeiros anos foram muito ricos. Todos nós acreditávamos e realmente aconteceu. Houve uma esperança muito grande, que se consolidou nos primeiros anos da democracia. E agora, porque consideramos que é uma coisa estável e que não é preciso fazer nada por ela, é que ela se vem encaminhando de outra forma”.

“Nós não vivemos isolados, vivemos num mundo com tendências. E tudo o que acontece no nosso país atualmente, acontece porque o mundo é diferente. O mundo de hoje não é o mundo onde eu nasci, como também não é o mesmo que era quando o João nasceu. Os primeiros anos de democracia foram realmente anos de encantamento e de muita esperança, que trouxe modificações enormes ao país. Enormes. Portugal deu um grande pulo. É um país diferente do país em que eu vivi antes do 25 de Abril. Não podemos fechar os olhos e dizer que está tudo mal. Não. Há coisas maravilhosas que adquirimos e que não podem voltar para trás. Não podem voltar para trás. Não podem”.

A esperança, hoje, está sentada à sua frente.

“Tenho muita esperança nos jovens. Que não deixem que o país volte para trás. Acredito nos valores democráticos e acredito que os jovens não os vão deixar morrer, acredito que são capazes. Piamente. Acho que, perante o mundo onde vivem, têm uma responsabilidade acrescida – e difícil – para manter o grande valor que é a democracia. Têm as ferramentas necessárias para isso. Só é preciso querer. Amar o seu país e querer que o mundo seja mais justo e mais livre”.



NATÁLIA  
CARVALHO

TEXTO  
Inês Malhado

FOTOGRAFIA  
Mafalda Azevedo

Primavera  
2026

*“Vivo da palavra e do som”*

Faz da rádio casa há mais de quatro décadas. Natália Carvalho diz que vive da palavra e do som. “A palavra porque o jornalismo vive da palavra, seja escrito, seja na rádio, no sentido sonoro. E a rádio é som, não é silêncio”, explica a jornalista, que nos recebe no estúdio onde, semanalmente, entrevista quem protagoniza a atualidade do país.

Desta vez, os microfones não estão ligados para mais um episódio do podcast “Política com Assinatura”, desafio que a editora de Política da Antena 1 abraçou no último ano. Vem contar-nos histórias que marcaram uma vida passada em reportagem na rua e a dar notícias, primeiro com bobinas cortadas à tesoura e telefones de manivela, no caso de tudo o resto falhar. Hoje, com a facilidade inigualável trazida pelos avanços no digital, mas sobre a ameaça real da desinformação.



Para Natália Carvalho, não há nada igual a esse momento partilhado entre quem fala e quem escuta. “Quando conseguimos, pela palavra, passar uma imagem, é algo fantástico. Estou-me a lembrar há uns anos quando



acompanhei uma visita do Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, a Moçambique. Numa escola, com alunos, começou a dançar. Eu, jornalista de rádio, tinha de passar essa imagem para quem me estava a ouvir e não estava a ver. E lembro-me que a minha editora, na altura, a Maria Flor Pedroso, disse-me ‘eu vi a imagem nas tuas palavras’. Portanto, a minha descrição foi uma imagem em que ela imaginou o Marcelo a fazer exatamente aquilo que depois vimos na televisão”.

### Uma carreira na rádio pública

Foi precisamente em Moçambique que Natália Carvalho nasceu. Veio com a família para Portugal ainda na infância. A vocação pela rádio surge na adolescência. “Passava noites inteiras a ouvir rádio. Quando estudava em Coimbra ouvia muito uma rádio de Viseu, e fui lá bater à porta. Acharam que era um disparate mudar-me de Coimbra para Viseu”. Quem a recebeu naquela rádio local tinha um tio a trabalhar na Radiodifusão Portuguesa (RDP) - atual Antena 1, do grupo RTP -, que lhe deu um “cartãozinho” para poder falar com “um senhor”.

A persistência acabou por abrir caminho até Lisboa onde bateu “a mais portas”. Chegou então à estação de rádio pública em 1983, quando ainda tinha morada na Rua do Quelhas, em Santos, onde esteve “uns oito meses a trabalhar completamente de borla”, e acabou por ficar. Começou a trabalhar aos 18 anos, tendo chegado a ser a jornalista mais jovem do país. Fez sociedade, passou ainda pela RDP Internacional e pela secção dos locais. Natália Carvalho recorda-se de ter começado a carreira num tempo em que os estúdios ainda guardavam “redundâncias” improváveis para os dias de hoje. “Essas redundâncias perderam-



se. Temos estúdios todos digitais, mas se falhar o seu telemóvel, o meu também falha. E, portanto, eu, como jornalista, passo a ter as mesmas dificuldades [que um cidadão comum], como aconteceu no Apagão [em abril passado]...”

Junto a um dos estúdios da emissora nacional havia um telefone de manivela, não por nostalgia, mas porque era a única ligação garantida à Proteção Civil em caso de catástrofe. “Se tudo falhasse, aquele telefone não falhava”, explica Natália Carvalho. Uma memória que hoje serve de alerta. “Essas redundâncias perderam-se. Temos estúdios todos digitais, mas se falhar o seu telemóvel, o meu também falha. E, portanto, eu, como jornalista, passo a ter as mesmas dificuldades, como foi no caso do Apagão [em abril passado]. A eletricidade falhou, falharam as operadoras, falharam os telemóveis. Falha tudo, e isso é gravíssimo. Aliás, acho que o país se devia preparar melhor”.

A especialização em Política veio depois, quase por necessidade. “O jornalismo político é a excelência das excelências e é algo que sempre me interessou”, afirma. Mas também foi uma resposta prática: a rádio pública não tinha uma editoria política estruturada. A jornalista ajudou a criá-la e nunca mais saiu, tendo inclusive sido subeditora em 1993. Ao longo dos anos, percorreu o país de lés a lés em várias campanhas eleitorais do PCP, do Bloco de Esquerda, do PSD e PS, somando milhares de quilómetros e histórias que não cabem em agendas nem em grelhas de programação. Muito do seu trabalho passou também pela Assembleia da República, como repórter parlamentar, e pelo Palácio de Belém.

Há sete anos editora, é da rua que sente mais saudades.

“Com a decadência do jornalismo, o que estamos a assistir, sistematicamente, é uma lenta decadência das democracias”.

“Gosto imenso de fazer trabalho no terreno. Na campanha eleitoral, o mais bonito é estar junto aos bombos. Estou aqui na redação a admirar o trabalho dos colegas, mas sem poder estar com a mão na massa. Tenho pena de o ter deixado de fazer porque é esse lado maravilhoso que nos permite ser muito mais criativos”, confessa Natália Carvalho. Às sextas, é uma das vozes do “Contraditório”, programa da Antena 1 onde, junto com três colegas jornalistas, debate os temas que marcam a semana.

### A política nacional contada da estrada

Para a jornalista, a política é sempre mais institucional - os plenários, as conferências de imprensa e as entrevistas -, mas na rua tem pulso. E foi na estrada que viveu alguns dos momentos mais marcantes da carreira: a primeira campanha eleitoral que acompanhou - a de Carlos Carvalhas, numas eleições autárquicas - ou a primeira candidatura presidencial de Jerónimo de Sousa, em 1996. Dessa última guardou não só uma notícia em primeira mão, mas uma amizade com o na altura deputado e antigo secretário-geral do PCP. “Tive de ‘negociar’ - ponho isto em aspas - com ele a notícia para garantir que tinha a primeira mão da desistência dele. Foi engraçado, e ficámos amigos para a vida”, conta.

Nessas semanas pelo país fora, enviar uma peça para Lisboa exigia primeiro encontrar um telefone público - quando existia. “A redação não conseguia contactar-me a não ser quando eu contactava com a redação. Portanto, a primeira coisa que fazia quando chegava a algum sítio era perguntar por um telefone”. Durante uma presidência aberta de Mário Soares contra Cavaco Silva, a jornalista recorda ter recorrido a um casal de idosos, os únicos com telefone numa aldeia interior.

“O filho do casal, que vivia em Lisboa, mandou instalar o telefone em casa dos pais para poder falar com eles. Portanto, lá fui eu bater à porta. Disse que era jornalista da RDP. A senhora mandou-me entrar, trouxe a melhor caixa de bolachas que tinha e deu-me um café. O telefone ligava para Lisboa e a chamada desligava-se sistematicamente. E eu só queria dar o número exatamente para ser Lisboa a ligar para lá para eu não gastar o dinheiro ao casal de idosos. Era tudo muito difícil e tudo muito demorado. Hoje, via e-mail, ponho uma peça em qualquer noticiário num instante. Mas perdem-se estas histórias. Que são histórias de vida que uma pessoa nunca mais esquece”.

### Informar em tempos de desinformação

A rapidez aumentou, mas a facilidade não deve substituir o critério, alerta. É, por isso, que Natália Carvalho olha para o presente com preocupação. “A informação nunca é neutra. Obviamente que se for fazer uma reportagem, o meu olhar é um, o de outro colega será outro. Muito provavelmente conseguiu ver pormenores que eu não vi, ou vice-versa. Mas o jornalista pode e deve ser rigoroso”, defende.

O problema, diz, é que hoje se consomem mais os títulos em vez do conteúdo e emoções em vez de factos. As redes sociais aceleram a desinformação e empurram os próprios órgãos de comunicação social para uma “política espetáculo” porque “é uma forma de garantirem audiências”, mas fragiliza o escrutínio político. A jornalista dá como exemplo quando os políticos “evitam dar entrevistas sérias e preferem programas de entre-

tenimento” que os tornam visíveis sem serem escrutinados. E quando os média recuperam esses momentos para horário nobre, “estamos a distorcer a política tal como a conhecemos porque as narrativas são aquelas que os políticos querem fazer passar sem filtros. Sem filtros, o que temos é propaganda”.

Ao longo da carreira, a jornalista de 62 anos viveu entrevistas tensas e confrontos duros. Manteve sempre uma linha clara: “O nosso papel é questionar, não é defender as nossas posições”. No entanto, reconhece, que hoje a liberdade de decisão do jornalista diminuiu.

“Lembro-me que liderava movimentos de colegas quando esperávamos mais de uma hora por um político. Uma vez abandonei a sede do PSD, era Cavaco [Silva] primeiro-Ministro. Os colegas de outras rádios ficaram a olhar para mim, porque se eu, rádio pública, não abandonasse eles não podiam. Estas ações só têm sentido e resultado quando é um movimento coletivo. Tive a iniciativa, não pedi autorização a ninguém, e limitei-me a abrir o microfone e anunciar na Antena que íamos abandonar a sede do PSD, porque o líder só ia falar à televisão e não falava aos restantes jornalistas. Claro que quando cheguei à redação levei na cabeça do diretor, mas não me aconteceu mais nada. Hoje seria impensável, um jornalista não consegue sair de um local em protesto se não tiver a aceitação por parte dos seus superiores”.

### Poder local: onde a democracia se faz todos os dias

Quando o jornalismo abdica de questionar, alerta, não é apenas a profissão que perde. “Com a decadência do jornalismo, o que estamos a assistir, sistematicamente, é uma lenta decadência das democracias”. Natália Carvalho reconhece o poder local como “o lado mais nobre da política porque é aquele a quem o cidadão pode recorrer no imediato porque se cruzou com o presidente da Câmara no café e se queixa da calçada fora do sítio”. Mas também porque é “aquele que tem de resolver o dia a dia dos munícipes”.

É devido a essa mesma proximidade que a faz valorizar tanto o jornalismo local. “O primeiro jornal com que tive contacto chamava-se a ‘A Comarca de Arganil’. O meu pai era de Arganil [Coimbra] e recebia três vezes por semana as edições ainda em Moçambique. Apesar da distância, continuava a ter contacto com a sua terra”, relembra.

Não esconde o desalento de ver os colegas correspondentes espalhados de Norte a Sul do país a serem “reduzidos a mínimos”. “É uma pena”, diz, porque é no local que se conhecem as histórias que explicam o resto do país. “Apesar de tudo, [na Antena 1] trabalhamos muito o local. Não há muitos órgãos de informação a fazê-lo, mas fazemos. Ainda ontem ia no carro e estava a ouvir um colega contar a história do fim da



ligação ferroviária Coimbra-Serpins (Lousã). Agora, passará um metrobus. A ligação desapareceu no tempo de [José] Sócrates. Se por lá passarmos, percebemos bem a diferença do que era antes com o comboio e do que é hoje sem o comboio. São terras que ficaram ao abandono, que podiam ter tido um crescimento imenso ao redor de Coimbra e que deixaram de ter exatamente porque lhes foi cortado um meio de mobilidade e de acesso. Isto deveria ser um escândalo nacional”.

Apesar de tudo, mantém-se otimista. “Estamos a viver crises que se estão a cruzar e não sei qual será o resultado. Em alguns casos serão o retrocesso. Tenho pena da minha mãe e dos meus avós, que lutaram por determinados valores, estarem agora a ver os filhos e os netos a colocarem esses valores em causa. Provavelmente depois essas pessoas vão ter de lutar e repor valores. Estamos a viver o fim de uma era, mas nada nos diz que a nova não será melhor”.

A esperança está nas gerações mais novas e nas vindouras. “Espero que saibam separar o trigo do joio. Não é que o valores da minha geração estejam todos corretos, mas, pelo menos, que encontrem valores que não correspondam ao individualismo, que se libertem exatamente da desinformação porque podemos aí, sim, estar a pôr em causa a democracia. Quem não viveu em ditadura, nem imagina bem o que é. Ainda vivi alguns anitos, poucos, mas lembro-me bem e garanto que não recomendo. Não imagino o que é o trabalho de um jornalista num regime autoritário”.

Mesmo que, nas últimas eleições presidenciais, em janeiro, não tenha estado nas ruas em campanha, Natália

“O jornalismo político é a excelência das excelências e é algo que sempre me interessou”.

Carvalho diverte-se com a adrenalina eleitoral. Para a jornalista, foi uma campanha “nunca antes vista, muito fragmentada e com muita falta de liderança”. “Normalmente, quando emerge um candidato é porque esse candidato tem esse perfil de liderança. Agora nenhum emerge”, justifica. Foi na redação que ficou a coordenar mais de uma dezena de jornalistas na estrada e dois jornais de campanha por dia. Um ritmo de trabalho que quer continuar por muitos anos. “Costumo dizer que vou andar com o microfone numa mão e o andarilho noutra. Não sei bem como, certamente terei a ajuda de colegas. Ainda me sinto bem. Portanto, cá ando”.

# VIVA A DEMOCRACIA



TEXTO  
Alice Vieira

ILUSTRAÇÃO  
André Kano

Primavera  
2026

QUERIDOS NETOS,

Em janeiro de 1974 estava em Paris. Saí de Portugal em 1962 zangada com o país, com a família, com os amigos e, sobretudo, com os cortes que a censura fazia aos meus textos no “Diário de Lisboa”, jornal onde eu trabalhava há um ano. Zangada com a falta de liberdade que por cá se vivia.

A democracia é um pilar essencial da nossa vida coletiva e a sua história em Portugal, especialmente após a Revolução de Abril, é fascinante e cheia de conquistas.

A importância inestimável da democracia reside na sua capacidade de garantir a liberdade e a igualdade para todos os cidadãos, valores que nem sempre existiram em Portugal.

Paris foi então a minha liberdade, a minha universidade. Em Paris fiz amizade com Pablo Neruda, Jorge Amado, Nicolás Guillén. E como não tinha ido para lá como emigrante ou a salto, mais impressão me fazia pensar naquilo que se estava a passar no meu país. Depois, houve o Maio de 68. Um ano depois, apanhei um avião e voltei para Portugal. Onde, evidentemente, me integrei nos grupos que lutavam pelo fim da ditadura.

A minha filha nasceu em 1970 e eu lembro-me de a ir passear no carrinho com toda a papelada de propaganda que era preciso distribuir debaixo do pequeno colchão. Lembro-me de ver as pessoas quase sempre vestidas de escuro e de perceber que nenhuma mulher entrava sozinha num café.

Voltei para o Diário de Lisboa, onde a censura cortava ainda mais. A Pide cortava coisas perfeitamente incompreensíveis.

Já para não falar que tínhamos sempre os telefones sobre escuta.

E dou um exemplo engraçado: Um dia, fiz uns bolos para mandar a uma tia, porque sabia que ela apreciava muito. Os bolos chamavam-se (e chamam-se) russos. Telefonei e disse-lhe “os russos já aí vão!” Pouco tempo depois, tinha à porta da rua uma data de polícias à minha espera, que me levaram para a esquadra. Lá estive horas e horas a ser interrogada, a responder a perguntas. ‘E onde é que estavam os russos, e com quem é que eles tinham vindo, como tinham passado a fronteira, e quem lhes tinha dado a minha morada’. Agora consigo rir-me, mas na altura não achei graça nenhuma.

Quando chegou o 25 de Abril ninguém acreditava que fosse possível.

Nasceu então um país novo, gente nova, trabalhos novos. Ou seja, nasceu a liberdade.

Antes do 25 de Abril de 1974, vivíamos sob um regime de ditadura, o Estado Novo, onde a vontade do povo não era soberana. As pessoas não podiam escolher livremente os seus governantes, a censura controlava a informação e não havia liberdade de expressão ou de reunião. O direito de voto, quando

existia, era extremamente limitado e restritivo, especialmente para as mulheres, que enfrentavam inúmeras barreiras legais e sociais para participar na vida política.

Depois da Revolução dos Cravos, a 25 de Abril de 1974, Portugal entrou num processo de democratização que mudou radicalmente o país. A liberdade foi conquistada e o sufrágio universal foi finalmente consagrado, permitindo que todos os cidadãos, homens e mulheres, maiores de idade, pudessem votar sem restrições. Foi uma viragem histórica que abriu caminho para uma sociedade mais justa e igualitária.

Em contagem decrescente para as Eleições Presidenciais, é fundamental recordar a importância do voto de cada um de nós. O voto é a nossa voz, a ferramenta que nos permite escolher quem nos representa e decidir o rumo do nosso país. A abstenção enfraquece a democracia, pois significa que menos pessoas estão a participar nas decisões que afetam as suas vidas. A participação cívica, através do voto, é a melhor forma de honrar a luta de quem nos trouxe a liberdade, como Carolina Beatriz Ângelo, a primeira mulher a votar em Portugal em 1911 (embora o sufrágio universal feminino só tenha chegado após o 25 de Abril).

A Democracia não é nada que esteja garantido!

Temos de lutar diariamente para que não seja desvalorizada e para conquistar novas igualdades.

Notem que, até agora, em Portugal, nunca tivemos uma mulher eleita como Presidente da República. No entanto, é importante realçar que já tivemos uma mulher a ocupar o cargo de Primeira-Ministra (embora por porquíssimo tempo): Maria de Lourdes Pintasilgo, que chefiou o VI Governo Constitucional entre 1979 e 1980. Ela foi também a primeira mulher a se candidatar à presidência da República, em 1985.

A sua liderança, e a de muitas outras mulheres que ocuparam e ocupam cargos de destaque na política portuguesa, mostra os avanços que fizemos, mas também nos lembra que a luta pela igualdade total e pela representação paritária continua a ser um desafio na nossa democracia.

A democracia é um bem precioso que deve ser cuidado e exercido por todos. Votar é um dever cívico e uma forma de garantir que as liberdades de hoje não se perdem amanhã.

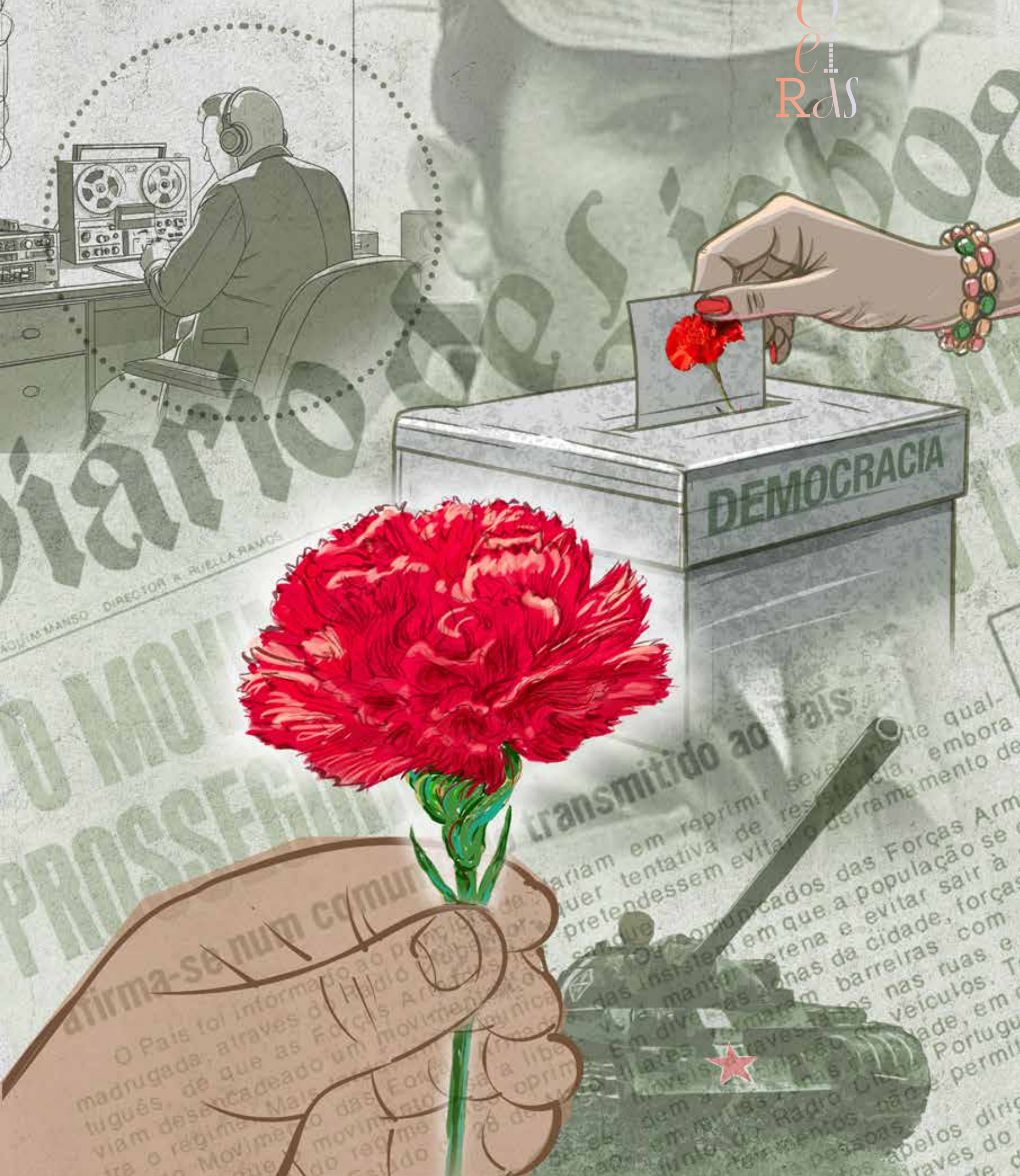
Pediram-me para escrever sobre “Democracia”. Tema que me é muito caro. Iniciei este texto com “Queridos netos” pois creio que este assunto é intergeracional que deve ser abordado pelas famílias.

A Democracia, é, sem dúvida, o melhor legado que a minha geração pode deixar às gerações mais novas.

Viva a Democracia!

A Democracia não é nada  
que esteja garantido!  
Temos de lutar diariamente  
para que não seja desvalorizada  
e para conquistar novas  
igualdades.

(\*A crónica de Alice Vieira foi escrita antes da realização das eleições presidenciais de janeiro/fevereiro de 2026.



ADJUNTO DIRECTOR A. RIUELLA RAMOS

O MOUVIMENTO  
PROSSERVA  
afirma-se num comun

transmitido ao País

...ariam em reprimir severamente qual-  
quer tentativa de resistência, embora  
pretendessem evitar o derramamento de  
sangue.  
... comunicados das Forças Armadas  
... insistem em que a população se  
... manter serena e evitar sair à  
... diversas zonas da cidade, forças  
... armaram barreiras com  
... através das ruas e  
... veículos. T  
... através da cidade, em  
... Portugal  
... permit



# DE PEQUENO SE PROTEGE A DEMOCRACIA

*Democracia. Palavra que origina discussões complexas e que agrega vários temas em si. Palavra difícil de desconstruir, mas não para estes alunos de uma escola de Oeiras. ¶ Pedimos aos alunos para desenhar algo que representasse a democracia e, para eles, democracia é poder votar, ter liberdade de expressão e de escolha.*





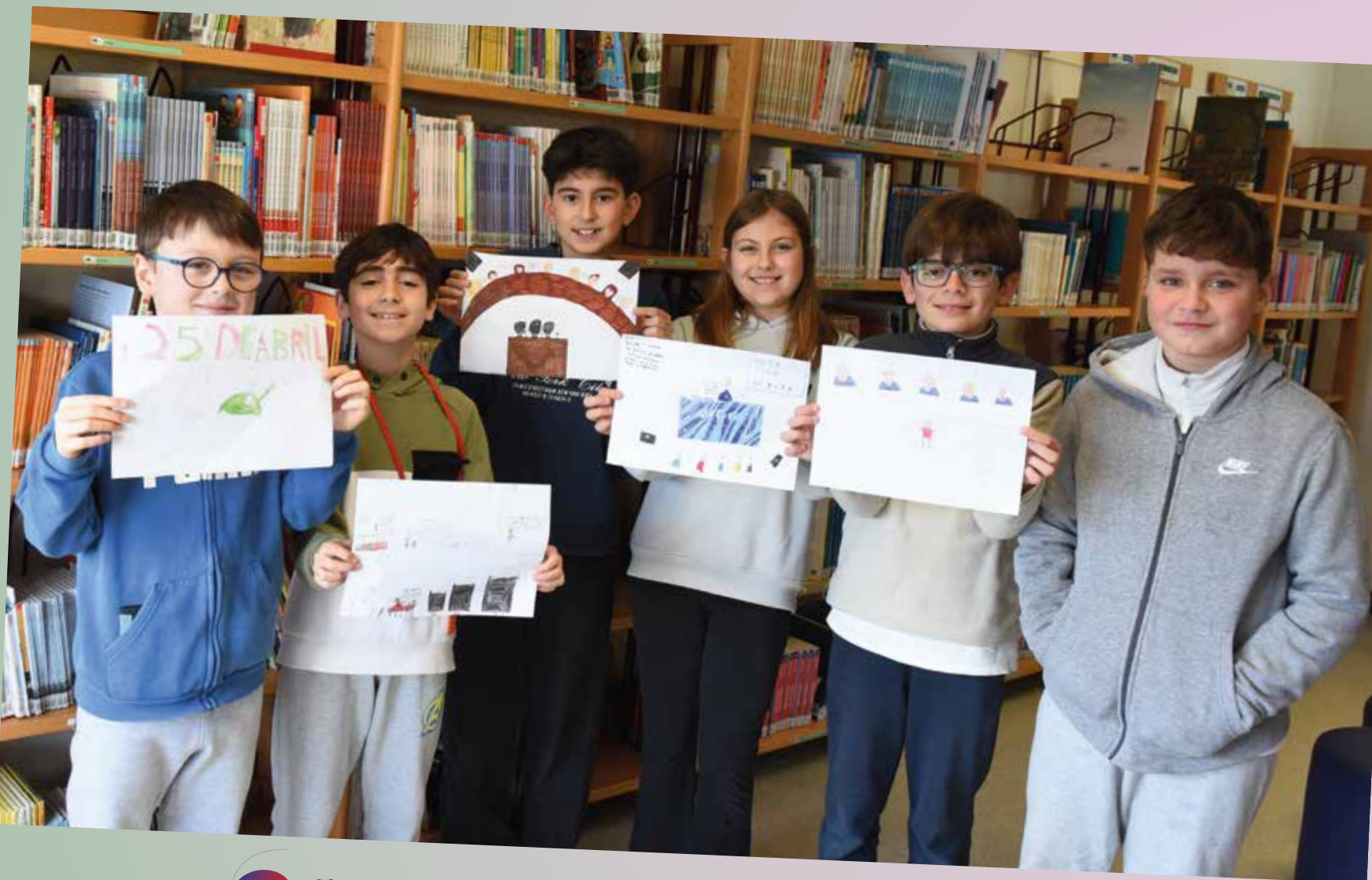
A democracia  
é dar a nossa opinião.  
É o contrário de  
ditadura.'

MARTA BETANZOS,  
10 anos



Democracia é uma forma de decidir em conjunto. Todos têm a liberdade de expressar as suas opiniões e isso é importante, porque se for só uma pessoa a decidir, depois os outros não têm a sua opinião. Assim, é como se não tivessem liberdade, porque não puderam decidir.'

DIANA SARAIVA, 9 anos



Eu pensei mais na primeira mulher que foi votar. Porquê? Porque não acho bem só os rapazes irem votar e as mulheres não terem oportunidade de votar e escolher quem querem no comando.'

GONÇALO SARAIVA, 9 anos

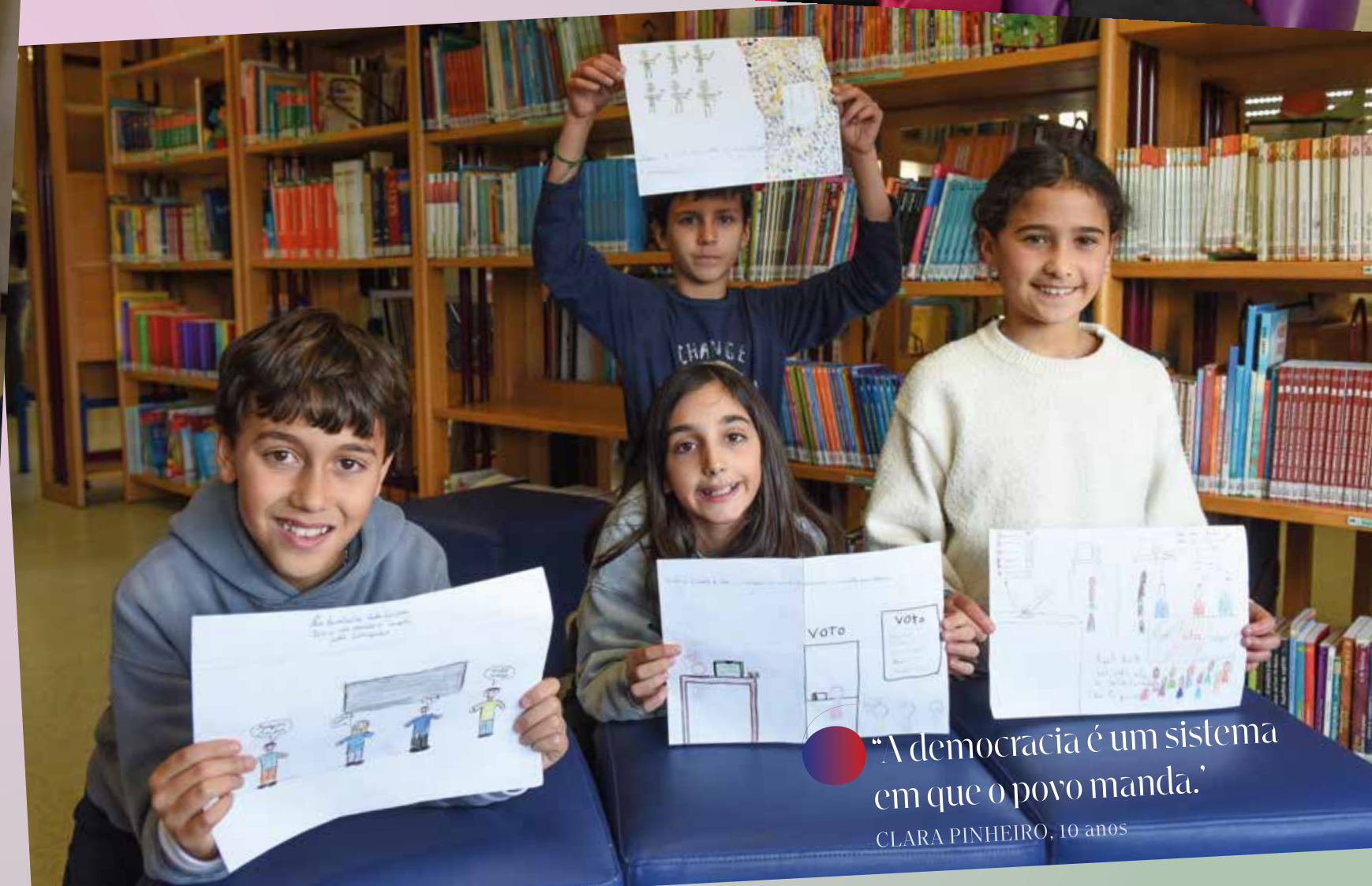


Democracia é importante, porque assim temos o direito de votar. Até é ridículo, tivemos de lutar para conseguirmos votar e quase metade das pessoas não vota.

RODRIGO ASCENSÃO, 10 anos



LETRAS



“A democracia é um sistema em que o povo manda.”

CLARA PINHEIRO, 10 anos

# HENRIQUE MONTEIRO

*“As pessoas nascem com o direito  
de ser livres”*

TEXTO  
José Lúcio Duarte

FOTOGRAFIA  
Carlos Santos

Primavera  
2026

O  
e  
RAS



Passou a vida em redações, mas esteve sempre atento ao mundo. Henrique Monteiro cursou História em Lisboa, mas também estudou nos Estados Unidos, passando pela Universidade de Harvard, uma das mais reconhecidas internacionalmente. Por isso, tem sido um observador atento de tudo o que se passa no mundo... e chamado inúmeras vezes para comentar os nossos dias e como chegámos aqui. Foi diretor do Expresso e tem uma forte ligação ao concelho de Oeiras, onde mora há vários anos.

Aos 69 anos, Henrique Monteiro tem um olhar apreensivo sobre o futuro da Europa e reconhece que a situação não é fácil e que potencia o fortalecimento de ideologias extremistas. É preciso ter cuidado com a democracia. Cuidar dela. “Nós hoje temos uma exigência, e bem, em relação à democracia que não existia”, atira o jornalista e antigo diretor do Expresso, que continua a ser chamado recorrentemente para comentar a atualidade noticiosa nos jornais, rádios e televisões. “Há sempre quem ache que há democracia a mais, ou democracia a menos... qual é o ponto ideal? Bem, isso é uma discussão muito grande. O importante é que as pessoas sintam que não têm medo de falar e de se exprimir, não têm barreiras para sair do país, para voltar ao país, para emigrar... para emigrar e imigrar”, explica à Oeiras em Revista.



A democracia é um tema que o apaixona e a conversa sai fluída. “Eu acho que é preciso as pessoas perceberem o que é a democracia, mais do que a discutir teoricamente. Porque, enfim, isso também é necessário... mas é preciso ter algumas noções de ciência política, de psicologia, de filosofia, enfim, de áreas desse tipo... E muita gente não tem, nem é obrigada a ter, mas é preciso que as pessoas percebam sobretudo isto: Elas nascem com o direito natural de ser livres. Nascem com esse direito, não é?! O homem nasce sempre com o direito natural de ser livre. Mas há sítios onde essa liberdade depois não existe, mas isso é porque é contrário à natureza do homem. Ou seja, isto que eu estou a dizer vem na Declaração de Independência da América, vem na Declaração dos Direitos... numa série de direitos estipulados internacionalmente e nacionalmente”, explica. “É bom que as pessoas entendam que a democracia é uma forma natural de se viver, que é natural ter opiniões próprias, podendo discordar ou concordar, sem com isso afetar a liberdade dos outros, sem com isso os humilhar ou entrar num confronto acintoso. Portanto, esta é a forma normal. Uma pessoa fazer o que gosta, tanto quanto puder, naturalmente, nem sempre se consegue fazer o que se gosta, dizer o que pensa, com respeito pelos outros e pela liberdade dos outros, e ter direito a ter uma palavra sobre quem nos governa, através de um voto”, acrescenta, lamentando que apesar deste direito natural do Homem viver em liberdade ainda há muitos países onde isso não acontece. “Os países considerados democráticos e que são democráticos são

O  
e  
RAS



basicamente na Europa e pouco mais, na Oceânia, na América, há alguns, alguns em África, poucos na Ásia”.



Nos últimos tempos muito se tem falado em democracia e regime em Portugal, havendo quem suspire por “três Salazares”, dando a entender que no tempo do outro senhor havia menos corrupção e menos crime. “Quando se deu o 25 de Abril eu ia fazer 18 anos, não era propriamente um homem crescido, mas enfim, já percebia alguma coisa, já andava na faculdade. Comparado com esse tempo, nós hoje vivemos uma democracia excelente. Agora, se alguém me disser assim: ‘mas não podia ser melhor?’ ‘Podia, tudo podia ser melhor! Quer dizer, eu podia ser mais alto... ser mais novo, outra coisa qualquer, podia ter um carro melhor, uma casa com vista para o mar. Pode ser sempre melhor. Mas, verdadeiramente, nós vivemos, como comunidade, como sociedade, não só neste concelho, mas no país todo, nós vivemos muito melhor”, assegura Henrique Monteiro. “O Musk também, de certeza, que tem na vida coisas que gostaria que fossem diferentes. Essa insatisfação é natural. Tanto mais que a democracia para a definirmos com rigor, a democracia é ela própria uma diminuição da liberdade. Porque a democracia obriga-nos a exercer a nossa liberdade sem beliscar a liberdade dos outros. Portanto, não nos permite fazer tudo. Permite-nos fazer quase tudo aquilo que é possível fazer sem beliscar a liberdade dos outros”, explica. “A democracia vive sob o império da lei. Por isso é que falamos em democracias liberais, não no sentido económico da palavra, mas no sentido político, de liberdade”. E acrescenta: “As minorias têm de ter direitos iguais aos da maioria. Tem de haver uma maioria para tomar decisões. Mas essa liberdade passa, nas democracias liberais, por não pôr em causa os direitos daqueles que são minoritários”.



Sem medo das palavras ou polémicas, o antigo diretor do jornal mais influente na política portuguesa fala da imigração, bandeira dos partidos extremistas de direita que ganham influência no mundo. “Fala-se muito porque as pessoas entendem mal a imigração”, assegura. E desenvolve. “A imigração, como é óbvio, para dar exemplos simples, não significa virem pessoas de fora para um determinado país e fazerem no país para onde vão a vida que faziam no país de origem. Da mesma forma que se eu for a sua casa eu não vou pôr os pés em cima da mesa. Se calhar na minha ponho. E você se calhar quando está sozinho também põe. Portanto, nós

“A democracia é ela própria uma diminuição da liberdade. Porque a democracia obriga-nos a exercer a nossa liberdade sem beliscar a liberdade dos outros.”

temos que, quando somos emigrantes - ou temos de exigir dos imigrantes -, fazer um esforço de adaptação ao estilo de vida e às tradições que essa comunidade tem”.



E chama para a conversa a lei da burca, que alimentou o circo político em Portugal nos últimos tempos. “A burca é uma falsa questão. Eu acho que ninguém pode andar de cara tapada, ponto final. A democracia também se baseia na responsabilidade individual, cada um tem a sua individualidade e é responsável por ela. Portanto, quando você fala comigo, eu tenho de saber qual é a sua cara. Não estou a falar com desconhecidos, com o não existente. O xador, que é aquele lenço que não tapa a cara, a mim não me faz confusão nenhuma que as mulheres usem. Se elas gostam de usar, usam. Como se você quiser usar um crucifixo ao peito, fora da camisa, e mostrar o crucifixo a toda a gente, pode. Os padres andam com crucifixo e com o cabeção e tal. Qual é o problema? Estou a demonstrar, provavelmente, que têm orgulho de pertencer



àquela religião, àquela comunidade. Isso não tem mal nenhum pelo contrário, acho que essa diversidade até é boa!”



E à boleia desta polémica, também diz o que pensa dos cartazes promovidos pelo Chega. “Toda a gente sabe que isto não é o Bangladesh, não é preciso haver um cartaz a dizer isso, é um estupidéz. Ou dizer que os ciganos não podem viver de subsídios. Não podem, mas os portugueses também não. E já agora os ingleses também não, nem os madeirenses, nem os açorianos, nem os algarvios... Se a gente olhar bem para aquilo, não quer dizer nada”, diz. “É fácil apontar culpados quando são uma minoria”, acrescenta. “Na verdade, o Hitler não fez outra coisa com os judeus e os ciganos também”.



Monteiro diz que a esquerda portuguesa tem muita responsabilidade na ascensão do Chega, já que governou a maior parte do tempo desde o 25 de Abril e nos últimos anos apontou os holofotes para o partido de Ventura, fazendo dele

“[O Salazar] era rural, católico conservador, um tipo que não acreditava na liberdade e era um ditador, como já disse, mas não era fascista.”

uma espécie de inimigo público número 1. “Fizeram mais pelo Chega, quando começaram a dizer que o Chega era fascista, que era não sei quê”, recorda. “No tempo em que o Augusto Santos Silva era Presidente da Assembleia da República, o Chega era o bobo da festa... Foi um modo ótimo de promover o Chega”, diz, recordando que foi nessa altura que o partido passou de deputado único para agora ter uma representação superior aos socialistas, tornando-se o maior partido da oposição. Ao mesmo tempo foi demonstrando que estava cada vez mais farta da esquerda. “Houve uma altura em que deu a maioria absoluta ao Partido Socialista, com o Costa, na esperança de que o Partido Socialista voltasse a ser o Partido Socialista que tinha sido noutros tempos. Ou seja, uma barreira contra essas ideias esquerdistas e tal. Epá, não foi. A esquerda passou a ter uma representação parlamentar que nunca foi tão pequena na história da democracia portuguesa”, explica, analisando as eleições legislativas que aconteceram depois de António Costa ter pedido a demissão após o polémico parágrafo de um comunicado da Procuradoria-Geral da República. Reconhece que a nova liderança de José Luís Carneiro tem tentado uma inflexão no caminho a trilhar, mas que ainda não mudou o suficiente para voltar a cativar os portugueses, que agora votaram mais à direita.

Na Europa e nos Estados Unidos também aconteceu uma viragem à direita e há quem tema o alcance que a extrema-direita está a conquistar, usando e muito a desinformação e as fake news para criar novas narrativas. Trump voltou a ser eleito e centrou foco no combate à imigração... “A situação internacional torna tudo muito difícil para a Europa, incluindo as democracias”, explica o comentador político, que não vê o Chega como um partido fascista. “Eu não os classificaria como fascistas. Isto agora já é tudo muito técnico. Historicamente, do ponto de vista da historiografia, nem o Salazar era fascista. Quanto mais o Ventura. O Salazar era um ditador, mas nem todos os ditadores são fascistas - Todos os fascistas são ditadores, mas nem todos os ditadores são fascistas. Portanto, é bom ver isso, o fascismo é uma teoria revolucionária. O Salazar era o maior conservador, era o mais antirrevolucionário que havia no mundo. Era rural, católico conservador, um tipo que não acreditava na liberdade e era um ditador, como já disse, mas não era fascista”.

O mundo está em mudança e é preciso encarar de frente os problemas. É preciso fazer diferente. Olhar para a História e não deixar a democracia ser alvo fácil de manipuladores e ditadores. Henrique Monteiro promete continuar atento para o panorama político social quer em Portugal quer além-fronteiras e a dar a sua opinião sem meias palavras ou com receio de polémicas.

O  
e  
RAS



Memorial de  
homenagem aos  
presos políticos  
da prisão de Caxias  
Uma obra de  
Graça Morais,  
para Oeiras



“ESTE CARTÃO de 1,50m x 5m, desenhado e pintado a carvão e pastel sobre papel, pretende responder com a máxima qualidade ao convite que recebi do presidente da Câmara Municipal de Oeiras, Dr. Isaltino Morais”.

“Não foi na minha cabeça que este trabalho nasceu, foi na cabeça do presidente da Câmara, que já há anos me pedia uma obra em Oeiras, uma obra pública. Não foi oportuno, até ao dia em que ele me disse que queria fazer uma homenagem aos presos políticos e uma homenagem ao 25 de Abril e se eu aceitava esse desafio. Aceitei.”

“Esta obra/cartão será a base para a realização de um painel de azulejos com as dimensões de 6m x 20m, que será posteriormente colocado num lugar de destaque junto à antiga prisão política de Caxias”.

“O painel é uma homenagem a mulheres e homens que lutaram e sofreram, dentro e fora da cadeia para que fosse possível a concretização do 25 de Abril de 1974.

Gostava que esta obra simbolizasse na história humana a passagem da escuridão para a luz”.

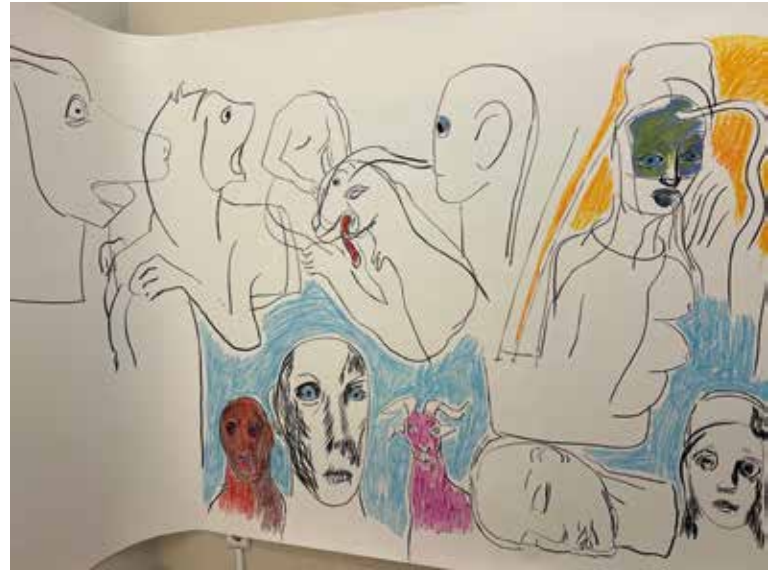
“Estes rostos e corpos humanos simbolizam a dor e o sofrimento, a fragilidade e a tristeza, mas também a força na luta contra o medo e a tirania, na esperança da transformação de um país que vivia em ditadura, para que eu hoje, como mulher e artista, possa viver em paz e em liberdade”.

“Aqui não estão representadas caras nem pessoas reais, estão representados sentimentos e emoções. E o grande sofrimento pelo qual a humanidade sempre passou quando teve de lutar pelos seus ideais de liberdade”.

“Eu acho que a obra pública não tem de ser apenas decorativa, tem de ser mais do que isso. Deve incitar à reflexão. E, neste caso, homenagear as pessoas que neste país lutaram contra a ditadura e assim permitiram que hoje vivêssemos em democracia”.

“Desejo que o local de aplicação deste Memorial da Liberdade se transforme num lugar de encontros e reflexões, porque a arte é sempre um espaço de beleza carregado de emoções”.







# A INFORMAÇÃO PARA GARANTIR A DEMOCRACIA



TEXTO  
Francisco Sena Santos

ILUSTRAÇÃO  
Gonçalo Viana

Primavera  
2026

VALE TER MUITO EM CONTA: A DEMOCRACIA não é a regra pelo mundo, é a exceção.

A última análise anual dos peritos de Varieties of Democracy\*, 72% da população mundial vive em autocracia. Há dez anos eram 50%. A regressão está muito ligada às redes sociais que servem a escolha de quem não cultiva a democracia. Como se pode ter eleições honestas quando não temos honestidade nos factos? No caso português, como é possível que alguém fustigue os 51 anos que temos de democracia, como se o tempo de Salazar pudesse ser exemplo de virtude.

O estudo da Varieties of Democracy apura que o nível de democracia de que beneficia o cidadão comum no mundo regressou a níveis se-melhantes a 1985. Pela primeira vez em mais de 20 anos, o mundo tem menos democracias (N=88) do que autocracias (N=91).

Nestes últimos 20 anos, as eleições limpas regrediram em 25 países, a liberdade de associação regrediu em 22 e o Estado de direito em 18.

As restrições à liberdade de expressão são alarmantes: a situação agravou-se em 2024, analisa a Varieties of Democracy,

em 44 países, tinham sido 35 no relatório do ano anterior.

E é de temer que a tendência se acelere. Graças ao ChatGPT, bastam 20 segundos para criar uma fotografia, um áudio ou um vídeo falso. Depois, propagar essa fake news pelo TikTok. Bastam esses 30 segundos para espalhar um ataque à democracia, através da deturpação ou falsificação de factos.

As mentiras espalham-se mais depressa do que os factos. O recurso a técnicas como esta manipula as nossas emoções com a intenção de limitar a nossa visão, diminuir o espaço de democracia e de liberdade. Resulta o risco de deturpar a nossa relação com o mundo real. É assim, com essa falsificação do real, que tem disparado a radicalização e polarização da sociedade. Dramaticamente: a hostilidade ao outro, que é diferente.

Como assentou Lídia Jorge no notável discurso do Dia de Portugal, na celebração solene deste 2025: “A cultura digital subverteu a regra da exemplaridade. O escolhido passou a ser o menos exemplar, o menos preparado, o menos moderado, o que mais ofende. Um Chefe de Estado de uma grande potência, durante um comício, pôde dizer: adoro-vos, adoro os pouco instruídos. E os pouco instruídos aplaudiram.”

A sala de teatro que é o país está a esvaziar-se de cidadãos eleitores. A causa está muito no sentido de impotência perante um guião em que a nossa vontade no voto fica insignificante porque o resultado está antecipadamente decidido. Porque o guião está escrito por quem tem o comando do mundo deturpado que é espalhado por gente sem escrúpulo em redes sociais.

Estamos num tempo de desintermediação séria, que põe em crise todos os grupos sociais a que pertencemos ou pertencíamos. Passá-mos a um tempo digital em que grande parte das atividades da nossa existência – o trabalho, as reuniões, os encontros, até as compras – são processadas através do ecrã de um computador.

Entra aqui a tarefa urgente. Há que promover as condições para que as pessoas voltem a recorrer aos media de referência, desenvolvidos por profissionais formados para, independentemente da opção ideológica, distinguir o verdadeiro do falso e, igualmente importante, seguir o critério do interesse público.

Precisamos que o real nos chegue com rigor e interpretado por jornalistas competentes, comprometidos com escrupuloso respeito por esse rigor, com uma lente cultural plural, focada em todas as sensibilidades, sem sectarismos, que define uma hierarquia de valores assentes na liberdade e na democracia. Para que os leitores, os ouvintes ou os espetadores sejam cidadãos conscientes, porque estão informados.

Há que reconhecer uma atuação discricionária, por parte do jornalista, nessa contínua seleção de notícias. Mas, na realidade, essa escolha discricionária tem uma regra absoluta que orienta o reter das notícias que são significativas: e nessa busca consciente de sentido no decifrar da realidade reside a razão moral do ofício de jornalista. Decisivo para a democracia.

Precisamos que o real nos chegue com rigor e interpretado por jornalistas competentes, comprometidos com escrupuloso respeito por esse rigor.

*\*Varieties of Democracy – Relatório da Democracia 2025*



SIGA O QR CODE  
PARA O RELATÓRIO



# Passeio da Democracia, uma visão de Mafalda Gonçalves

*O Passeio da Democracia é composto por quatro murais da autoria da artista Mafalda Gonçalves. Estes painéis estão integrados nas comemorações do Município de Oeiras do cinquentenário do 25 de abril de 1974.*

TEXTO

Joana Margarida Fialho

FOTOGRAFIA

Carmo Montanha

Primavera

2026



O primeiro mural representa o momento de viragem do país – Do golpe militar à Revolução dos Cravos. A artista explica que “o mural está dividido em duas vertentes, o passado e o presente – o passado é representado por uma mão a preto e branco, que é confrontada com outra a cores que lhe dá um cravo”. Além de uma forte homenagem a Zeca Afonso, Mafalda quis também que a obra não fosse estática e interagisse com quem passa. “Quando o espectador se desloca até à obra, pode retirar a censura e revelar alguns dos direitos que ganhámos.”

O segundo painel revela o 11 de março de 1975, onde o ambiente era tenso e as posições políticas se extremavam. Este Verão Quente culminou no 25 de novembro e no terceiro mural que foi “o mais difícil”, admite a artista. “As informações que existem são muito contraditórias e, por isso, foi muito difícil chegar a um resultado.”

A 25 de Abril de 2026 será inaugurado o quarto e último painel – relativo à Entrada em Vigor da Constituição da República Portuguesa, em 1976.

Para Mafalda Gonçalves, poder pensar, experimentar, desenhar e expor estes painéis no Passeio Marítimo de Oeiras “é uma oportunidade única.”

“É, sem dúvida, uma honra ter sido escolhida para fazer este projeto porque, em primeiro lugar, sou mulher. É importante ser uma mulher a fazer estes painéis, este Passeio da Democracia. Em segundo lugar, é muito bom também para a população, porque torna a arte um bocadinho mais acessível, não precisa de haver uma procura, existe mais um confronto, as pessoas já vêm para a rua, onde já estão habituadas a estar e são confrontadas com peças de arte e, por isso, acho que Oeiras está a fazer aqui um investimento espetacular.”

Veja o Making-of do Passeio da Democracia aqui:





# RESISTÊNCIA E LIBERDADE, TANTAS HISTÓRIAS PARA CONTAR

*Nesta exposição apresentam-se testemunhos de ex-presos políticos da prisão de Caxias, recolhidos a partir de 42 entrevistas. Pessoas que desafiaram uma sociedade desigual e opressiva, promovendo ações de solidariedade e de protesto, apesar da repressão violenta das liberdades, da prisão e da tortura.*

TEXTO  
José Barbieri

FOTOGRAFIA  
Carlos Santos

Primavera  
2026



*A curadoria não se centrou apenas nos relatos da prisão, mas sobretudo na diversidade de experiências, motivações e circunstâncias que marcaram o percurso destes homens e mulheres. Através de sons, imagens e palavras, emergem memórias de resistência, de coragem, esperança e amor.*

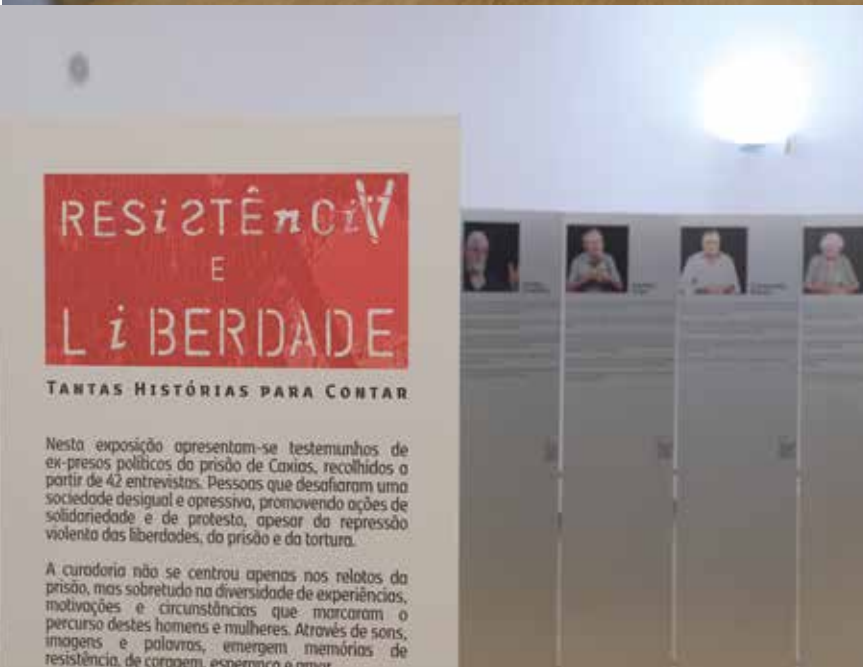
*O espaço expositivo organiza-se em diferentes núcleos temáticos – emoções, condições de vida, movimentos de resistência, arte, guerra, tortura, amor e libertação — de forma a evidenciar a riqueza e pluralidade das trajetórias. Ações que contribuíram para a revolução de Abril.*

*Foram apenas selecionadas algumas das histórias partilhadas, entre tantas para contar, igualmente significativas. Episódios de vida que revelam a dimensão humana da luta pela liberdade e que pretendem estimular a curiosidade do visitante para ir além da exposição, explorando cada uma das entrevistas, disponíveis online ou no final do percurso expositivo.*

**Direção artística** José Barbieri **Instalações vídeo** Filomena Sousa

**Instalações visuais** Carlos Augusto Ribeiro **Cenografia** Memória Imaterial CRL

**Edição e versão web** Memória Imaterial CRL em [www.memoriamedia.pt](http://www.memoriamedia.pt)



# LIVRARIA ESPAÇO 62 ANOS DE LIVROS E RESISTÊNCIA

*Em Algés, as “manas da Espaço” são pessoas muito queridas entre a vizinhança e conhecidas por muitas mais. Há quem tenha acompanhado o crescimento das “manas Cordeiro”, ora quando em pequenas vinham da escola até à Livraria Espaço, propriedade dos seus pais, e por ali ficavam a ler ou a fazer os trabalhos de casa, ora quando frequentavam o Sport Algés e Dafundo, clube centenário mesmo em frente a loja.*



CE  
RAS



A vida de Elsa, 61 anos, Liliana, 55, e Marisa, 63, passou sempre por Algés, tal como a dos seus pais, funcionários administrativos na Carris que durante o Estado Novo, uma década antes da revolução do 25 de Abril de 1974, decidiram despedir-se da empresa para irem abrir uma livraria. Se, hoje, pode parecer arriscado, imagine-se há seis décadas.

Armando Rodrigues (que também foi nadador e saltador para a água nos 10 metros), Maria Cordeiro Rodrigues e o ator e encenador Armando Caldas inauguraram a Livraria Espaço, em pleno centro da vila, a 6 de junho de 1964.

Armando Rodrigues foi muito mais do que um cidadão pró-ativo. Com Armando Caldas, participou na criação do Primeiro Ato – Clube de Teatro, em 1969; de uma cooperativa de alimentos; e do jornal ABC, um quinzenário local feito em conjunto com Correia da Fonseca, Domingos Janeiro e Miguel Serrano, sobretudo para cobrir os acontecimentos do Sport Algés e Dafundo, focados no basquetebol.



A Espaço começou como livraria, mas sempre chamou a si outras vertentes culturais. Também foi galeria de arte, papelaria e discoteca, não para dançar, mas para vender discos com a chancela da Valentim de Carvalho. No fundo, tudo complementos para levar a bom porto a missão de ser um polo cultural do concelho de Oeiras. Era uma casa sempre cheia.

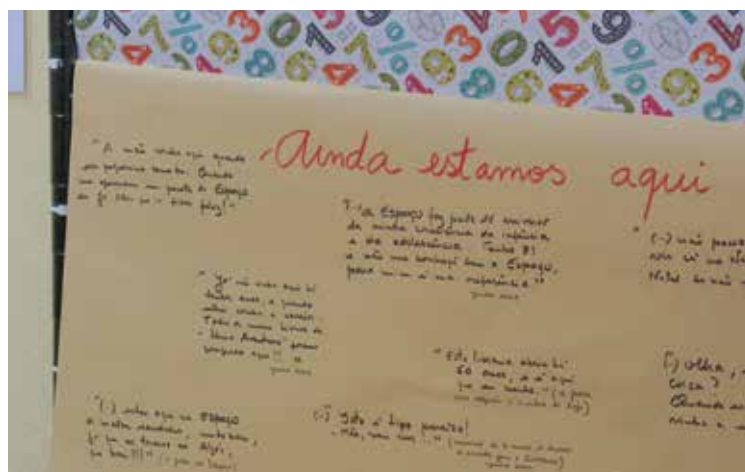
Um legado que três das suas quatro filhas têm conseguido manter ao longo dos tempos. Armando e Maria estariam hoje orgulhosos de ver a Livraria Espaço como a primeira Loja Com História do concelho de Oeiras, uma iniciativa das irmãs Cordeiro para não deixar morrer o comércio antigo e tradicional de rua em Algés, apoiada pela Câmara Municipal de Oeiras.

É verdade que, no eixo Algés, Dafundo e Cruz Quebrada, Linda-a-Velha, Restelo e Belém são poucas as livrarias existentes, e muito menos uma como a Espaço, que tenha sobrevivido ao Estado Novo e a várias crises económicas no país.

Quando abriu portas há quase 62 anos, a cave era propícia a que as pessoas ali se juntassem para falarem mais à vontade, sem censura, sobre os temas polémicos da então atualidade política e para ler livros proibidos, cujas edições Armando Rodrigues conseguia comprar. Por isso, era preciso atenção a quem descia as escadas e se dirigia aos livros.



Com sete anos, Elsa Cordeiro lembra-se de um episódio que lhe revelou a mãe como uma mulher de garra, revolucionária, sendo que o pai, mais calmo, pôs água na fervura, sem



nunca terem sido presos.

Elsa estava atrás do balcão com a mãe e reparou num homem de fato e chapéu a levar uma pilha enorme de livros sem pagar. “Perguntei à minha mãe: ‘Leva os livros e não paga?!’”,

# A Espaço começou como livraria, mas sempre chamou a si outras vertentes culturais. Também foi galeria de arte, papelaria e discoteca.

recorda. A mãe tinha na mão o desenrolador de fita-cola e mesmo a tremer ainda pensou atirá-lo ao agente da PIDE/DGS, mas o pai encaminhou o agente da polícia política para a rua, sem incidentes.

A matriarca morreu cedo, aos 44 anos, o que fez com que a vida das raparigas tivesse de ser ajustada. “Era da livraria que vinha o sustento para a família. A minha mãe era o pilar da família e da livraria”, lembra Elsa, acrescentando que o pai arranjou um emprego numa livraria a bordo de um navio, e zarpou durante algum tempo.



Os anos 80 do século XX foram de descoberta de muitas dívidas, “eram letras atrás de letras para serem pagas”. A Troika estava em Portugal pela primeira vez, em 1983, numa altura de elevada inflação, desemprego e desvalorização do escudo. Na crise de 2011 a 2014, também com a Troika a fazer os portugueses apertarem o cinto, o sufoco financeiro foi menor, consegue agora Elsa fazer a comparação.

Aos 18 anos, Elsa ia de manhã para a universidade, onde cursou Gestão e Administração Pública e à tarde ia para a livraria. Também Liliana, formada em Gestão de Empresas e responsável por tratar da parte financeira e comercial do negócio, se juntou, e ainda veio Marisa reforçar o atendimento ao público.

Durante todos estes anos, nunca cederam à tentação de

tirarem fotocópias, vender maços de tabaco e apostas de jogo como meio de alavancar o negócio. Cada piso está muito bem definido e todas sabem o que têm para fazer.



Normalmente, encontra-se Elsa logo no balcão da entrada, piso dedicado aos artigos de papelaria, como cadernos e canetas, mas também brindes, jogos, puzzles – tudo vocacionado para as crianças, incluindo as mais pequenas de um e dois anos.

Perto da porta, consegue ouvir muitas das frases que vai tomando nota, ditas por quem passa na rua: “Vou descer à máquina do tempo”; “Era aqui que vinha na minha infância comprar blocos e borrachinhas com cheiro”.

“O contacto com os livros é o que me agrada mais”, confessa. Elsa trata das encomendas livreiras, pois o espaço não permite ter todas as novidades dos editores e as pessoas gostam deste intercâmbio, de saberem que alguém está a tratar do seu pedido. “A seleção faz-se mais pela qualidade do que pela quantidade. E, se se puder formar os leitores, melhor”, acrescenta Liliana.

Na cave, encontra-se a secção infantil, muito cuidada, em que em além da reserva e venda de manuais escolares, tem as melhores edições de literatura infantil e juvenil, a que juntam uma série de atividades pensadas para as crianças e as suas famílias: Hora do Conto (3-8 anos) aos sábados de manhã, troca de livros em segunda mão durante a última semana de cada mês, workshops de artes de escrita, fotografia, desenho, peças de teatro, pequenos concertos, declamação de poemas, bookcrossing, palestras temáticas e aulas de meditação, respiração consciente e ioga.

Os vários clubes existentes também têm sido importantes para fidelizar clientes e leitores: António Carlos Cortez, professor, poeta, ensaísta e crítico literário promove o Clube de Leitura na segunda quarta-feira de cada mês, no mesmo dia do Clube de Crochet. E, a propósito de agulhas e fios, na Espaço vendem-se novelas da Rosários4, marca de fio português de Mira d’Aire e uma linha de roupa para bebé, feita por Elsa, batizada Cordeiro – Sheep.

Quando nos despedimos, Elsa pega em folhas de papel kraft para fazer os envelopes-embrulhos cortados, colados e com carimbos, tudo feito à mão.

## Livraria Espaço

Av. dos Combatentes da Grande Guerra, 51, Algés

T. 21 411 4076

Segunda a sexta 10h-13h, 15h-19h, sábado 10h-13h

SE-PA-  
OLI-XO

**VIU? É FÁCIL.**

**RAR**



**NÓS TRATAMOS DA PARTE DIFÍCIL.**

# FILIPA SOARES

*“Estamos a crescer as células do músculo fora do animal, só a proteína, reproduzindo o que a Natureza faz”*

TEXTO  
Sónia Calheiros

FOTOGRAFIA  
Carmo Montanha

Primavera  
2026

*\*CTO da Cell4Food*

Em cima da bancada de trabalho não está nenhum objeto estranho, apenas frascos de vidros de vários tamanhos, tubos, pipetas e micropipetas. Num ambiente estéril, dentro da câmara de fluxo laminar tudo está a salvo de microrganismos. Teresa Mendes, bioengenhreira e investigadora sénior da Cell4Food tem estado a preparar soluções aquosas nutritivas para depois colocar nas células de espécies marinhas.

Dezenas de placas de petri e frascos com células de tecido de polvo ou peixe – que mais não é do que músculo destes animais – já estão acondicionadas na incubadora, num ambiente controlado, com a temperatura entre os 15 e 23 graus centígrados, porque são espécies marinhas, se fossem células de vaca ou de porco estariam a cerca de 37 graus.

Ao replicarem condições semelhantes às que os polvos têm dentro do mar, as várias células multiplicam-se e desenvolvem-se. Quanto tempo irão permanecer na incubadora até se obterem milhares de células? Teresa Mendes ainda não

sabe ao certo, mas espera que sejam alguns meses.

Para já, a start up criada há três anos quer alcançar um número ilimitado de células do qual resultará uma biomassa. Essa biomassa, em tudo semelhante à massa-mãe de que é feito o pão de fermentação lenta, são células que precisam de ser alimentadas para se manterem em constante desenvolvimento, tal como um polvo no mar. Desta biomassa vão resultar filetes de peixe, por exemplo, ou braços de polvo para um arroz ou uma salada – sim, o polvo não tem tentáculos como vulgarmente se chama aos seus oito braços. Esta biomassa precisa de ser combinada com outros ingredientes à base de plantas, como ervilhas, soja ou girassol, assim as células ganham a textura do produto final. “A complexa estrutura das fibras musculares naturais é conseguida combinando ingredientes vegetais com as células, de modo a se obter uma matriz com melhor estrutura e a reforçar a experiência sensorial do produto”, explica Filipa Soares, diretora de tecnologia (CTO) da empresa, formada em Engenharia Biológica no Instituto Superior Técnico e com 18 anos a estudar e a trabalhar em Inglaterra no currículo.

De uma forma simples, é como se a biomassa fosse a farinha para se fazer um bolo e os ingredientes à base de plantas os ovos para a moldar e fazer ganhar textura.



Este processo permite produzir proteína celular de elevada qualidade, replicando o sabor, a textura e o valor nutricional dos alimentos tradicionais, mas sem recorrer à pesca nem à aquacultura convencional, até porque o polvo não se reproduz em cativeiro, o que é outra das vantagens. “Ainda não foi possível fechar o ciclo de vida do polvo em cativeiro. Trata-se de um animal altamente inteligente, com dificuldades de adaptação a ambientes confinados. Quando mantidos em grupo, os polvos podem tornar-se agressivos entre si, chegando mesmo ao canibalismo”, explica Filipa Soares.

Não estando para já o polvo em vias de extinção, os seus stocks estão a diminuir, sem a abundância de outras épocas. A sobrepesca e a sobreexploração marinha são uma realidade. “A maioria do polvo que consumimos vem do México, da Mauritânia e de Marrocos. Em Portugal, a pesca é fortemente regulada com o objetivo de preservar o ecossistema, que tem vindo a mostrar sinais de pressão devido às alterações climáticas e à sobrepesca”, conta a diretora de tecnologia.



Há três anos, Vítor Verdelho, diretor-geral, José Espírito Santo, diretor financeiro e Maria Miguel Pinho, diretora jurídica, juntavam-se para abrir a Cell4Food, start up de biotecnologia alimentar, com um investimento inicial de 100 mil euros. Hoje, trabalham 18 pessoas a tempo inteiro nos vários laboratórios da empresa: um em Braga, na Universidade do Minho; outro dentro da incubadora do Taguspark, em Oeiras, desde setembro de 2024; um na Ilha Terceira, nos Açores, a escassos minutos do Oceano Atlântico, ideal para recolha de diversidade de espécies e em contacto com os pescadores e com os mergulhadores locais.



Sendo Portugal um país costeiro, este trio empreendedor quis apostar na possibilidade de ter acesso a várias espécies marinhas para derivarem múltiplas linhas celulares. “Estamos a crescer as células do músculo fora do animal, só a proteína, reproduzindo o que a Natureza faz. A célula é a proteína, e o músculo um conjunto de células”, resume Filipa Soares. Quando as células estiverem no ponto seguirão para uma nova fase, dando entrada em biorreatores, grandes tanques de aço com controlo da temperatura, do pH, do oxigénio.

A escolha de ir para a incubadora do Taguspark não foi inocente. A localização é a ideal, estando perto do polo do Instituto Superior Técnico onde têm colaboradores e um estudante de doutoramento, permitindo o intercâmbio de estágios e de projetos.

Dependente de financiamento público e investimento privado (fundos de investidores privados), a Cell4Food está em fase de investigação, os ingredientes celulares que produz ainda não estão à venda. Assim se manterá, nos próximos anos, a altura necessária para desenvolver a sua tecnologia. Depois o objetivo é internacionalizar-se, podendo o seu ingrediente celular ser usado no mundo inteiro.

Começaram pelo polvo, para o qual existe um mercado específico – consumido no sul da Europa, mas também na Ásia, no Japão e na Coreia do Sul –, a ideia é alargar a peixes, mariscos, outros moluscos e crustáceos (camarões, ostras e vieiras, por exemplo).



Para Filipa Soares e toda a restante equipa existem “palavras proibidas”, que não fazem parte do vocabulário. São elas: sintético, comida de laboratório e artificial. A proteína celular que a empresa está a desenvolver é natural, não é de “laboratório”. No futuro, a start up venderá a sua tecnologia

a várias empresas do setor alimentar. Por agora, o foco é a otimização de células que será a matéria-prima de um novo produto alimentar.

Em Singapura, certos produtos celulares, como o frango e, nos Estados Unidos da América, o salmão cultivado, já receberam aprovação regulamentar e estão a ser vendidos em restaurantes selecionados e canais de retalho limitados. No entanto, como esclarece Filipa Soares, a disponibilidade mais ampla em supermercados ainda está a emergir e não é, por enquanto, generalizada.

“É a combinação de biotecnologia com engenharia alimentar”, resume Filipa. A bioengenheira já provou salsichas, almôndegas de porco e bacon frito numa degustação privada. Qual foi a reação? “Parecia o que é porque é”, garante. “O cheiro e o sabor são iguais e o crocante do bacon foi o que me surpreendeu mais. A textura é o Calcanhar de Aquiles.”

A ideia da tecnologia surgiu há vários anos, mas ganhou maior atenção quando há 12 anos Mark Post, professor da Universidade de Maastricht, nos Países Baixos, apresentou o primeiro hambúrguer de carne produzida por culturas celulares, a partir de células de vaca, que se expandem fora dos animais em biorreatores. Na altura, as fotografias mostravam um hambúrguer em tudo semelhante aos tradicionais a não ser no custo de produção: uns incomportáveis 250 mil euros. Pesava 142 gramas e demorou três meses a crescer numa placa de petri. Em Londres, o hambúrguer foi cozinhado num restaurante de topo e servido a um pequeno grupo de pessoas que teve o privilégio de o provar.

“O que a Cell4Food faz é uma alternativa, não queremos competir nem com pescadores nem com agricultores. A proteína celular será complementar a toda a oferta que já existe”



“O que a Cell4Food faz é uma alternativa, não queremos competir nem com pescadores nem com agricultores. A proteína celular será complementar a toda a oferta que já existe”, afirma Filipa Soares.

A biotecnologia celular já é usada em indústrias como a farmacêutica ou da saúde (embora ainda não seja feita regeneração de órgãos) e agora aplicada ao setor alimentar, garantindo segurança e sustentabilidade.



Em 2013, o professor e investigador estava confiante em fazer a estreia comercial do primeiro hambúrguer in vitro em 2020, mas tal não aconteceu. O objetivo do cientista ao produzir carne artificial em larga escala, seria poupar os recursos naturais, gastar menos energia e água, além de emitir até 95% menos gases com efeito de estufa. A tecnologia foi muito mais lenta do que aquilo que se esperava no início.

Recue-se 94 anos e ouça-se o que Winston Churchill, à época ainda sem grande atividade na política britânica, disse à publicação The Strand Magazine: “Evitaremos o absurdo de criar uma galinha inteira para comer apenas o peito ou a asa, cultivando essas partes separadamente num meio adequado.” Um visionário, sem dúvida nenhuma.

Em 1931, ainda a sobrepesca e o aumento da população mundial não eram considerados um problema ambiental e de falta de recursos sustentáveis. Mas agora são. Estima-se que em 2050 – faltam apenas 25 anos – sejamos perto de dez mil milhões de pessoas no mundo e a agricultura tradicional, tal como está agora devia produzir quase o dobro para se manter como o único recurso dos seres humanos.

Os segredos do negócio, a que Filipa Soares prefere chamar “pontos fortes”, passam por alcançar uma grande diversidade de linhas celulares (de quantos mais peixes, mariscos, moluscos e crustáceos melhor) e aí a grande vantagem portuguesa é a proximidade com o oceano. Outro desafio é o custo do meio de cultura, do meio nutritivo, a “comida” que dão às células. Cada empresa mantém essa formulação em segredo, pois a receita e a dose certas devem levar as células a crescerem mais rápido, mas ao menor custo possível. Por fim, outro pilar importante: chegar aos biorreatores em larga escala para que o produto final tenha um valor de custo mais baixo e a melhor qualidade possível.

Daqui a uns anos, de uma ementa com pratos feitos com alimentos à base de células poderá constar polvo celular à lagareiro, arroz de polvo, salada de polvo e filetes de peixe, sendo que a Cell4Food já testou o processo em células de polvo, cavala, sargo, pregado, linguado, besugo, corvina e bacalhau. Imagine-se bacalhau celular cozinhado de mil e uma maneiras.

# COMER & BEBER



## SUGESTÕES GASTRONÓMICAS DE PEDRO CORREIA

Há dois anos, Pedro Correia e a mulher, Joana Igrejas, inauguraram a Maria d'Adega, numa das artérias principais de Algés. Passou uma dúzia de anos até que Pedro conseguisse concretizar o sonho de ter um restaurante seu, onde a criatividade é o único limite.

Genro da dona do Astúrias – conjunto de sete cafés situados em Algés, Miraflores, Linda-a-Velha e Carnaxide, há cerca de 40 anos – o Maria d'Adega está no mesmo espaço onde abriu o primeiro Astúrias. E, o nome é uma homenagem à sogra e suas irmãs, conhecidas em Arcos de Valdevez, de onde são naturais, como as “meninas d'adega”.

Num bairro antigo como é Algés, com moradores de hábitos mais clássicos, acostumados ao tradicional prato

do dia nos restaurantes da vizinhança, Pedro Correia quis recuperar as receitas tradicionais, mas com um toque de reinvenção. E conseguiu: moelas com puré de tremçoço, língua de vaca estufada com puré de pêra, entrecosto no forno a baixa temperatura com ovo estrelado e molho da francesinha, mão de vaca com grão, pica-pau à Bulhão Pato, cachaço de bacalhau com puré de caldeirada, entre outros pratos.

A couve da ilha, um sucesso desde o início, foi entretanto substituída por um puré de cebola que passa oito horas ao lume, com couve romanesco no forno, queijo da ilha, fava frita e chimichurri, um tempero argentino à base de ervas aromáticas e pimenta.

A verdade é que os comensais são de escolhas seguras e não abdicam dos croquetes de bochecha, por isso é preciso fazer



2500 por semana, nem do pica-pau à Bulhão Pato.

“Gostava que os clientes saíssem um pouco mais da sua zona de conforto, arriscando”, confessa o chefe, nascido em Almada, mas a morar em Oeiras.

Nas sobremesas, depois da réplica de uma tarte de queijo basca, mas feita com queijo de cabra, a eleita chama-se “Até Te Babas”. Pode remeter para a gulosa baba de camelo, mas vai mais além, superando qualquer doce da casa. É feita com mousse de chocolate preto, natas batidas, doce de ovo e amêndoa e bolacha biscoff.

A sala tem cerca de 60 lugares, num ambiente que vai do contemporâneo ao rústico, em que o atendimento é humano e alegre e a cozinha aberta permite antever muitas coisas boas.

A carta de vinhos não é extensa e aposta em produções de pequenos produtores, com preços moderados para a qualidade da oferta. No verão, a esplanada é o lugar ideal para picar um prato de caracóis, depois uma dose de cadelinhas e uma bifana.

Texto: Sónia Calheiros; Fotos: Carmo Montanha

## **Maria d'Adega**

Rua Luís de Camões, 63, Algés

Tel. 21 410 6247

Terça a sexta 16h-23h, sábado 12h-15h30, 19h-23h

## **1 Kanazawa**

Rua Damião de Góis, 3 A, Algés

Restaurante japonês do chefe Paulo Morais, com quem trabalhei no início da carreira. Num balcão de apenas oito lugares é uma experiência de comida japonesa das melhores.

## **2 O Sem Nome**

Rua Damião de Góis, 17 B, Algés

Restaurante de comida portuguesa típica com bastante qualidade, além de uma boa montra de peixe fresco.

## **3 Brasa de Sasseiros**

Praceta Professor Alfredo de Sousa, 5 A e 7 A, Algés

Uma boa opção para comer carne de bastante qualidade, com ambiente a lembrar o das cervejarias.

# PEDRO RIBEIRO

*“[Oeiras] é uma terra extraordinária, com grande qualidade de vida”*

Pedro Ribeiro é, provavelmente, aos 54 anos a voz mais conhecida das manhãs da Rádio na atualidade em Portugal. O diretor da Rádio Comercial acorda de madrugada há muitos anos e é o maestro do programa mais ouvido. Foi em Oeiras que cresceu essa paixão pelas ondas do éter e volta e meia recorda aos ouvintes os tempos vividos no Liceu de Oeiras, onde garante ter sido “muito feliz”. Há boas memórias que são indelévels.

**Quantos despertadores tem para conseguir todos os dias chegar a horas à rádio, quase de madrugada?**

Só o do telemóvel.

**Não mata mas mói. Vê-se a fazer rádio de manhã ainda durante muitos anos? O que é que o ainda motiva?**

O fascínio de chegar às pessoas, de sentir que o que fazemos importa na vida delas, e o gosto por continuar a fazer o que mais gosto.

**Consegue explicar o que é isso do “bichinho da rádio” de que tanto se ouve falar?**

Qualquer pessoa que faça ou já tenha feito rádio vai dizer-lhe o mesmo: é um encantamento que fica para sempre em nós.

**O seu talento para o humor deu origem ao termo “piadas Ribeirinhas”. Como encara o epíteto?**

Acho graça.

**Para ser se uma boa “estrela” da Rádio o mais importante é? Porquê?**

Ter genuína paixão por isto, ser humilde, saber trabalhar bem, perceber que é um trabalho de equipa e esperar pela sua hora.

**Qual é o seu “guilty pleasure” que quase tem vergonha de assumir?**

Não tenho vergonha de assumir nenhum dos meus gostos, na verdade. Já não tenho idade para ter esse embaraço!

**O que é que tira Pedro Ribeiro do sério? Porquê?**

A injustiça, a desonestidade, a arrogância.

**Um dia para ser um bom dia tem de ter o quê obrigatoriamente? Porquê?**

Um bom pequeno-almoço, família e desporto.

**Qual é o talento que tem e que poucos sabem?**

Tive de pensar muito para responder a esta. Sou muito razoável a arrumar a louça na máquina e a lavar louça à mão. Sou razoável a estender roupa também.

TEXTO

José Lúcio Duarte



“Sou alguém que gosta muito de estar em casa, em família, com amigos .”

***O seu amigo Nuno Markl, companheiro de uma vida, teve um susto de saúde. Isso levou-o a pensar na sua própria vida e no que andamos aqui a fazer tão “acelerados”?***

Eu tenho muito cuidado com a alimentação e o estilo de vida que levo, mas esse susto faz-nos pensar, inevitavelmente, na fragilidade da vida, sim. Há que preservar o mais importante, que são os afetos e ouvir o nosso corpo.

***Quando liga a televisão, o que é que procura ver. Notícias, entretenimento?***

Notícias, desporto e programas sobre vida selvagem. Entretenimento vou buscar às plataformas de streaming.

***É de lágrima fácil. Foi sempre assim?***

Acho que está a agravar-se com a idade, na verdade...

***Como se gere uma carreira de sucesso e uma família numerosa?***

Com esforço, tentando equilibrar tudo o melhor possível. Não é sempre fácil! Mas nunca esquecendo que a prioridade é, regra geral, a família.

**Em casa, como é o Pedro Ribeiro?**

É alguém que, para começar, gosta muito de estar em casa. Em família, com amigos... não há nada melhor.

**Oeiras é a terra que o viu nascer. Quem a viu e quem a vê: o que realça de imediato?**

Acho que assistimos a uma transformação gigante. É uma terra extraordinária, com boa qualidade de vida, com espaços verdes, com boas escolas, comércio... Gosto muito de Oeiras, onde volto sempre que posso.

**Qual a principal memória que tem do liceu de Oeiras, onde estudou?**

Dias muito felizes, numa escola que na altura estava bastante degradada, e hoje está espetacular. Mas éramos felizes ali, as conversas naquelas arcadas em frente ao campo de futebol...que saudades! Sobretudo as turmas que apanhei no 10º e no 11º que foram as melhores que conheci. E uma professora de História que eu adorava e que me fez gostar muito dessa área de conhecimento, até hoje.

**Quando pensa em Oeiras, o que é que salta logo à vista?**

A Av. de Moçambique, onde vivi e toda a vida no bairro. As lojas, os jogos de futebol no meio dos carros...

**O que mais o orgulha em Portugal? E o que lhe causa mais embaraço?**

A nossa capacidade de nos unirmos quando há uma emergência qualquer. Embaraço talvez a forma como esse elo empático e solidário se desvanece com tanta facilidade.

**É capaz de fazer vários km por causa de um petisco ou iguaria? É um bom “garfo”?**

Sou sim senhor. Nisso concordo com o presidente Isaltino: adoro comer.

**É sócio ferrenho do Benfica. Pensa um dia ser presidente do clube? O que era a primeira coisa que fazia nessa função?**

Não faz parte dos meus planos, sinceramente.

**Qual é o seu vício inconfessável?**

Jogar FIFA.

**Local favorito para ler um livro ou pensar na vida?**

Em casa.

**Onde costuma ter mais ideias e encontrar soluções para problemas? É com a rádio ligada ou desligada?**

Muitas vezes a conduzir, e quase sempre com música de fundo. Mas por vezes preciso de silêncio e, sobretudo, de tempo. E para isso, a casa é o melhor refúgio e ninho.

“Qualquer pessoa que faça ou já tenha feito rádio vai dizer-lhe o mesmo: é um encantamento que fica para sempre em nós.”

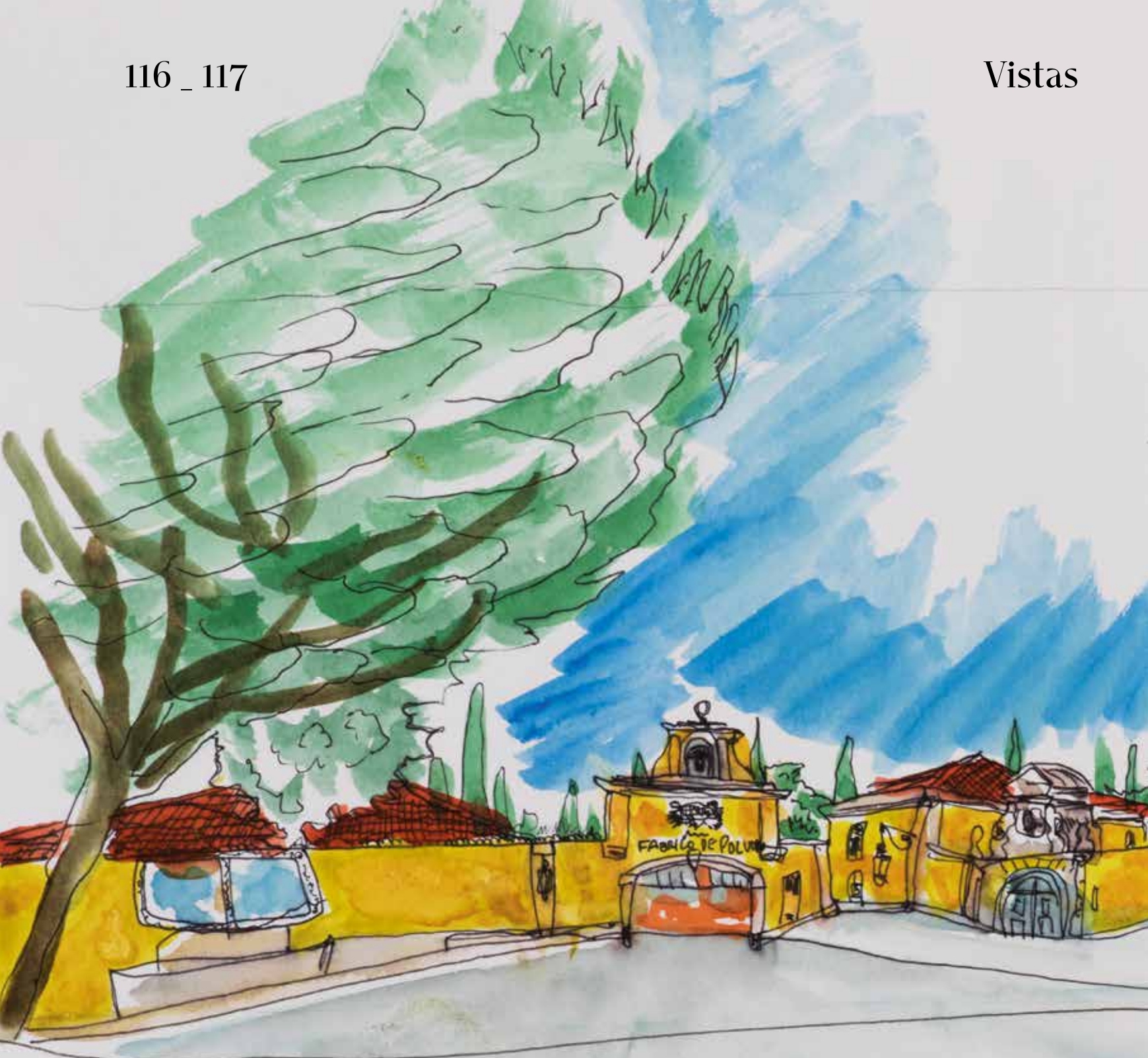


*Prémios*  
grandes  
escolhas

**VENCEDOR  
DA CATEGORIA  
PRODUTO DO ANO**

(Vinhos Licorosos)





**Fábrica da Pólvora  
de Barcarena**

**ILUSTRAÇÃO  
Miguel Antunes**

**Primavera  
2026**



miguel.  
antunes

Villa  
OEIRAS  
VINHO GENEROSO

CARCAVELOS  
DENOMINAÇÃO DE ORIGEM CONTROLADA



OEIRAS VALLEY  
MUNICÍPIO OEIRAS



VISITAS GUIADAS

# VINHAS E ADEGA

## PALÁCIO MARQUÊS DE POMBAL

GUIDED TOURS

**MARQUIS OF POMBAL PALACE**  
**VINEYARDS AND WINE CELLAR**

RESERVAS / BOOKING

[ENOTURISMO@OEIRAS.PT](mailto:ENOTURISMO@OEIRAS.PT)

INFORMAÇÕES / INFORMATION

+351 913 831 584





**OEIRAS**  
**VALLEY**

PORTUGAL



MUNICÍPIO  
**OEIRAS**



  
**OEIRAS**  
**VALLEY**  
PORTUGAL  
—  
MUNICIPIO  
OEIRAS