

EXPRESSO MAËLLE

www.expressomaele.pt | terça-feira 12.02.2021 | 1.20€ | Diretor-geral editorial Karys Jordão | Diretora Joana Alves

SOCIEDADE O nu feminino pela lente de
Ricardo Esteves

FOTÓGRAFOS CADA VEZ MAIS EMPENHADOS

O meio digital também tem sido um impulsionador para este debate. Vários fotógrafos têm exposto a sua opinião face ao tabú que existe em volta da nudez feminina. Conscientes de que a batalha é longa, continuam com a esperança de que a sua voz pode chegar longe. **PAG. 5 e 6**



Digital Influencers: o negócio dos novos tempos. A profissão é cada vez mais comum e abre espaço para novas oportunidades



PAG 14 e 15

Jovem de Pombal ingressou na
Marinha Portuguesa e conta
como foram as semanas de
recrutamento



PAG 8 e 9

Covid-19: Lar Verde Recanto,
no Louriçal, tem seguido com
máximo rigor as medidas
impostas pela DGS

PAG 19

MENSAL | JANEIRO | ANO 2021 | 2,00€

Expresso

Maëlle

O NU FEMININO

À CONVERSA COM O
FOTÓGRAFO RICARDO ESTEVES

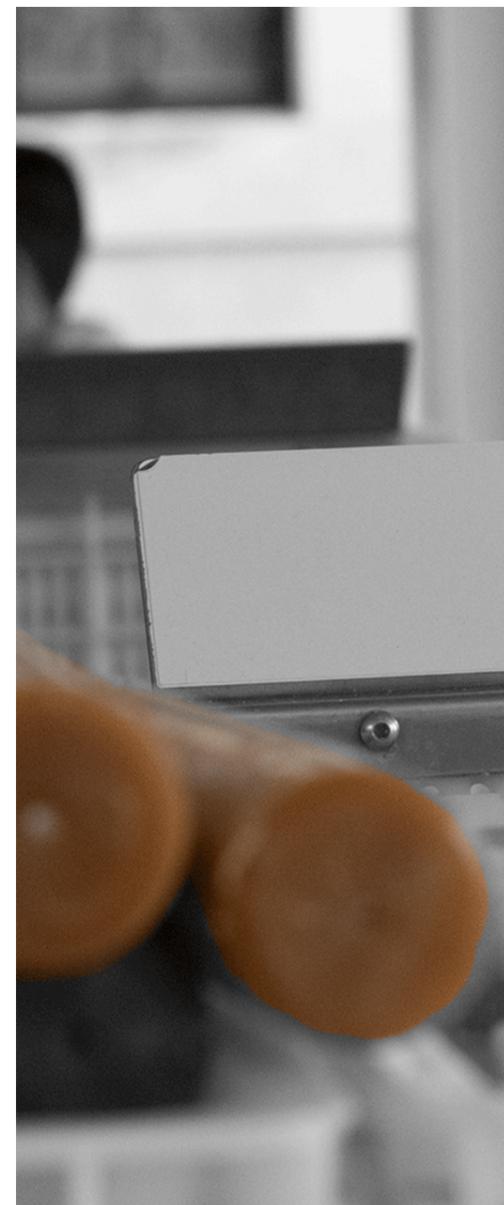
COVID-19

A REALIDADE DENTRO DOS
LARES

DIGITAL INFLUENCERS

O NEGÓCIO DOS NOVOS TEMPOS





SANTUÁRIO DE FÁTIMA

A FÉ EM TEMPO DE PANDEMIA

O testemunho de Luísa Ferreira, uma católica que sente falta da Igreja

Católica praticante desde que se conhece, a autora Leonor Mexia teve de aprender uma nova forma de viver a religião. “Esta falta da relação presencial com Jesus na Igreja fez-me, ainda mais, procurar outra intimidade e relação com Ele”, confessa, acrescentando que não foi um processo “automático ou fácil”. Em casa, no Porto, com uma família de quatro pessoas, teve de encontrar os seus espaços de silêncio e recolhimento, reaprendeu a dar valor espiritual a coisas triviais como pôr a mesa ou servir uma refeição, exemplifica. A autora de livros infantis passou a contemplar o seu pequeno jardim e a “ouvir os passarinhos”. Porém, começou a pensar “muito na solidão de muitas pessoas”, revela.

“A minha fé só faz sentido se for praticada e se estiver ao serviço dos outros”, defende. Por isso, faz parte de um grupo de oração pelos doentes que costuma visitar os hospitais, o que não foi possível nas últimas semanas. “A fé é uma coisa viva, dinâmica”, justifica Leonor Mexia, que não estranha a utilização da internet nesta fase mais complicada. No entanto, não vê a hora de estar em comunidade com outros católicos, na sua igreja, e com os doentes, nos hospitais.

Esta falta da relação presencial com Jesus na Igreja fez-me, ainda mais, procurar outra intimidade e relação com Ele

- Luísa Ferreira



O NU FE

POR RICARDO ESTEVES

MININO

Reportagem

Desde a fotografia, que tem sido a sua maior companhia nos últimos tempos, até à literatura, são muitos os talentos deste jovem de 26 anos

Por Karys Jordão

RICARDO ESTEVES

“Por detrás da câmara existe uma pessoa, tanto para o lado de cá como para o lado de lá”

Parece simples, mas não é. Ricardo Esteves é um rapaz de muitos ofícios, mas por onde podemos começar? Desde a fotografia, que tem sido a sua maior companhia nos últimos tempos, até à literatura, são muitos os talentos deste jovem de 26 anos.

A era do Youtube

A sua entrada no mundo digital aconteceu em 2011, quando decidiu começar a gravar vídeos humorísticos para o Youtube, inspirados na produção fictícia “Os Incurrigíveis”, conduzida por Bruno Nogueira, Herman José, Zé Diogo Quintela e Ricardo Araújo Pereira. Mais tarde, este conteúdo tornou-se “muito enfadonho e repetitivo” porque o obrigava a escrever os guiões que, posteriormente, tinha de repetir. Descobriu que “também podia gravar vídeos enquanto jogava”, então optou por tentar aliar o humor aos videojogos. Em 2012 decidiu que era altura para criar um canal oficial no Youtube, onde conseguiu juntar cerca de 40 mil seguidores. “Conheci muita gente”, confessa Ricardo que, entusiasmado com as inúmeras experiências que vivenciou, sempre mostrou um grande gosto por explorar diferentes áreas. Enfeitou-se pelo piano aos 11 anos, mas a guitarra acabou por conquistá-lo e hoje em dia dá-lhe mais importância. Para Ricardo, é fundamental “conhecer e viver a vida”, e é este lema que direciona a sua curiosidade para explorar áreas como a fotografia, o design gráfico, a literatura e a poesia.

Há cerca de ano e meio decidiu explorar mais a área da fotografia e hoje isso ocupa-lhe a maior parte do tempo. Foi ao ver as inseguranças, comuns a muitas jovens raparigas, espelhadas na sua prima, que Ricardo decidiu começar a fotografar. Fê-lo na esperança de a conseguir fazer entender que “tudo passa por uma questão de ângulos, poses e enquadramentos”. O resultado foi positivo e, a partir daí, tomou-lhe o gosto. Os “alvos” seguintes foram pessoas conhecidas, que fotografava “só porque sim”, confessa. De um simples ato de preparação, começou um percurso feliz. Rapidamente surgiram pessoas interessadas em ser fotografadas pela lente de Ricardo, o que o levou a criar uma página profissional no Instagram, para poder partilhar

todo esse conteúdo. Hoje, conta com mais de 8500 seguidores. De sessão para sessão, começou a investigar diferentes formas de fotografar, inspirando-se em alguns fotógrafos de renome.



O segredo é experimentar, errar e ver no que dá

A terminar a licenciatura em Comunicação e Design Multimédia, na Escola Superior de Educação de Coimbra (ESEC), Ricardo admite que nunca tirou nenhum curso de fotografia e o que aprendeu até hoje “foi com vídeos no Youtube e com a experiência principalmente”. O segredo é “experimentar, errar e ver no que dá”, sintetiza. Quando não resulta, é importante perceber porque é que não resultou e encontrar alternativas. Não descura, no entanto, as vantagens de tirar um curso superior na área, porque acredita que “haveria um aprofundamento maior”. Além de existir muito para aprender, a aquisição de conhecimento também “seria mais rápida”, sublinha. Tendo por base a observação, a aprendizagem autodidata é possível em qualquer área e tudo “é uma questão de as pessoas quererem e experimentarem”.

Com consistência e persistência os resultados aparecem. Habitado a manter um certo patamar de qualidade nas suas fotografias, Ricardo não descarta a evolução e procura alcançar sempre melhores resultados. Relativamente às sessões fotográficas que faz, estas podem acontecer de duas formas: ou as pessoas abordam Ricardo, ou o próprio contacta uma pessoa com a qual gostava de fazer uma produção. Dado o primeiro passo há, posteriormente, uma discussão sobre preços, conceitos, cenários e vestuário. Depois da partilha de algumas opiniões, há ainda uma preparação mais técnica.



Preparo as câmaras, as baterias, os cartões estão todos vazios para garantir que tenho espaço, carrego a coluna portátil para ter música ambiente e levo água.





Ricardo tem de estar preparado para lidar com várias situações como, por exemplo, arranjar estratégias para deixar as pessoas descontraídas, independentemente da personalidade de cada uma. Se por um lado existem pessoas muito confiantes de si e do seu corpo, há também quem tenha a sua confiança destruída. Embora o resultado das sessões tenha sido, até hoje, sempre positivo, o fotógrafo confessa que “o facto destas sessões resultarem tão bem, acaba por criar uma pressão maior nas pessoas que já têm essas inseguranças, porque não se acham capazes”.

A luta constante pela desmitificação do nu feminino. Um caminho para a normalização

Diz-se que havendo uma empatia entre o fotógrafo e a/o modelo, é meio caminho andado para as coisas correrem bem. Para garantir um ambiente agradável, em que as pessoas se sintam quase em casa, Ricardo diz que “a forma mais eficaz é sempre o máximo de transparência e respeito”, nomeadamente quando as fotografias requerem algum tipo de nudez. A nudez tem vários calibres: pode ser intimista, sensual, explícita, pornográfica ou demasiado ordinária. Um corpo nu tem tanto de fascinante como de desconfortável. Embora o nu em fotografia comece a ser muito explorado, ainda continuam a existir algumas reservas. É por este motivo que Ricardo quer fazer parte do caminho para erradicar os estereótipos associados a este assunto. Se por um lado “existem fotografias com nudez que são feias porque são demasiado óbvias e gratuitas”; por outro existem outras que são o oposto e “conseguem refletir precisamente a sensualidade do corpo feminino”, diz o fotógrafo. O objetivo de Ricardo é também “mostrar que não é por as pessoas estarem nuas que a foto fica feia, brejeira ou ordinária” porque, efetivamente, “há fotos que só resultam neste registo”, explica. “É mesmo uma questão de despir as pessoas não só da roupa, mas de preconceitos”. Uma fotografia de uma mulher despida não é sinónimo de vulgaridade.

“Como é que consigo tornar a nudez o mais sensual possível, sem ser gratuito e pornográfico?” – é com este pensamento que Ricardo pretende mexer com a consciência das pessoas e combater as barreiras impostas pela sociedade. Associada a esta abordagem fotográfica, a nudez acaba também por fazer parte de um processo de aceitação do corpo feminino. Este registo consegue, em determinados casos, elevar a autoestima e auto-confiança a quem se sente mais vulnerável com o seu corpo. Elogiar as fotografias durante a sessão, com sinceridade, “é essencial para que as pessoas ganhem algum à vontade” e, para Ricardo, a partir daí, “as fotos fluem mais naturalmente e nota-se um reforço da confiança”.

Estrias, celulite, mais gordura aqui ou ali... é uma realidade conjunta de todas as mulheres e é por este motivo que Ricardo publica este tipo de fotografias, na esperança de que “eventualmente nalgum lado, uma pessoa que tenha estas marcas olhe para elas de forma diferente e positiva”.

Existem várias formas de elogiar a prestação da pessoa a ser fotografada, mas deve haver um cuidado redobrado porque “fazer-se um elogio é aceitável até um determinado ponto”. Para o jovem, “dizer que a foto está incrível ou elogiar o empenho da pessoa em questão, não tem mal nenhum desde que não seja dito com uma abordagem diferente”, explica. Embora nem todos estes trabalhos sejam renumerados, o empenho tem de chegar dos dois lados. Cada um dá um pouco de si e dos seus skills e “é necessário que haja uma consideração mútua”, porque “havendo dedicação, motivação e sorte – com as condições climáticas – as fotos resultam bem, as pessoas ganham confiança e ainda descobrem que afinal até têm jeito para a coisa”, reforça Ricardo.

Hoje em dia a evolução na qualidade das fotografias é bem visível no seu perfil do *Instagram*. Além de se ter tornado mais seletivo no conteúdo que publica, Ricardo refere também que, atualmente, explora muito mais as edições, presando sempre a simplicidade e naturalidade. A pós-produção é uma etapa muito subjetiva, porque “vai muito em linha do estilo de cada um”, começa por dizer. “O meu estilo sempre foi muito minimalista porque gosto de coisas simples e evito ao máximo fazer edições muito carregadas”, esclarece Ricardo, certo de que “é importante saber quais os limites que são definidos pelos gostos pessoais de cada um”.

Recentemente lançou a sua primeira linha de *presets* e “o *feedback* foi bastante positivo”, confessa. Esta criação foi feita com base em edições do estilo analog porque, apesar de usar fotografia digital, é um grande amante deste estilo. “Andei a explorar e a estudar este tipo de edição porque se era para lançar alguma coisa, não iam ser apenas uns ajustes minuciosos”, esclarece Ricardo, reforçando a ideia de que “o *preset* não faz milagres porque é sempre preciso fazer alguns ajustes”.

No que diz respeito a projetos futuros, Ricardo confessa que, quando começou a explorar este ramo, “o objetivo não era fazer grande carreira”. No entanto, o gosto pela fotografia, assim como o resultado das suas produções, trocaram-lhe as voltas. Hoje já faz uma retrospectiva positiva do seu trabalho até ao momento e vê “uma oportunidade no emprego e no negócio”. Como referência, tem alguns fotógrafos de *swimwear*, e muitos já têm marcas próprias. “Relativamente a planos futuros, gostava de fazer uma coisa desse género”, diz-nos Ricardo, que pretende ainda usufruir de “1 ou 2 anos de experiência”, para reunir mais algumas fotos para o seu portefólio. Até lá quer “continuar a explorar, viajar e aprender”, sempre consciente de que, aos poucos, o objetivo é também conseguir algum rendimento financeiro. Motivado por todas as conquistas conseguidas e pela sua experiência até ao momento, Ricardo diz que, para alguém que queira explorar o mundo da fotografia, o segredo é explorar, experimentar e errar. De nada serve ir a *workshops* e fazer formações, se depois não há vontade de pegar na máquina, arriscar e ver no que dá. “A ideia é errar. Quantas mais fotos más tirares, maior a probabilidade de conseguires alguma fantástica”, sublinha. Os outros têm uma importância muito grande neste percurso

de aprendizagem. Observá-los ao máximo é meio caminho andado para tirar algum conhecimento e beneficiar dele. É com a consciência da complexidade deste ramo que Ricardo Esteves olha para o seu futuro motivado para fazer mais e melhor. Afinal, “o gosto por fazer aquilo que mais nos dá prazer não deve ser destruído pelas ideologias e os limites impostos pela sociedade”, finaliza.



“
O gosto por fazer aquilo que mais nos dá prazer, não deve ser destruído pelas ideologias e limites impostos pela sociedade”



Entrevista

Por *Karys Jordão*

Francisco Valente recorda os dias da recruta no Navio Sagres: foram cinco semanas inesquecíveis!

Aquela que dizem ser uma das fases mais desafiantes – a recruta – foi, para Francisco, tempo de aprendizagem, reflexão e autoconhecimento. No final, dos 100 que concorreram inicialmente, restaram 80. Consciente dos desafios a que estava exposto, confessou que, na altura, “o corpo grita e o cansaço dá os primeiros sinais”. Hoje, com 21 anos, Francisco Valente concluiu o primeiro ano do curso de Administração na Escola de Tecnologias Navais, na Margem Sul e trabalha em Lisboa. Regressa a casa todos os fins de semana, sempre que é possível e “é muito bom”, diz-nos.

Em que momento é que percebes que o teu futuro poderia passar pela Marinha? Que planos tinhas para ti?

O estágio que fiz no ensino secundário levou-me a pensar que sim, tentar ir para a Marinha fazia parte do meu percurso. Nesse ano tinha feito 18 anos, a chamada transição para a “idade adulta”. Decidi que estava na hora de dar o salto e comecei a pensar de uma forma mais cuidada sobre o futuro. A Marinha, assim como as Forças de Segurança, eram as minhas opções, também influenciadas por familiares que passaram por esta área. Se não fosse por aí, teria logo ingressado no mundo do trabalho. Decidi, então, concorrer e dar o litro. Correu bem e é das coisas de que mais me orgulho na vida. Lembro-me de que, na altura, os planos que tinha para mim eram poucos ou nenhuns. Aliado a isto, a falta de confiança também me puxava para trás. Felizmente correu tudo bem.

A nível psicológico, como é que describes esta experiência? Como é que lidaste com aquelas semanas?

A recruta é vista por muitas pessoas como o “bicho mau”. Para a maioria dos que olham de fora, é um grande desafio a nível psicológico, sim. Para mim, foram cinco semanas incríveis, de aprendizagem, reflexão e autoconhecimento. Não sabia para o que ia, mas ali entrou

um Francisco que em nada se compara ao que saiu. O telemóvel é completamente desprezado. Numa semana, tínhamos apenas 5 minutos para ligarmos para casa. Esse foi o primeiro desafio. Numa sociedade em que subvalorizam as tecnologias, é difícil para um adolescente esquecer-se do telemóvel e das redes sociais. Por incrível que pareça, não senti falta nenhuma. Tu ali crias amizades, pessoas que estão na mesma situação e que, assim como tu, querem chegar ao fim e vencer. Estamos todos no mesmo barco, a aprender a combater o medo. E a superação é o mais importante. A nível psicológico, superei-me. Aprendi que nunca se deixa ninguém para trás e que não podes pensar somente em ti, mas no grupo. Há alturas em que o corpo grita e o cansaço dá os primeiros sinais, mas a cabeça só pensa no fim da meta. Foram cinco semanas de dor e suor. És testado a todos os níveis e a carga física é o prato do dia. Acho que todos nós, jovens, devíamos passar por esta fase, porque nos muda muito, pela positiva.

Quais são os desafios mais exigentes de enfrentar?

Só é difícil se nós assim quisermos. Em momentos de pressão, devemos tentar ser conscientes e impedir que o nervosismo atue por nós. Em plena madrugada, fomos acordados de uma forma pouco agradável e, sem luz, fomos para a rua onde estivemos quatro horas a “encher”. Além disso, um dos momentos mais complicados foi o exercício noturno dentro de um tanque. Entrávamos todos para um tanque em forma de caracol e não nos mexíamos. A água estava fria e era através do calor humano que nos aquecíamos. É aqui onde o psicológico ganha força. Pensamos nunca sermos capazes, até estar feito.

O que é que custa mais?

Diz-se que o mais difícil é entrar. Eu concordo plenamente. Entramos 100 na recruta e 80 chegaram ao fim. No entanto, havia uma coisa que se sobrepunha a isto tudo:

sair de casa ao Domingo sem saber quando é que ia voltar a falar com a minha família. A nossa ida a casa estava sempre dependente do nosso comportamento durante a semana. Fazíamos os possíveis para que as coisas corresse bem, mas havia sempre uma incógnita. A viagem até Lisboa, também essa custava muito. Estás ali, sozinho, sem saber se voltas na semana a seguir e a pensar nas palavras de força vindas das pessoas de que mais gostas. Depois respiras e enfrentas mais uma semana com a tua equipa porque, afinal, é só preciso querer.

Pensaste em desistir?

Não era suposto eu pensar em desistir. Eu entrei ali com a certeza de querer chegar ao fim e ficar. Desistir nunca é opção e assim como diz o velho ditado, “desistir é para os fracos”. Há que ser ambicioso e lutar pelos nossos sonhos e por isso abandonar aquilo nunca me passou pela cabeça.

Fala-me sobre o Dia de Juramento da Bandeira...

Faltam-me as palavras para descrever esse dia. Foi um momento único. Fechava-se um ciclo – o da recruta – mas iniciava-se outro. Ver a minha família e amigos ali encheu-me de uma satisfação e orgulho enorme. Na altura em que cantámos o Hino Nacional e jurámos, chorei.

Quando vestes a farda pela primeira vez... o que é que sentiste?

Vestir a farda pela primeira vez é um sentimento único e memorável. No entanto, esse sentimento passa rapidamente a uma rotina, porque vestimos o mesmo todos os dias. Aquela farda só era usada na recruta. Ora, para alguém que nunca esteve habituado a fardar e passa a ter o seu uniforme diário – um boné, uma vestimenta e umas botas – é uma sensação única e indescritível. Os pés assentam na Terra e percebes que aquilo está mesmo a acontecer, o teu sonho está a realizar-se. Existem



sempre os dois lados da coisa e, para algumas pessoas, aquele momento é “só mais um”, mas são opiniões.

Como são as tuas rotinas diárias?

São rotinas de trabalho. Acordo, arranho-me, tomo o pequeno almoço e vou para o trabalho. Por norma tento chegar 5 minutos antes da hora. Faço o meu trabalho normalmente, que nem sempre é calmo, dependendo da altura. Por volta das 12h30 vou almoçar e às 14h retomo o trabalho até às 17h. Acabado o dia de trabalho, vou lanchar e a ida ao ginásio não pode faltar. Isto é o que faço com mais frequência. Porém, quando há tempo, passeio pela linda Lisboa e reponho energias.

Passada essa fase, tens quase a cereja no topo do bolo. Quando é que percebes que, em pouco tempo, o teu futuro estava ali?

Em tempos também pensei que, passada a fase da recruta, o resto estava garantido. Enganado, rapidamente me apercebi que a conquista é um trabalho contínuo. O pior havia passado, mas ainda faltava uma etapa: concluir o primeiro ano do curso de Administração, que não foi fácil, porque a rotina se tornou monótona. Formar na parada às 08h05, ir a marchar até ao Bloco onde tínhamos aulas, vir a marchar para o almoço e, depois do almoço, voltar a marchar. Chegadas às 16h30, seguíamos para as tarefas na unidade até às 18h, concluindo assim o nosso dia. Isto quando corria tudo bem. A vida dentro das Forças Armadas já foi muito melhor, mas é boa. Temos consciência de que, cá fora, a vida civil não atravessa a melhor fase, tornando impossível conseguir estabilidade tão facilmente. Mentalizei-me de que, para conseguir ter estabilidade, teria de me esforçar e lutar pelos meus objetivos. E assim foi.

Quando é que vais viver para a Capital? Há quanto tempo estás lá?

Ir viver para Lisboa ainda não faz parte dos meus planos. Por enquanto, aproveito as oportunidades que vão surgindo e quem sabe, um dia, quando se reunirem todas as condições e quando sentir que a minha vida está estabilizada, poderia ir. Contudo, já lá estou há dois anos e meio e gosto muito! O fim-de-semana é sinónimo de regressar a casa, quando é possível, e isso é muito bom.

Que cargos exerces agora? O que é que fazes?

Neste momento estou diretamente ligado ao Protocolo da Marinha, ou seja, estou responsável por todas as cerimónias (Dia de Portugal, Dia da Marinha, Dia do Combatente, etc.). Faço parte da secção que organiza este tipo de eventos. Ao mesmo tempo, dou também auxílio nas RI – Relações Internacionais – que, basicamente, envolve tudo o que são projetos internacionais. Há pouco tempo, houve um navio português que saiu para dar a volta ao Mundo, mas dadas as circunstâncias a que estamos expostos, a viagem foi cancelada e já estão a regressar a Lisboa. Durante a viagem, nós somos os responsáveis por ela, estabelecemos contactos com o estrangeiro. Sempre que um navio estrangeiro chega a Portugal, decorrem uma série de processos que, posteriormente, são entregues a um oficial de ligação (um oficial da Marinha que acompanha esse navio) e, este ano, ia ser a minha estreia. Foram dias intensos, de muito trabalho, mas acabou por ter de ser tudo cancelado dado ao surto do novo coronavírus.

Com a atual situação do país, também as vossas rotinas terão sido afetadas e adaptadas. O que é que mudou?

Começámos a trabalhar por bordadas, ou seja, metade do pessoal trabalhava 15 dias e a outra metade permanecia em casa. Entretanto, o número de casos começou a crescer exponencialmente, e fomos todos para casa. Porém, o estar em casa não é sinónimo de não fazer nada, pelo contrário. O trabalho é o mesmo ou ainda

maior. Temos acesso ao nosso computador via ligação remota e estamos sempre a trabalhar. Todas as semanas reunimo-nos todos, através da plataforma Teams, e discutimos sobre o trabalho. Paralelo a isto, os serviços de escala à unidade de 24h não acabaram, uma vez que não se pode abandonar uma unidade militar. Ao fim ao cabo, continuamos na linha da frente, em casa ou no terreno, estamos sempre prontos para atuar.



A vida são dois DIAS

E o Carnaval são 3...

Perfil



Isa Cadete

Com 20 anos, a euforia pelo Carnaval ainda existe e passa o ano inteiro em contagem decrescente para essa época festiva. Não há melhor Carnaval do que o da Mealhada. Correto, Isa Cadete?

“Já quis ser inúmeras coisas, desde médica, professora e cabeleireira, mas à medida que cresci fui deixando essas ideias para trás” – começa por dizer. Fez a escola primária nas escolas de Alpalhão e Aguim e do 5.º ao 12.º ano estudou no Agrupamento de Escolas da Mealhada. Já em pequenina se ilustravam sinais de uma faceta que ainda hoje lhe é peculiar: o gosto por dormir. “Eu ia brincar com as bonequitas, punha-as a ‘dormir’ para que também eu pudesse ferrar no sono a tarde toda.” O Natal ganhou um valor especial a partir do ano de 1999. No dia em que se comemora o nascimento de Jesus, nasce também a “piquena” Isa. Passados 20 anos, ainda moram na sua memória alguns episódios bem frescos de infância: “quando era miúda lembro-me de andar sempre com a mochila às costas. Em todas as fotografias da creche tenho a mochila às costas.” Os anos foram passando e com eles chegaram também algumas responsabilidades. É altura de pensar e repensar sobre a entrada para a faculdade. Quando se aproximou o período de candidatura é que foram elas: a indecisão que se instala é comum a muitos estudantes e a Isa não foi exceção. “Quis ir para a polícia, mas, devido a problemas físicos, não me foi possível” – revela. Decidiu então seguir os passos da irmã Tatiana, pessoa na qual tem uma grande admiração. Para Isa, a relação entre ambas “é muito boa”, até porque “a minha irmã dá-me tudo aquilo que eu quero”. “Candidatei-me ao curso dela, Relações Humanas e Comunicação Organizacional e não gostei” – confessa Isa, acabando por ingressar na área do jornalismo. Hoje é feliz na cidade de Coimbra, no Instituto Superior Miguel Torga. Determinada e focada no seu futuro, aproveita os tempos livres para pôr os estudos em dia, mas também desfruta do tempo para fotografar. Para Isa, estar com os amigos faz também parte do seu equilíbrio e, por isso, não dispensa uma

ida ao café para “conviver com os meus amigos e namorado.”

No seu álbum de memórias de infância, recorda um episódio menos feliz: a morte do avô Zé. Viveu consciente de que tinha problemas com o álcool, mas “nunca conseguiu deixar” – conta-nos Isa. “Era muito responsável. Se pedisse dinheiro emprestado a alguém, a primeira coisa que fazia recebia o salário era devolver esse dinheiro.”

Anda sempre de mãos dadas com a preguiça, aliás, “quanto menos fizer, melhor”. “Se tiver de fazer alguma coisa, tento arranjar uma maneira mais rápida para o fazer porque assim tenho mais tempo para não fazer nada” – acrescenta Isa, que também herdou do pai a sua teimosia. “Teimo sempre, mesmo depois de perceber que estou menos certa, porque errada nunca estou.”

Não esconde a vontade de vivenciar novas experiências e, com uma vida pela frente, existem alguns desejos por realizar: “Há vários países e sítios que gostava de conhecer” – confessa Isa, com a certeza de que “é sempre bom partilhar experiências e conhecimento com outras pessoas e, quando se viaja, isso acontece”.

As opiniões alheias não lhe dizem nada, começando pelo clube. Mas também o cabelo já conheceu diferentes cores. “No 7.º ano fiz californianas. Depois pintei de vermelho e estive assim muito tempo. Mais tarde experimentei azul e preto.”

O ano de 2018 marca o início de uma grande mudança. “Fiz as minhas primeiras rastas, 43” – e ainda hoje as tem, garantindo que, até ao momento, não sofreu qualquer preconceito.

Quem a conhece sabe que respeita todo o tipo de crenças, mostrando-se sempre disponível para adquirir mais algum conhecimento: “Gosto de acreditar num bocadinho de várias religiões e, a partir daí, criar as minhas próprias crenças”.

Surge cada vez mais uma sociedade superficial, avaliada apenas por fora, que despreza valores e sentimentos



Opinião por Mafalda Pereira

A imagem pessoal é cada vez mais valorizada, sendo assumida como um fator de avaliação social. Intervenções cirúrgicas, produtos de estética capazes de camuflar imperfeições de um verdadeiro “eu” e a procura pelo corpo perfeito, denunciam a sobrevalorização da imagem na atualidade. É por isso que corresponder às expectativas de uma sociedade de aparências se torna muito comum. Numa altura em que a inovação está longe de estagnar, facilmente se encontram produtos que articulem a beleza à tecnologia. Atrás do reflexo de cada indivíduo estão escondidas as suas maiores inseguranças. Simon Shen foi o criador de um projeto, que demorou 3 anos a desenvolver-se e que se foca, exatamente, neste aspeto. HiMirror, como foi batizado, é “o espelho mais inteligente do mundo” e funciona como um conselheiro de todas as horas, no que diz respeito à questão da beleza. Este dispositivo promete responder às necessidades de cada um através de uma avaliação visual da pele, sendo capaz de recomendar produtos de beleza adequados e com resultados eficientes. Por sua vez, durante este processo, o utilizador pode ligar-se às suas redes sociais preferidas. Assim que soube da existência deste produto, imaginei-me a mergulhar no mundo de Black Mirror, onde as consequências das tecnologias resultam em situações imprevistas e, muitas vezes, irreversíveis. Em What Happened to Monday, um filme de 2017, há um aparelho semelhante ao HiMirror, embora a história deste nada tenha a ver com o pequeno pormenor do espelho. No caso do filme, no seu reflexo, as personagens veem indicados quais os pontos da cara que têm de corrigir, de modo a corresponder à imagem perfeita de uma identidade idealizada.

A verdade é que quem não se sente confiante com a sua imagem, começa a olhar-se ao espelho de forma diferente e a achar que há algo que tem de mudar no seu aspeto, para poder aparentar ser alguém que, na realidade, não é. Esta insegurança à frente do espelho, pode levar ao aparecimento de sintomas, como a ansiedade e a depressão, que se podem manifestar através de várias dificuldades a interagir socialmente. Um aparelho como este espelho inteligente só vem alimentar esta problemática. A tentativa de adaptação aos padrões atuais provoca, muitas vezes, o efeito contrário - o isolamento social. Este é um problema que afeta, principalmente, os jovens que são, desde cedo, estimulados, através das redes sociais, a criar uma “imagem ideal” que vem automaticamente (e erradamente) ligada à personalidade. São também os jovens que acabam por ceder a estas pressões sociais devido a serem alvo de críticas por parte de semelhantes. Surge cada vez mais uma sociedade superficial, avaliada apenas por fora, que despreza valores e sentimentos. A verdadeira essência de um indivíduo não pode ser entendida através de um espelho, esse apenas mostra aquilo que todos podem ver.



**DI
GI
TAL**



**IN
FLU
EN
CERS**

O NEGÓCIO DOS NOVOS TEMPOS



AS oportunidades da era do DIGITAL



S

er um influenciador digital ou, para a maioria, criador de conteúdos é uma profissão cada vez mais comum. Profissão, sim, porque é um trabalho que ocupa a vida de muitos a tempo inteiro. Este mercado de trabalho é um fenómeno recente em Portugal, mas há cada vez mais pessoas a fazer dinheiro com isso. Os influenciadores digitais são criadores de conteúdo multimédia em plataformas digitais ou redes sociais, que construíram uma ampla rede de seguidores e são recompensados de variadíssimas formas. São uma nova categoria de “celebridades”, que se elevou com o crescimento das plataformas dos medias sociais como,

por exemplo, a rede social *Instagram*. É certo que os medias sociais estão a ultrapassar os media tradicionais, tanto em volume como em quantidade. Se há relativamente poucos anos atrás as redes sociais incentivavam as pessoas a criar relações, atualmente são usadas como uma fonte de informação, discussão, exposição de opiniões pessoais e publicidade, permitindo que a *internet* e a as redes sociais estejam cada vez mais intrínsecas no quotidiano da sociedade. A descoberta deste novo negócio trouxe mudanças não só na vida destas pessoas, mas também na comunicação social, no marketing e na publicidade. Estes novos influenciadores são de extrema importância para as marcas, uma vez que conseguem chegar a um elevado grupo de pessoas, de forma direta e quase instantânea, promovendo uma fácil interação com o seu público. Há, por este motivo, uma relação

mútua de interesses. Se por um lado as marcas podem beneficiar do poder destes influenciadores nas redes sociais, por outro oferecem a oportunidade de estender a sua presença num meio digital.

Uma das vantagens deste novo modelo de negócio é que o consumidor tem à sua disposição uma comunicação mais dinâmica, atualizada ao minuto. A diretora geral da agência de comunicação Notable, Inês Mendes da Silva disse, numa entrevista ao *Jornal Observador* que “a campanha é feita na primeira pessoa e no seu próprio espaço, tornando-a mais ‘one-to-one’”. Lembra ainda que “cada vez mais os consumidores pesquisam online informação sobre produtos e as respostas podem chegar-lhes assim na primeira pessoa”.



Jessica Marques

A jovem de 25 anos é criadora de conteúdos e quer continuar a investir no ramo. Este novo negócio é cada vez mais comum e a concorrência é crescente.

Na região do Centro de Portugal vive Jessica Marques. Com 25 anos, concluiu a licenciatura em Marketing e Negócios Internacionais, em Coimbra e, recentemente, defendeu a sua tese de mestrado, em Design e Publicidade. Durante este tempo, foi conciliando o mestrado com o trabalho e “correu tudo bem”, confessa. Com esta bagagem de conhecimento, pretende agora – entre este ano e o próximo – fazer uma pós-graduação em Marketing Digital, área em que gostaria de trabalhar futuramente.

Com a particularidade da pandemia que vivemos no país, também os influenciadores digitais tiveram de se readaptar, nomeadamente no que diz respeito aos cenários para as fotografias, de forma a continuar a entreter o seu público. Confinada às paredes de sua casa, Jessica conseguiu adaptar os seus conteúdos, presando sempre a criatividade. Além dos looks, partilhou o seu gosto pela cozinha e desvendou algumas receitas saudáveis. “Sempre gostei muito de fotografia e de partilhar a minha vida”: o gosto por estas áreas já a acompanha desde nova, mas foi na realização do relatório de estágio da licenciatura – onde exerceu o cargo de analista de redes sociais – que surgiu a ideia de se dedicar ao Instagram de forma mais séria. Já no mestrado, ponderou também criar um blogue. Amante de viagens, já conheceu Bruxelas, Paris, Madrid, Sevilha, Chicago, Ibiza, Las Vegas, Los Angeles, Milão, Bulgária, Istambul, entre outros. É o gosto por viajar que categoriza o seu Instagram como lifestyle e travel. Os influenciadores digitais não precisam necessariamente de apresentar uma audiência exorbitante. De mãos dadas à criatividade, conseguem causar impacto no seu público, dando origem à interatividade (likes), interesses e opiniões. Hoje em dia, Jessica tem um cuidado redobrado com o feed do seu Instagram. Tenta, o máximo possível, ter um “perfil organizado e chamativo” e cada publicação é pensada ao pormenor. Este cuidado, assim como a qualidade dos conteúdos foi melhorando e, aliado a isso, a relação com os seus seguidores progrediu, tornando-se mais sólida. “Essa aproximação aos seguidores é fundamental. É importante que olhem para nós como amigos”, explica. Um influenciador apresenta, na sua rede de seguidores, pessoas que, de alguma forma, se regem na

mesma linha de valores e motivações. Mediante esta realidade, é natural que os conteúdos que partilham respondam a necessidades de quem os segue, mas nem sempre é assim. Vai existir sempre alguém que não terá a mesma opinião e é por este motivo que deve haver um cuidado redobrado com aquilo que se publica, porque “isso pode afetar algumas pessoas”, explica Jessica. “Um conteúdo pode dar aso a várias interpretações e nem sempre corretas”, reforça. A rede sólida de seguidores que estes influenciadores constroem – com Para Jessica, “tem de haver filtro” na escolha das marcas que são publicitadas. “Guiou-me muito por não aceitar coisas com as quais não me identifico”, explica, mesmo que haja dinheiro envolvido na parceria. Criar um conteúdo requer tempo, criatividade e prazer. Não havendo uma motivação para isto acontecer, perde-se a qualidade e, conseqüentemente, a imagem que é passada para o público em nada cumpre os objetivos. Há relativamente pouco tempo, Jessica recebeu uma proposta de parceria de uma marca que adora, mas recusou, porque não se revia naquele look.

Ingressar no mundo digital requer também travar algumas batalhas, nomeadamente a nível pessoal. Jessica confessa que o mais difícil de gerir é o tempo com família e amigos, porque “as pessoas ainda não entendem bem o trabalho que está por detrás de cada conteúdo”, principalmente as mais próximas. Além disso, a presença nas redes sociais tem de ser constante e ativa, tendo de haver, no meio disto tudo, algum tempo offline. Quando tira este tempo, Jessica faz questão de se justificar perante o seu público, porque, para ela, “somos seres humanos e é uma coisa normal e essencial”. Num universo como o digital, que está em constante desenvolvimento, é necessária uma adaptação constante. Este é, também, um espaço de aprendizagem, onde se cruzam experiências e há lugar para partilhar interesses. “Já fiz muitas amigas neste meio e não são amigas por interesse, inclusive já temos viagens marcadas”, sublinha Jessica. De facto, nem tudo é mau: receber produtos, ir a restaurantes e não pagar, ir a eventos e conhecer pessoas, faz parte do lado cor-de-rosa deste mundo.

CALA-TE BOCA

Com Leonardo Jerónimo



Tem 20 anos e frequenta o 3.º ano de licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física, na Universidade de Coimbra. O desporto esteve sempre muito presente na sua vida, o que o levou a ganhar um interesse especial pela natação. Leonardo Jerónimo é residente em Pombal e foi federado durante 10 anos, no Núcleo do Desporto Amador de Pombal, NDAP.

Atualmente já não pratica nenhuma modalidade a tempo inteiro, mas nunca está parado e treina sempre que pode. Desde novo que Leonardo se mostra preocupado em manter uma atividade física e, há pouco tempo, começou a praticar surf.

Desligado das redes sociais, aproveita o tempo livre para devorar filmes e conhecer sítios novos porque, para ele, “a vida são dois dias” e “se não aproveitarmos agora, quando é que o faremos?”

Gostava de ser famoso/a?

Não, de todo. Apesar de ter alguns benefícios, tem ainda mais consequências. Prezo muito a minha privacidade e, quando se é famoso/figura pública, essa privacidade acaba sempre por ser invadida de uma forma ou de outra.

Se pudesse acordar com uma nova habilidade, qual seria?

Voar. Adorava poder voar para conseguir olhar para tudo lá de cima. Deve ser uma sensação indescritível.

O que mais valoriza numa amizade é...

A confiança e o respeito. A confiança é, para mim, a base de quase tudo.

O filme que revê as vezes que forem precisas e continua a adorar...

Isto é realmente uma escolha bastante difícil. Se fosse uma série a resposta seria direta: não tenho. Prefiro ver filmes porque vejo o início e o fim de uma história de uma só vez. Por isso, como eu vejo tantos, mas tantos filmes, não sou capaz de escolher nenhum.

Um porto-seguro...

A minha casa, onde posso voltar sempre que precisar. A casa é nossa para sempre, independentemente de tudo o que aconteça e estará sempre pronta para nos receber.

Uma palavra que o defina?

Pensativo.

Considera-se uma pessoa feliz?

Sim.

Um grande desafio...

Planear o meu futuro profissional. Neste momento, o que me preocupa é saber como estará o mercado do trabalho daqui a 1 ou 2 anos. Depois da pandemia que enfrentámos recentemente, todas estas coisas começam a mexer com aqueles que vão ingressar no Mundo do trabalho futuramente.

Tudo o que precisamos...

Paz, amor, amizade. Mas, acima disso tudo, estará sempre a saúde, minha e dos meus.

Um país para viajar...

Já há muito tempo, Itália. Mas não seria uma viagem de um ou dois dias. Se é para ir, é para ir a sério e conhecer os pormenores.

Ricardo Araújo Pereira ou César Mourão?

Ricardo Araújo Pereira.

Cidade ou Campo?

Um pequeno campo numa cidade. Sempre vivi na cidade, mas o campo traz-me a paz que não encontro na cidade.

A atual sociedade numa palavra...

Desonestidade.

Amor incondicional...

Os meus pais e irmão.

Desporto favorito?

Qualquer desporto que envolva o meio aquático. Serão sempre os meus preferidos.

Cão ou gato?

Gato.

Ligar ou enviar mensagem?

Ligar.

Alguém te deve um pedido de desculpas?

Sim, mas não penso muito nisso. Fico preocupado quando envolve pessoas que considero importantes, caso contrário, desligo-me.

Algo sem perdão...

Falta de sinceridade. Agirem pelas costas e não serem honestos.

Coronavírus. Passa ao lado ou é preocupante?

É preocupante, mas é lidar com a situação. Cabe-nos a nós, portugueses, reerguer o nosso país. Se o fizermos, é meio caminho andado para as coisas voltarem, aos poucos, à normalidade, sempre conscientes daqueles que são os nossos deveres enquanto cidadãos agora.

Amigos, amigos, negócios à parte...

Concordo plenamente. Tanto a nível pessoal, como a nível profissional, é necessário estabelecer limites e saber até onde é que devemos tolerar determinados comportamentos. E isto é uma coisa que deve acontecer no decorrer da nossa vida. Talvez seja meio caminho andado para evitar desilusões e desentendimentos.

Ídolo de infância?

Michael Phelps, pelas razões óbvias.

Crónica Um regresso ao baú da minha infância

O facto de ser filha única obrigou-me a desafiar a minha criatividade

Por Karys Jordão

Recordar a infância é, para mim, um misto de emoções: se por um lado regressam à memória tempos felizes e de inocência, por outro está presente a consciência do tempo que não volta atrás.

Diz-se por aí que as crianças são maravilhosas, nomeadamente pela criatividade que lhes assiste. Bem, acho que fui uma criança feliz porque brincadeiras nunca faltaram! Em tempos, já fui empregada de escritório, professora, lojista, cozinheira de restaurante, etc. Irónico para quem se viu meio atrapalhada para decidir o rumo do seu percurso académico. As crianças têm tendência para reproduzir cenários a que são expostos e isso acontecia muito comigo. O cenário da empregada de escritório era muito fácil de imitar. Bastava uma mesa, muita papelada perdida lá por casa e um *tablet* improvisado. A partir daí, era tudo conduzido pela imaginação e, lá está, por cenários a que assisti. Desde telefonemas a toda a hora, às assinaturas que eu inventava, as encomendas que recebia por telefone e também todo o stress gerado em torno desta profissão.

Como professora, dava-me igualmente bem, mas é certo que se tivesse seguido essa carreira iria ter alguns pneus furados. Escrever no quadro era o que mais fazia, sempre com um olho no burro e outro no cigano, porque era isto que acontecia lá na escola primária do Casal da Rola. Chateava-me muitas vezes com os meus alunos imaginários e “os gritos ouviam-se na cozinha”, conta a minha mãe, que mandava umas boas gargalhadas à minha pala!

Por outro lado, trabalhar atrás de um balcão, numa loja, foi algo que sempre me despertou algum interesse. Achava giro. Então decidi inaugurar a minha loja de roupa lá em casa. O balcão era a mesinha pequenina da sala e o sofá substituí as prateleiras. E as roupas? Este é um assunto delicado. Toda cheia de genica e com toda a satisfação, invadia o quarto da minha mãe, de onde levava toda a roupa de todas as gavetas. Quanto mais roupa tivesse, maior era a probabilidade de agradar os clientes, achava eu. Então com toda a delicadeza, transportava as roupas para a sala e dobrava-as por tamanhos, também esses inventados por mim. Mas... há sempre um “mas”. Na hora de fechar, a roupa regressava ao sítio de origem, mas o cansaço era tanto – dizia eu – que as punha todas embrulhadas dentro da gaveta. Desculpa, mãe.

E agora? Vai uma sopinha de couve com água, paus, terra e ervas daninhas?

Era esta a especialidade do restaurante onde trabalhava no quintal da minha casa. Sentada num banquito, lá estava a Karys com uma tábua a cortar as couves – que, coitadinhas, foram para o lixo – e a erva que por lá aparecia. O truque era: cortar tudo e meter para dentro da panela. Depois de mexer muito está pronta a servir! Era uma sopa especial, porque era feita sem ir ao lume, o ar era suficiente.

A moda sempre esteve muito presente. A sala da minha casa fez muitas vezes concorrência à agora conhecida como “Lisbon Fashion Week”, sendo que a única diferença é que, em minha casa, havia apenas uma única modelo, porque se destacava de todas as outras e foi a única que passou no casting. Sempre muito vaidosa, acabei por entortar uma grande parte dos sapatos da minha mãe. Desculpa outra vez, mãe.

Se esperavam um parágrafo sobre bonecas, pois estão enganados porque o único sentimento que nutri por elas foi desprezo. Acho e sempre as achei uma seca. Peluches ainda hoje aceito.

Para as mães, os filhos são sempre os melhores do mundo em tudo o que fazem. Mas onde é que a minha mãe estava com a cabeça quando me disse que eu cantava muito bem? A música de referência era sempre a mesma, o tema “Um Contra o Outro”, dos Deolinda. Escrevo este parágrafo enquanto reproduzo a música na minha cabeça. O problema é que eu já estava muito à frente! Comecei cedo a cantar “ingloportuguês”. Até hoje não sei como é que inventei todas aquelas palavras, mas sei que a minha mãe ainda hoje se ri ao recordar estes episódios.

O facto de ser filha única obrigou-me, em certa parte, a desafiar a minha criatividade. Todos os dias tinha de pensar numa coisa nova para me entreter e, sempre que possível, tentava raptar alguém para minha casa.

Recordar a infância será sempre um momento feliz e de nostalgia. Há, no entanto, uma característica que me acompanha desde criança até aos dias de hoje: adormecer no carro. Seja uma viagem de 20 minutos ou uma de longa duração, é certo que o sono vai chegar, a cabeça vai cair para o lado e a saliva não tardará em descer. Passear de carro era a solução para todos os meus problemas. Hoje, o sentimento mantém-se. Quem me dera a mim que fosse ainda a solução para todos os problemas...

“

Mas onde é que a minha mãe estava com a cabeça quando me disse que eu cantava muito bem? “

“



“Recordar a infância é, para mim, um misto de emoções: se por um lado regressam à memória tempos felizes e de inocência, por outro está presente a consciência do tempo que não volta atrás.”

“

Se esperavam um parágrafo sobre bonecas, pois estão enganados porque o único sentimento que nutri por elas foi desprezo. Acho e sempre as achei uma seca. “

“



Covid-19: um dia no Lar Verde Recanto

Os dias já não se distinguem uns dos outros, porque a monotonia se apoderou destas pessoas que, fechadas dentro de 4 paredes, “não podem ver a família”

Os lares de idosos são instituições que carecem de uma atenção redobrada. Aqui, e tendo em conta a situação que o país atravessa atualmente, o cuidado é máximo, dada a vulnerabilidade de quem lá vive.

O Lar Verde Recanto, no Louriçal, concelho de Pombal, é a segunda casa de Manuela Carvalheiro. Descartando desde sempre a possibilidade de trabalhar numa instituição destas, onde já está há 9 anos, não se imagina hoje a fazer outra coisa. “Os primeiros tempos foram difíceis”, confessa-nos, “principalmente ao ter de enfrentar a primeira morte”. Tirou um curso de auxiliar de infância, mas dada a escassez de emprego nesse ramo, acabou por desistir. Começou por fazer uma substituição no lar, durante 8 dias. Concluído esse tempo, recebeu a proposta para ficar definitivamente. Receosa daquele tipo de trabalho, aceitou e acabou por correr tudo bem. Foram proibidas todas as visitas dentro da instituição, para proteção de todos já há várias semanas. Quem explicou detalhadamente toda a situação da pandemia que vivemos atualmente aos utentes foi a assistente social. De momento, todos os idosos que habitam no lar “estão conscientes e saudáveis de cabeça”, garante Manuela.

“Não podem ver a família”

Os dias já não se distinguem uns dos outros, porque a monotonia se apoderou destas pessoas que, fechadas dentro de 4 paredes, “não podem ver a família”. Tristes, questionam as funcionárias sobre o aparecimento do vírus, na ânsia de poderem voltar à normalidade, o mais rápido possível. Na rua, há uma tenda montada à entrada do lar, destinada a receber qualquer pessoa que queira falar com a assistente social, uma vez que é proibida a entrada de qualquer pessoa dentro da instituição. A pandemia da Covid-19 remexeu a vida de toda a gente, obrigando a criar-mos novas rotinas e os

lares não foram exceção: “antes de cada uma de nós entrar ao serviço, existe um anexo para mudarmos de roupa”, conta Manuela Carvalheiro, que segue este método todos os dias. “A farda do lar, o equipamento inteiro de proteção, a máscara e as luvas são elementos obrigatórios nesta nova fase” – confessa Manuela, lembrando que às vezes as funcionárias ficam irreconhecíveis. No fim de cada turno, vai tudo para o lixo. Ainda não foram, até ao momento, realizados testes à Covid-19 a estes idosos. No entanto, é feita a medição da temperatura duas vezes por dia – pela manhã e depois do lanche – encontrando-se tudo dentro da normalidade, sem motivos para alarme. Os horários, também esses sofreram alterações. As funcionárias estão, agora, distribuídas por duas equipas: doze horas por dia, durante sete dias seguidos. “As toalhas, os guardanapos, os babetes e os talheres são todos descartáveis” – conta-nos Manuela, garantindo que após uma utilização “vai tudo para o lixo”. A hora do almoço tornou-se também um momento do dia semelhante aos outros todos, mas mais triste porque “já não comem frente a frente”, explica. Para afastar a tristeza que o isolamento pode provocar, há outras formas de animar os que aqui vivem. Através de plataformas online, como o *WhatsApp* e o *Skype*, é possível falar com os familiares.

Alguns dos que aqui moram têm o seu próprio telefone tendo, por isso, liberdade para ligarem a quem quiserem sempre que o pretenderem; por outro lado, “se houver algum utente que tenha saudades da família e queira ligar, nós ligamos”, diz-nos Manuela. Todas as funcionárias certificam-se de que “após cada utilização, os *tablets* são desinfetados”. O companheirismo também ‘vive’ aqui dentro: “o senhor Daniel, dada a impossibilidade da maioria dos utentes para andar, vai buscar o desinfetante e dá aos colegas para se desinfetarem”,

conta-nos a colaboradora, que assiste a este gesto todos os dias. Na possibilidade de algum idoso apresentar qualquer tipo de sintoma à Covid-19, será levado para uma sala que está preparada para esta situação e ligamos de imediato para o 112”. É com a consciência de que o tempo não volta atrás, que Manuela Carvalheiro aceita, diariamente, os desafios que esta profissão lhe dá. Pelo caminho, a aprendizagem é constante – “Aqui, aprendi a cuidar de um idoso e a ver nele um futuro próximo. Apercebi-me da importância de ter alguém que cuide bem de nós”.



“

Aqui, aprendi a cuidar de um idoso e a ver nele um futuro próximo. Apercebi-me da importância de ter alguém que cuide bem de nós.

”

Covid-19: um dia no Lar Verde Recanto

Os dias já não se distinguem uns dos outros, porque a monotonia se apoderou destas pessoas que, fechadas dentro de 4 paredes, “não podem ver a família”

Os lares de idosos são instituições que carecem de uma atenção redobrada. Aqui, e tendo em conta a situação que o país atravessa atualmente, o cuidado é máximo, dada a vulnerabilidade de quem lá vive.

O Lar Verde Recanto, no Louriçal, concelho de Pombal, é a segunda casa de Manuela Carvalheiro. Descartando desde sempre a possibilidade de trabalhar numa instituição destas, onde já está há 9 anos, não se imagina hoje a fazer outra coisa.

“Os primeiros tempos foram difíceis”, confessa-nos, “principalmente ao ter de enfrentar a primeira morte”. Tirou um curso de auxiliar de infância, mas dada a escassez de emprego nesse ramo, acabou por desistir. Começou por fazer uma substituição no lar, durante 8 dias. Concluído esse tempo, recebeu a proposta para ficar definitivamente. Receosa daquele tipo de trabalho, aceitou e, apesar do medo, correu tudo bem. Foram proibidas todas as visitas dentro da instituição, para proteção de todos já há várias semanas. Quem explicou detalhadamente toda a situação da pandemia que vivemos atualmente aos utentes foi a assistente social. De momento, todos os idosos que habitam no lar “estão conscientes e saudáveis de cabeça”, garante Manuela.

“Não podem ver a família”

Os dias já não se distinguem uns dos outros, porque a monotonia se apoderou destas pessoas que, fechadas dentro de 4 paredes, “não podem ver a família”. Tristes, questionam as funcionárias sobre o aparecimento deste vírus, na ânsia de poderem voltar à normalidade, o mais rápido possível.

Na rua, há uma tenda montada à entrada do lar, destinada a receber qualquer pessoa que queira falar com a assistente social, uma vez que é proibida a entrada de qualquer pessoa dentro da instituição.

A pandemia da Covid-19 remexeu a vida de toda

a gente e obrigou a que todos nós criássemos rotinas. Os lares não foram exceção: “antes de cada uma de nós entrar ao serviço, existe um anexo para mudarmos de roupa”, conta Manuela Carvalheiro, que segue este método todos os dias: “A farda do lar, o equipamento inteiro de proteção, a máscara e as luvas são elementos obrigatórios nesta nova fase tornando-se, às vezes, irreconhecível” – confessa Manuela. No fim de cada turno, vai tudo para o lixo.

Ainda não foram, até ao momento, realizados testes à Covid-19 a estes idosos. No entanto, é feita a medição da temperatura 2 vezes por dia – pela manhã e depois do lanche – encontrando-se tudo dentro da normalidade, sem motivos para alarme. Os horários, também esses sofreram alterações. As funcionárias estão, agora, distribuídas por duas equipas: doze horas por dia, durante sete dias seguidos.

“As toalhas, os guardanapos, os babetes e os talheres são todos descartáveis” – conta-nos Manuela, garantindo que após uma utilização “vai tudo para o lixo”. A hora do almoço tornou-se também um momento do dia semelhante aos outros todos, mas mais triste porque “já não comem frente a frente”, explica. Para afastar a tristeza que o isolamento pode provocar, há outras formas de animar quem aqui vive. Através de plataformas online, como o *WhatsApp* e o *Skype*, é possível falar com os familiares. Alguns dos que aqui moram têm o seu próprio telefone tendo, por isso, liberdade para ligarem a quem quiserem, sempre que o pretenderem; por outro

lado, “se houver algum utente que tenha saudades da família e queira ligar, nós ligamos”, diz-nos Manuela. Todas as funcionárias certificam-se de que “após cada utilização, os tablets são desinfetados”. O companheirismo também ‘vive’ aqui dentro: “o senhor Daniel, dada a impossibilidade da maioria dos utentes para andar, vai buscar o desinfetante e dá aos colegas para se desinfetarem”, conta-nos a colaboradora, que as-

siste a este gesto todos os dias. Na possibilidade de algum idoso apresentar qualquer tipo de sintoma à Covid-19, será levado para uma sala que está preparada para esta situação e ligamos de imediato para o 112”.

É com a consciência de que o tempo não volta atrás, que Manuela Carvalheiro aceita, diariamente, os desafios que esta profissão lhe dá. Pelo caminho, a aprendizagem é constante – “Aqui, aprendi a cuidar de um idoso e a ver nele um futuro próximo. Apercebi-me da importância de ter alguém que cuide bem de nós”.



Aqui, aprendi a cuidar de um idoso e a ver nele um futuro próximo. Apercebi-me da importância de ter alguém que cuide bem de nós