NINGUÉM
VIVE DEMAIS
UMA VIDA
É UM MOMENTO
NO ONE
LIVES TOO LONG
LIFE IS
A MOMENT
EAPN
PORTUGAL
REDE EUROPEIA ANTI-POBREZA

Ninguém vive demais
Uma vida é um momento

No one lives too long
Life is a moment

Fátima Veiga
Paula Cruz

EAPN Portugal
2012

NINGUÉM VIVE DEMAIS. UMA VIDA É UM MOMENTO
NO ONE LIVES TOO LONG. LIFE IS A MOMENT

Autores / Authors: Fátima Veiga | Paula Cruz

Fotografia / Photography: Sérgio Aires

Tradução / Translation: Aníbal Fabrica

Revisão de texto / Text revision: Armandina Heleno

Capa: fábrica mutante
Imagem da capa: Sérgio Aires

Edição/Edition: EAPN Portugal / Rede Europeia Anti-Pobreza
Rua de Costa Cabral, 2368
4200-218 Porto
Tel. 225 420 800 / Fax. 335 403 250
E-mail: geral@eapn.pt

Impressão / Print: Papelmunde, SMG, Lda. – V.N. Famalicão
Data da edição / Publishing date: Dezembro 2012
Depósito legal / Legal Deposit: 352386/12
ISBN 978-989-8304-20-9

Apoio / Support: Ministério da Solidariedade e da Segurança Social

Índice

07 Nota Introdutória / Introductory Note

09 Prefácio / Foreword

13 Acácio Conde
23 Adriano Moreira
31 Ana Maria Braga da Cruz
41 António Barbedo de Magalhães
51 Bonina Brandão
63 Eunice Muñoz
71 Ferreira da Costa
77 Manuel António Pina
85 Maria José Silva
91 Moniz Pereira

Nota Introdutória
Introductory Note

A Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal (EAPN Portugal) é uma Organização Não Governamental que tem como missão contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e solidária, em que todos sejam corresponsáveis na garantia do acesso dos cidadãos a uma vida digna, baseada no respeito pelos Direitos Humanos e no exercício pleno de uma cidadania informada, participada e inclusiva. No cumprimento da nossa missão a Organização alia um conjunto de valores, nomeadamente, a dignidade humana, a justiça, a solidariedade, e a igualdade que assumem na presente publicação e em todo o trabalho que a envolveu um papel central.

Em primeira instância procuramos recolher um conjunto de testemunhos, ou melhor, percursos de vida de pessoas que, nas mais diversas áreas, e nos diversos âmbitos, quer nacional, quer local, contribuem para a sociedade portuguesa, contribuem para o bem-estar das pessoas com quem interagem e são um exemplo de que a idade não tem limites, mas que pode ser alvo de limitações impostas pela própria sociedade. São histórias de vida que revelam que envelhecer, ativamente, é um processo sem data de início, de contínuo olhar para o bem-estar do indivíduo, em termos pessoais, mas também em termos sociais. Nós podemos, em termos individuais ir preparando a nossa

The European Anti-Poverty Network/Portugal (EAPN Portugal) is a Non-Governmental Organization whose main goal is to contribute to the construction of a society based on justice and solidarity, in which every person is co-responsible of ensuring that all citizens have access to a decent life, based on Human Rights and on the full exercise of an informed, inclusive and participatory citizenship. To accomplish this mission, the Organization combines a set of values, especially, human dignity, justice, solidarity and equality that are explicit in the present publication, as well as in all the work developed.

First we tried to gather different testimonies, in other words, people's life choices in different areas and fields, both locally and nationally, that contribute to the well-being of people with whom they interact and are an example that age has no limits, but may be subject to limitations imposed by society. These are life stories that reveal that active ageing is a process with no starting date, continuously looking for the well-being of the individual, "personally "and socially. We can, on an individual basis, start preparing our life, our body and mind to advance in age. But it is essential that society creates conditions and opportunities to promote this quality of life and to provide all the resources and experiences that each individual has or has developed throughout his all life.

vida, o nosso corpo e mente para o avançar da idade. Mas é fundamental que a própria sociedade crie condições e oportunidades para promover essa qualidade de vida e potenciar todos os recursos e experiências que cada indivíduo possui e desenvolveu ao longo da sua vida.
Nestes testemunhos recorremos à fotografia, pois é fundamental dar um rosto que quebre a imagem, ainda estereotipada, que existe relativamente às pessoas idosas. Se olharmos para a Capa parece uma contradição esta afirmação, mas na verdade, se olharmos bem vemos que ficam para trás, na sombra, aqueles que não querem continuar a caminhar. Falar em pessoas idosas não é sinónimo de paragem no tempo, de fim de linha, e esta mensagem precisa de ser passada.
Depois recorremos à voz, através da realização de um conjunto de entrevistas, aqui traduzidas em texto na primeira pessoa, para demonstrar o poder das palavras e as histórias que elas são capazes de nos contar e a importância da sua participação ao nível da sociedade.
No seguimento da nossa missão não quisemos deixar de aliar todo este trabalho a uma campanha que alertasse para o papel que as pessoas idosas assumem, quer em termos sociais, quer em termos económicos, e para a importância crucial do combate à pobreza e exclusão social no atual contexto socioeconómico. As pessoas idosas são dos grupos mais vulneráveis à pobreza e à exclusão, o que é reflexo de percursos também eles desfavorecidos, que têm tendência para se agravarem à medida que as pessoas vão envelhecendo e que contribuem para a construção de uma imagem negativa destas pessoas.
A presente publicação permite-nos reforçar duas importantes mensagens: por um lado, permite-nos celebrar o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, pois não podemos deixar de nos congratular com esta conquista que é a possibilidade de vivermos mais tempo; por outro lado, permite-nos olhar para o futuro, pois envelhecer com qualidade e com dignidade continua a ser um desafio que se impõe a toda a sociedade e que exige uma atenção política urgente.

In these testimonies we've got some photos, because it is important to show a face that breaks the stereotyped image that people still have of older people. If we look at the cover page of this publication, this sentence looks like a contradiction, but the truth is that, if we look closely, we see that are left behind, in the shadows, those who no longer want to continue walking. To talk about the elderly is not a synonym of stopping in time, of the end of the line and this message needs to be spread.
We chose to give them a voice through a set of interviews, here translated into the first person, purposely to show the power of the words and the life stories they are able to tell us. This only demonstrates the importance of their role and their participation in society.
Following our mission, we combined all this work with a campaign that make people aware of the role that the elderly can have, either socially or economically, and for the importance of fighting poverty and social exclusion in the current social and economic context. The elderly are one of the most vulnerable groups to poverty and social exclusion, which is a reflection of different unfortunate life pathways that tend to get worse as people are ageing. This contributes to build a negative image of these people.
This publication allows us to reinforce two important messages: on one hand, it allows us to celebrate the European Year of Active Ageing and Solidarity between Generations, because we must be proud of this achievement, which is the possibility of living longer; on the other hand, it allows us to look into the future because ageing with quality and dignity remains a challenge faced by the whole society and demands urgent political attention.

Prefácio
Foreword

O Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações transmite-nos mensagens variadas e propõe desafios aos cidadãos e à sociedade como um todo, que importa ouvir e tomar em devida conta, com responsabilidade e sentido de futuro.
Uma dessas mensagens é "*Nunca é tarde demais para viver intensamente*". Esta empolgante afirmação, feita exortação, é confirmada plenamente pelos testemunhos de vida, com sentido e com propósito, que este interessante livro "*Ninguém vive demais. Uma vida é um momento*", nos apresenta.
Afinal, envelhece-se como se vive. Naturalmente e também singularmente. "*Todo o ser humano é um fenómeno que não se repete na história da humanidade*", refere Adriano Moreira.
"*Nesta fase do campeonato, nesta idade temos que estar voltadas para o essencial*", diz Bonina.
Maria José Silva, afirma, por outro lado, "*Temos que ter outras coisas que nos animem. Não é só o trabalho*".
A sabedoria, a sensatez, a ponderação, mas também a capacidade de aprender sempre. De sermos inspiradores e deixarmo-nos inspirar.

The European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations provides us with different messages and suggests challenges to citizens and general society as a whole of what is important to listen and to pay the deserved attention, with responsibility and sense of future.
One of these messages is "*It's never too late to live life completely*". This exciting statement is an encouragement and is confirmed by the life testimonies with meaning and purpose, that this interesting book *No one lives too long. Life is a moment* shows us.
After all, we age as we live, naturally and also singularly. "*Each human being is a phenomenon that doesn't repeat itself in the history of humankind.*" says Adriano Moreira.
"*At this stage, at this age, we must focus on what is essential*", says Bonina.
Maria José Silva says that, on another hand, "*We must have other things that cheer us up and makes us want to embrace life. Not only work*".
The secret is to have wisdom, good sense and meditation, but also the ability of being always learning. To be inspiring and let ourselves be inspired.

"*A própria vida é uma fonte de inspiração. Eu gosto muito de viver. Tudo me inspira. Gosto muito de ajudar as pessoas. Há talvez um chamamento*", Ferreira Costa.
Diz Acácio Conde, "*Envelhecer ativamente, quer dizer, ou deixo-me ficar ali no ram ram encostado, faço aquilo e mais nada, ou tenho o desafio de continuar a progredir na idade, mas a valorizar-me*".
Ana Maria Braga da Cruz, afirma igualmente: "*Com a idade não temos a mesma capacidade para a acção que tínhamos, mas temos outras é a capacidade de rapidamente fazermos sínteses. Porque isso vem da experiência, que a pessoa teve na vida*".
Finalmente, diz Moniz Pereira "*Em todas as idades há qualquer coisa que não se podia fazer anteriormente*".
Também se questiona e se fazem interpelações "*Há mais esforços a esperar dos mais velhos, para compreenderem os mais novos*" ou ainda "*Colocar o diálogo no lugar do combate e o respeito no lugar da tolerância. Isso implica proximidade entre gerações*", Adriano Moreira.
Finalmente a formulação de um conceito, feito de sentimento e lucidez "*Envelhecer, no fundo é o apuramento da sensibilidade. A educação é fundamental*" *e ainda* "*Eu acho que devemos lutar sempre. Lutar sempre, para honrarmos a nossa idade*". Eunice Munoz.
Diz o povo que *um exemplo, vale mais que mil palavras*.
Estes são exemplos vivos de como a idade, se vivida com fruição dos direitos e com liberdade, saúde e segurança pode ser um tempo novo, em que outras oportunidades podem surgir nas nossas vidas.
Sabemos no entanto, que ainda existem muitos *Portugais* dentro de Portugal, como referiu o Professor António Nóvoa, nas celebrações do dia 10 de Junho de 2012.
Não podemos ignorar que muitos dos nossos concidadãos mais velhos experimentam condições de vida intoleráveis, pois não lhes é garantido o direito de envelhecerem de forma ativa, participada e digna.

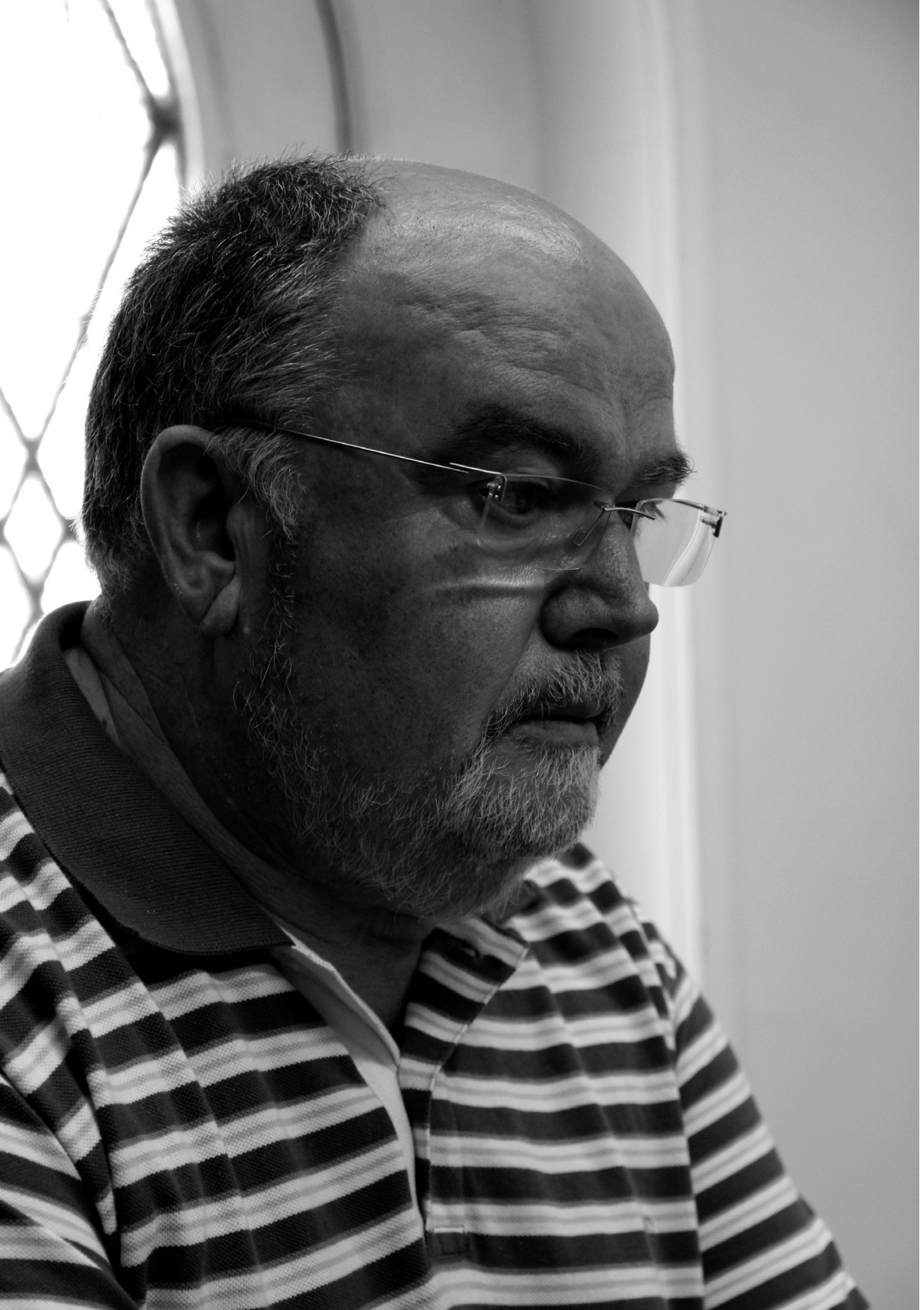
"*Life is a source of inspiration by its own. I love living, everything inspires me. I love to help people. Perhaps this is a calling.*" Ferreira da Costa.
Acácio Conde says: "*to age actively, which means, or do I let myself stand in the corner, living the routine and doing this and that and nothing else, or do I challenge myself to get through all this and keep ageing, but adding some value to my life and prove myself that I'm still useful.*"
Ana Maria Braga da Cruz states: "*At my age we have limitations, we don't have the ability to act as we used to, but we have other abilities. Besides theories is the ability of synthetize more quickly, because that comes with the experience a person had in her life.*"
Finally, Moniz Pereira says "*In all ages there is always something that you couldn't do back when you are younger*".
They also question themselves and make observations "*There's more effort in wanting older people to understand the younger*" or "*To put dialogue in the place of fighting and respect in the place of tolerance implies the proximity of generations*", says Adriano Moreira.
Finally, the development of a concept, made with emotion and clear thinking: "*Ageing is the enhancement of sensitivity. Education is essential and* "*We should always fight to honour our age*". Eunice Munoz.
People say *an example is worth more than a thousand words*.
These are living examples of how age, if lived with the enjoyment of rights and freedom, health and safety, can be a new era, in which opportunities may appear in our lives.
However we know that are still many "Portugals" within Portugal… as Professor António Nóvoa stated in the celebrations that took place on the 10th of June of 2012.
We cannot ignore that lots of our co-citizens are older, and that they live in intolerable life conditions because the right of ageing in an active, participatory and decent life is not yet granted to them.

É a todos esses concidadãos e concidadãs, verdadeiros heróis e heroínas no quotidiano das suas vidas difíceis, que aqui queremos homenagear, não os esquecendo nestas notas singelas, afirmando que muito gostaríamos que estas palavras tivessem eco nas suas vidas:
Nunca é tarde demais para viver a vida, intensamente.

Maria Joaquina Madeira
Coordenadora do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações

We want to pay tribute to all these co-citizens, true heroes and heroines of the daily life, who had difficult lives. We don't forget them in these simple notes by saying that we would like that these words have echoed in their lives:
It's never too late to live life completely.

Maria Joaquina Madeira
National Coordinator of the European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations



ACÁCIO CONDE

Continuar a progredir na idade, mas a valorizar-me e a procurar ser útil

To keep up with age by valuing myself and be useful

Tenho 65 anos.
Sou um caso normalíssimo de um jovem vulgar que começou a sua vida ativa pelo início da década de 70. Tinha então concluído um curso superior, Bacharelato em Administração Pública. Fiz o meu serviço militar, por acaso também na guerra colonial em Angola até Abril de 1972.
Regressado à vida civil, licenciei-me em Ciências Sociais e Políticas em Lisboa na Universidade Técnica. O meu primeiro contacto com o mundo do trabalho foi de facto como professor do ensino técnico-profissional numa escola industrial e comercial, em Aveiro. Depois fui trabalhar para a Segurança Social (ex-Previdência Social), após concurso.
Em 1977 iniciei funções na Comissão de Gestão dos recém-criados Serviços Médico-sociais do distrito de Aveiro, em que me mantive até 83/84. O desafio profissional era grande: a criação e autonomização dos serviços dos cuidados de saúde primários, a nível distrital, participando na construção e lançamento das bases do atual Serviço Nacional de Saúde.
Posteriormente assegurei funções de assessoria à comissão instaladora da então Administração Regional de Saúde do distrito de Aveiro, até Março de 1987; desde essa data, fui convidado para o desempenho de uma função diferente, mas que era, uma vez mais, na área do domínio social. Esse convite foi para trabalhar no Instituto de Emprego e Formação Profissional, como Diretor do Centro de Emprego de Aveiro, funções nas quais me mantive praticamente até à passagem à situação de aposentação.
Estou aposentado desde Junho de 2003.
O social tem sido um traço transversal da minha vida profissional. Digamos que da Educação, passei fugazmente pela Segurança Social, depois pela Saúde e, por último, estive cerca de 16 anos na área do Emprego e Formação Profissional.

I am 65 years old.
I am a typical case of a young man who started his working life in the early 70s. I had finished a bachelor's degree in Public Administration and I had also completed my military service in the colonial war in Angola by April 1972.
When I returned, I've completed my degree in Social and Political Sciences in the Technical University of Lisbon. My first contact with working life was as a teacher in an industrial and commercial school in Aveiro. After, I went to work in Social Security (formerly called Social Welfare).
In 1977 I started working in the recently created Medical and Social Services District Management Commission of the district of Aveiro, where I stayed until 83/84. The challenge was huge: the creation of autonomous Primary Health Care Services, at district level, and to be part of the making and launching of the foundations of the current National Health Service.
Later, I began giving consultancy work to the Committee in charge of creating the Regional Health Administration of Aveiro until March 1987; from then on, I was invited to accomplish a different function which was, again, within the Social sector. This invitation was to work as Director of the Employment Centre of Aveiro, in the Institute of Employment and Vocational Training, where I stayed until my retirement.
I have been retired since June 2003.
Working in the Social sector has been a cross-trait in my professional life. Let's say that from Education, I went to Social Security briefly and for shorter periods, and to Health Care. Lastly I was in the Employment and Vocational Training sector for 16 years.

A idade traz maturidade, traz experiência.

Traz um acervo de conhecimento que não deve ser apropriado para meros fins egoístas. Tive sempre uma certa abertura a um desempenho de funções, muito aberto à comunidade, muito participado, muito empenhado do ponto de vista executivo.
A idade dá-nos de facto maturidade. Dá-nos uma visão mais abrangente da importância da administração pública. Do exercício de responsabilidades públicas e de quanto essa exigência nos vincula ao sentido ético de dever público, de dever cumprido e de cidadania. Em qualquer das circunstâncias do meu desempenho profissional foi sempre aquilo que eu pus no patamar superior, muitas vezes até com algum sacrifício, não digo pessoal, mas ao nível da família. Por vezes sacrifiquei a família ao desempenho das funções.

Age brings maturity and experience.

Age brings an amount of knowledge that shouldn´t be used for selfish purposes. I've always kept certain openness to a large range of functions, open towards the community, participatory and very committed from an executive point of view.
Age brings maturity. It gives us a broader vision of the importance of public services, of the public responsibilities which demands us to complete our public duty and citizenship. In either circumstances of my professional performance, this was what I've always kept as my life long accomplishment. On many occasions I have made sacrifices for it, not personally, but as far as my family life is concerned. Sometimes, I sacrificed time with my family in order to be able to give more to my work.

Hoje, a visão sobre as pessoas idosas será um pouco diferente do que era há 10 anos.

Porque em tempos de crise também se agudizam as análises e os ângulos de observação alteram-se bastante. Hoje, apesar de tudo, há um esforço de tentativa de passar uma ideia de se dever um maior respeito pelos direitos das pessoas, como pessoas e, também, no caso concreto, em relação aos idosos.

Começamos a envelhecer ativamente quando nos questionamos sobre a mudança.

Tive uma encruzilhada na minha vida pessoal e profissional em que me questionei: será que agora ainda vale a pena mudar? Depois de ter feito já metade do percurso de vida profissional pode perguntar-se: "É pá. Agora eu vou arriscar?! Afinal qual será o risco?!" É o risco da mudança. Eu acho que aí há já uma avaliação do caminho feito e começamos a pensar envelhecer ativamente, quer dizer: ou deixo-me ficar ali no *ram ram* encostado, na rotina, faço aquilo e mais nada, ou tenho o desafio de continuar a progredir na idade, mas a valorizar-me e a procurar ser ainda útil? E eu acho também que o que aconteceu depois da minha aposentação foi também um acréscimo de valorização pessoal e permitiu-me viver experiências que eu não tinha podido viver em simultaneidade com o meu desempenho como funcionário público.
Portanto, eu acho que se começa a envelhecer ativamente um pouco quando, na vida de cada um, temos de ponderar muito a decisão de ainda poder ser útil. Temos que optar. O envelhecimento cronológico é fatal como o destino, mas envelhecer ativamente acho que é uma escolha também, porque há pessoas que se abandonam, acomodam-se, e envelhecem menos ativamente, passivamente. Esperam pelo dia seguinte, não têm outros valores ou escolhas. Eu acho que isso também faz parte de um desígnio pessoal, de uma escolha de percurso, de uma convicção, de uma atitude cívica perante a vida. Tem a ver com uma escala de valores que se esquece ou se adota.

Today, the idea we have of older people is slightly different of what it was 10 years ago.

In time of crisis, the analyses are also aggravated and the ways of understanding these questions tend to change a lot. But today, however, there is an effort to pass the idea of having more respect for people's rights, as individuals and, particularly, in relation to the elderly.

We start ageing actively when we question ourselves about changing.

Once in my life I found myself at a crossroad. That was when I questioned myself: is it worth to change now? After accomplishing half of our professional life, we ask ourselves: "Is it now that I'm going to risk it?! What is the risk?!" That is called the risk of change. I think this is the time when we begin evaluating our lifelong path and start to think… to age actively, which means, do I let myself stand in the corner, living the routine and doing this and that and nothing else, or do I challenge myself to get through all this and continue to advance in age, but adding some value to my life and prove to myself that I'm still useful. I also believe that what happened after my retirement was an increase of self-value and an opportunity to have some experiences that I could not have had when I was working as a Public Services' employee.
Therefore, I think we begin actively ageing when we need to deeply ponder a decision of still being useful in our lives. We must choose. Chronogical ageing is fateful, but to active ageing is, in my opinion, a choice, because people who abandon themselves, who accommodate themselves without changing makes them ageing less actively. They wait day by day; they don't have any other goals or choices. I also believe this is part of a personal plan, a choice of pathways, convictions and civic attitude towards life. It has to do with a range of values chart that is either forgotten or adopted.

São estes os momentos da vida em que também fazemos introspeção, olhamos para o nosso interior e perguntamos: o que é que eu ainda posso fazer?! Que valha a pena fazer?!

A análise sobre o envelhecimento na sociedade portuguesa tem de ser enquadrada num contexto do país real.

Temos de ver que não somos um país excessivamente rico, mas apesar de tudo, nos últimos 30/40 anos houve progresso social. E o mesmo se verificou em relação à educação e em relação às questões do mundo do trabalho, do acesso ao mercado de trabalho. Portanto parece-me que houve 30 anos de franco progresso social e económico. Situação que infelizmente, na atual conjuntura, sentimos que se está a perder. Há indicadores muito preocupantes de regressão social, de falta de coesão e de diminuição e destruição dos níveis desejáveis de proteção social. E têm, sobretudo, crescido de uma forma absolutamente descontrolada as desigualdades sociais. As assimetrias entre os grupos sociais cada vez estão mais acentuadas e isso está a criar situações de graves injustiças, de fragilização, mormente ao nível individual e das famílias. Para não falar também do nível de rendimentos que as pessoas têm e que, de facto, estão muito aquém daquilo que elas necessitariam para diminuir estas desigualdades e viver com mais equidade.
Devemos também ter em linha de conta a importância de se poder envelhecer com saúde, porque este é outro problema que hoje não está garantido. O envelhecimento com saúde, com qualidade de vida, está seriamente em risco. São ameaças que pairam sobre os idosos, estando em causa o direito à subsistência e à sobrevivência dentro de elementares padrões de dignidade e de humanidade.

Inspira-me esta sensibilidade pessoal de estar ao serviço dos outros.

These are moments in life when we also do some introspection: we look deep down inside of us and ask ourselves: what can I still do that is worth doing?!

The analysis on ageing in the Portuguese society has to fit in a suitable context of the real country.

We must have in account that we are not a very wealthy country but, despite that, in the last 30/40 years there was social progress. The same was seen in education and in the world of work, especially the access to the labour market. So, it seems to me that there were 30 years of clear social and economic progress. Unfortunately, this is a situation which is being lost in the present circumstances of the country. There are very worrying indicators of social regression, a lack of cohesion and a decrease and destruction of the social protection levels. Social inequalities have increased in an uncontrolled way. Disparities among social groups are increasing and that is creating situations of serious injustice, vulnerability, especially in an individual and family level. Another problem is the level of income that people actually get, which is in fact far below to reduce these disparities and live with more equity.
We must also think on the importance of ageing in a healthy way, because nowadays this issue is not certain. The healthy ageing, with some life quality, is seriously at risk. These are threats that circle around elderly people's minds, putting on edge the rights to subsistence and survival within elementary standards of human dignity.

This personal openness of being at others' service inspires me.

Deep down, we all have character and profile features that don't change, even when we radically, change our situation towards active life.

No fundo, nós temos dados de carácter, de perfil que não se alteram mesmo quando, radicalmente, se altera a nossa situação perante a vida ativa.
Quando me surgiram oportunidades de dar algum contributo pessoal no voluntariado, como dirigente de instituições particulares de solidariedade social, eu não recusei. Não recusei porque achei que era um dever cívico, um dever de consciência, eu continuar a estar disponível enquanto tenho atividade intelectual e disponibilidade pessoal e mental para poder fazê-lo e, de facto, desdobrei-me por funções como dirigente numa Instituição Particular de Solidariedade Social. Efetivamente foi um apelo à solidariedade institucional e à afirmação cidadã. Portanto, as pessoas que tiverem disponibilidade e que queiram abraçar projetos poderão realmente cooperar também na realização desses projetos. Sobretudo, uma vez mais, tendo como pano de fundo a preocupação com a melhoria da qualidade de vida, do bem-estar da população mais desfavorecida e mais vulnerável. Porque todos os nossos contributos, todas as nossas achegas podem ser esse valor acrescentado que realmente no social são uma constante de quem se preocupa minimamente com a vida dos outros e com a cooperação social, com as questões da proximidade, da vizinhança e da solidariedade comunitária, pedras de toque para a luta contra a pobreza e a exclusão social.

Esforço-me por tentar sensibilizar os outros para a luta contra a pobreza e a exclusão social.

Embora também sinta que estamos numa sociedade em que outros valores são a antítese daquilo que é a minha ambição nesse aspeto. Há muito egoísmo. Há muitas pessoas insensíveis que se acomodam ao seu bem-estar e, sobretudo, não é fácil as pessoas dedicarem uma parte substancial do seu tempo livre à responsabilidade social. Para além da responsabilidade pessoal, a responsabilidade social, a responsabilidade da partilha e do sentido útil do conhecimento. E não oculto, não minimizo um certo sentimento de frustração porque não consigo contagiar

When I had some opportunities to give my personal contribution in voluntary work as part of the steering committee of private social solidarity institutions, I didn't refuse. I didn't refuse because I believed it was a civic duty, to be conscious of being available as long as I have intellectual activity and personal availability to do it and, in fact, I split myself in different functions as a manager of a Private Social Solidarity Institution. This was definitely an appeal to the institutional solidarity and to citizenship. If people had this availability and wanted to hold these projects, they could cooperate in their implementation, having once again, in mind the concern of an improvement in the quality of life and well-being of the most disadvantaged and vulnerable population. All our efforts and contributions can actually be a value added and are a constant demonstration that there is someone out there who cares minimally with the others, cooperating in bringing society closer to the concepts of community solidarity, neighbourhood and the fight against poverty and social exclusion.

I make an effort to enlighten others for the fight against poverty and social exclusion.

Although I feel that we are in a society that has other values that contradict what is my ambition in that matter, there is still too much selfishness. There are too many people that only think about their well-being and, above all, it is not easy for people to dedicate a substantial part of their free time to social responsibility and other kinds of responsibilities: personal, social, sharing and the useful transmission of knowledge. I don't hide, nor minimize a certain feeling of frustration because I can't make people to stick to this kind of projects. Some idealism is needed; some amount of utopia to believe that is always possible to improve. We must think that is always possible to make community and their values grow instead of losing them or letting them be destroyed. There are values which are now lost or facing extinction. The values of neighbourhood and community

muito a adesão a este tipo de projetos. Porque também é preciso algum idealismo, alguma dose de utopia para acreditar que é sempre possível melhorar. Que é sempre possível fazer crescer a comunidade e os seus valores, para não os perder ou deixar destruir. Porque há valores que se perderam ou que estão em vias de desaparecer. Os valores da vizinhança, da proximidade, são coisas que agora se está a tentar de novo reconquistar porque são uma parte muito importante da solução para ajudar a resolver os problemas com que nos debatemos agora e que são a razão de ser da luta organizada contra a pobreza e a exclusão social.
A minha frustração é não conseguir contagiar mais pessoas e não ver muitas mais pessoas mobilizadas para este tipo de combate permanente que é algo que exige mais do que, às vezes, a mera palavra atitude.

O nível de satisfação dos direitos dos idosos dependerá sempre muito do nível de realização dos direitos dos que não são ainda idosos.

Portanto, tudo isto passa muito necessariamente pela muito urgente recuperação social e económica do país. Porque não é possível realmente manter níveis de proteção social e coesão social para proteger os grupos mais desfavorecidos da nossa população se a nossa economia estiver tão doente e tanto em risco como está. Se os sinais de deterioração económica e financeira, se todos os indicadores que nós temos à nossa volta, e um deles que é uma chaga social dramática – o desemprego, se não o conseguirmos combater, estão em causa todos os direitos das pessoas e certamente estamos a desproteger também os frágeis direitos dos idosos. O social é hoje um novelo com muitas pontas. E quando as soluções são naturais e os partos são naturais, puxa-se a ponta certa e tudo parecerá desenrolar-se normalmente. Em tempos de crise o novelo tem muitas pontas e o labirinto das soluções, dos arranjos e dos remedeios para tentar minimizar as perdas, os prejuízos e a diminuição de direitos e dos níveis de bem-estar social, são o resultado

are things we are fighting to overcome again because they are part of the solution to solve problems we are facing now and are the reason to fight poverty and social exclusion.
My frustration is not being able to gather more people and not seeing them move towards this type of struggle, which is something that demands more than, sometimes, the simple word "attitude".

The level of satisfaction of the rights of the elderly will always depend on the level of the fulfilment of the rights of those who are not older yet.

Therefore, this is an issue that clearly has to do with the urgent social and economic recover of the country. It is not really possible to maintain the levels of social protection and social cohesion to protect the most disadvantaged groups of our population if our economy was not as sick and at risk as it is. If we can't fight the signs of the economic and financial deterioration, being unemployment – a dramatic social wound - one of the indicators, people's rights will be at stake and we are also unprotecting the rights of the elderly. The social field is a ball of thread with lots of endings. When the solutions are natural and labours are natural, we pull the ending and everything goes according to plan. In time of crisis, the ball has too many endings and the labyrinth of solutions, of the repairs and the stopgaps to minimize losses, the damages to the decrease of the rights and levels of social well-being are the result of having too much structural imbalances, too much disparity in the level of meeting these basic needs – social justice and distributive equity.
That is the main goal: to rebalance all this set of values that would allow greater solidarity in the distribution of the benefits.

If had the opportunity of making decisions to eradicate poverty in Portugal...

de termos entre nós muitos desequilíbrios estruturais, muita desigualdade no domínio da possibilidade de satisfação dessas necessidades básicas mais elementares - justiça social e equidade distributiva.
Portanto o que seria desejável, em primeira mão, seria se reequilibrássemos todo este conjunto de valores que permitiriam uma maior solidariedade na distribuição dos benefícios.

Se tivesse possibilidade de tomar decisões para erradicar a pobreza em Portugal...

Aquilo em que eu gostaria de poder contribuir, modestamente, era, no fundo, refazer aquilo que é mais complexo conseguir agora. Não podemos inventar uma solução isolada para o nosso país. Vivemos num mundo global e muito interdependente. Temos de pensar também que somos parte de um puzzle muito complexo em que as peças estão todas muito desconjuntadas e o nosso mini puzzle está também numa situação de grande exposição pública e política. O ideal era refazer o coração daquilo que é a economia produtiva, combater o desemprego em geral, porque temos taxas de desemprego real e efetivo que hoje são absolutamente chocantes, incríveis, social e politicamente inaceitáveis.
É preciso ter mão naquilo que for essencial, que é voltar a ter esperança na criação de emprego, de ver nascer novas empresas e não assistir a esta situação de descontrole muito profundo que é o de saber que centenas, milhares de empresas continuam a encerrar portas todos os anos, sem vermos um sinal de inversão deste fenómeno.
Portanto, se eu fosse um responsável político, se tivesse o dom de fazer o milagre para inverter a atual situação era aí, no fazer renascer o impulso da economia, que eu teria de encontrar parte da solução dos problemas. Porque isto no social é tudo tão complexo. E os milagres às vezes fazem-se, mas para isso também tem de haver inteligência, lucidez, mobilização do esforço e empenhamento coletivos.

What I would like to modestly do to contribute was to remake what is more complex to achieve now. We can't create an isolated solution for our country. We live in a global and interdependent world. We must think we are part of a very complex puzzle in which the pieces are all pulled apart and our mini puzzle is also in a situation of big public and political exposure. The ideal was to remake the heart of what is the productive economy, to fight unemployment, because our current unemployment rates are absolutely chocking, unbelievable, socially and politically unacceptable.
It takes a hand for what is essential, of having hope in the creation of jobs, of new companies and to avoid this situation of getting into deep lack of control, which is watching hundreds, thousands of companies closing doors every year without seeing a sign of inversion of this phenomenon.
If I was a decision maker, if I had the gift of miraculously reverse the current situation, that is where I would act, trying to solve the problems in the reborn of the economy's impulse. In the social universe everything is so complex… Sometimes, miracles do happen, but for that we also need intelligence, lucidity and mobilization of collective efforts and commitments.

Active ageing must be a common desire to everyone.

I believe that is essential to organize ourselves: having initiative, urging people to age actively so they can contribute and be useful to their communities, playing different roles on the way. For me, these are permanent inalienable values. The value of the campaign driven by the European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations 2012 has a symbolic significance to bring more action, more visibility and public discussion to this issue. But this year, beyond the active ageing, it has the complement of the solidarity between generations. This is a demand for us not to lose anything we already had in a more spontaneous and natural way. Nowadays, the respect we have for our ancestral values, which are the values we had within the family, is not

O envelhecimento ativo deve ser um desiderato de todos.

Acho, portanto, que se nos organizarmos em iniciativas para tornar mais presente essa necessidade de contagiar mais pessoas a poderem continuar a envelhecer ativamente, contribuindo e sendo úteis às suas comunidades, no desempenho de funções diversas, penso que isso é fundamental. Para mim isso são valores permanentes inalienáveis. O valor da campanha desencadeada pelo Ano Europeu 2012 tem a significância simbólica de trazer mais à ação, à visibilidade e à discussão pública o tema em si mesmo.

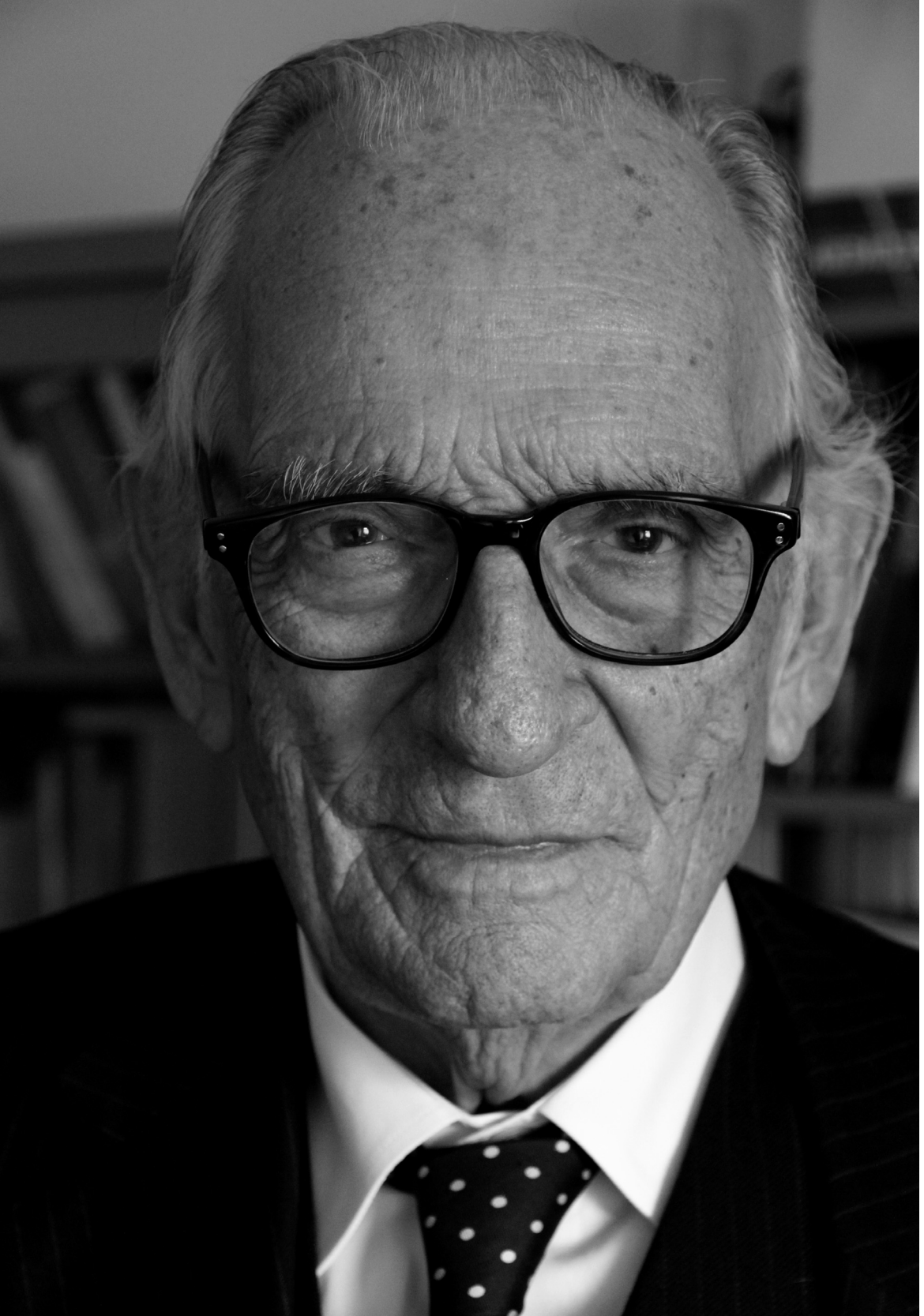
Mas este ano tem subjacente, para além do envelhecimento ativo, o outro complemento da intergeracionalidade. É um apelo para que, realmente, também aqui não se perca algo que nós já tivemos de uma forma muito mais espontânea, mais natural.

Hoje não é tão generalizado esse respeito pelos valores ancestrais, de cultura dos valores que nós tínhamos no seio da vida em família. E, portanto, eu acho que este apelo à solidariedade entre gerações faz todo o sentido porque há muitos sinais na sociedade contemporânea e na nossa sociedade de maior proximidade, nas comunidades locais, de deterioração de um valor, do valor absoluto que é a solidariedade entre gerações. Os mais novos devem realmente acertar o passo, devem também eles próprios aderir a este desafio pessoal que é o de tornarem efetiva esta possibilidade de tomarem como seus também os problemas dos mais idosos, sejam familiares ou de outros concidadãos que partilham o mesmo espaço, o mesmo território.

Saber assumir esses compromissos cívicos será essencial para assegurar a exequibilidade e a viabilização de uma sociedade mais justa e mais fraterna, contribuindo para pacificar este mar encapelado de preocupações no qual corremos verdadeiramente o risco de um naufrágio coletivo.

so widespread. Having this in mind, I think this appeal to the solidarity between generations makes sense because there are many signs of the deterioration of the absolute value of the solidarity between generations, in contemporary society and in our closest society, including local communities. The youth should accomplish this too; they should let themselves accept this personal challenge of helping the elderly, being them either a family member or another co-citizen who shares the same space, the same territory by helping with their problems and giving solutions.

To know how to undertake these civic commitments will be essential to reassure the feasibility and the viability of a fairer and more friendly society, pacifying this rough sea of worries in which we are in danger of a collective castaway.



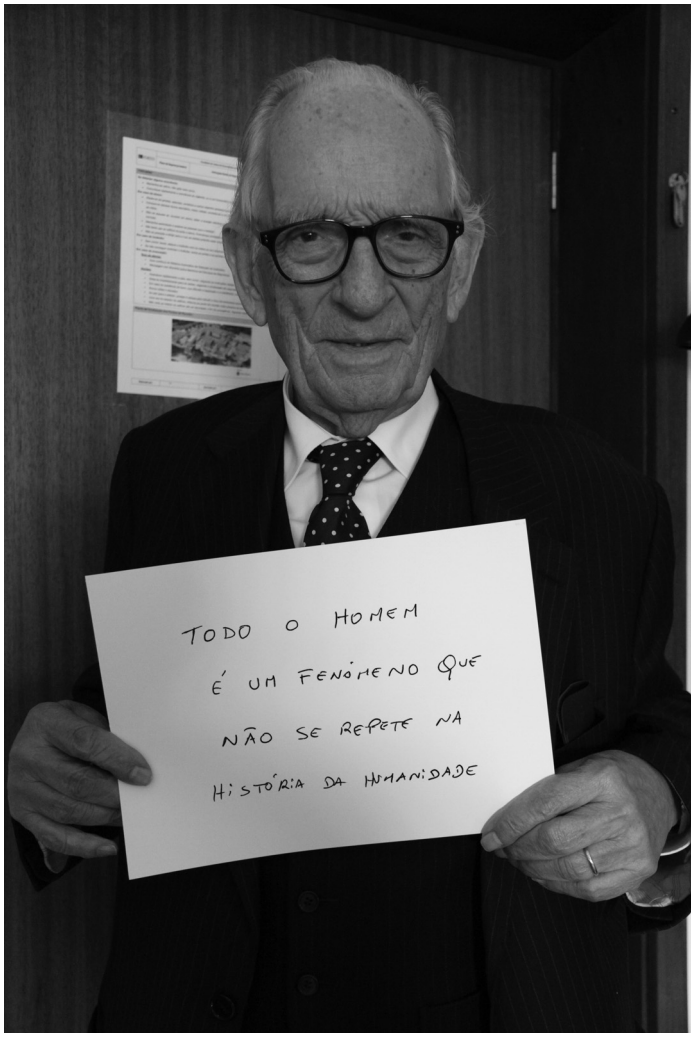
ADRIANO MOREIRA

Todo o ser humano é um fenómeno que não se repete na história da humanidade. Isso é que o transforma em único, em raro

Each human being is a phenomenon that doesn't repeat itself in the history of humankind. That is what makes him unique and rare

Nasci numa aldeia de Trás-os-Montes (Bragança), terra onde não circulava o dinheiro. Faço 90 anos em Setembro.
A minha paixão foi a Universidade. Passei a minha vida a ensinar. Tomei parte em todas as atividades. Tinha sido Ministro do Ultramar e fiz bastantes reformas (terminar com as concessões obrigatórias, novo código do regime do trabalho, acabar com o trabalho forçado). Fui saneado. Estava no Brasil e fui avisado. Mandei ir a mulher e os filhos. Fui convidado para ser catedrático da Universidade Católica do Rio de Janeiro. Fiquei lá 2 anos e meio. Publiquei lá alguns livros.
Depois regressei e fui integrado na Universidade. Estive também no Parlamento, CDS, eu achava que o país precisava dessa visão, da doutrina social da igreja.
Atingi o limite de idade e não queria a festa da jubilação por isso pedi a reforma um mês antes, mas continuei a fazer uma vida muito ativa, quer no Parlamento, quer na Sociedade de Geografia onde fui presidente durante 10 anos. Ainda hoje sinto que é a minha casa.
Eu faço muitas coisas ainda – Presidente do Conselho Geral da Universidade Técnica de Lisboa; este ano Presidente da Academia das Ciências de Lisboa, membro do Conselho Nacional de Educação. Isto são tudo cargos gratuitos. Escrevo para os jornais (Diário de Notícias, todas as terças feiras).
Publiquei recentemente mais um livro: "Da utopia à fronteira da pobreza". Portugal infelizmente foi abrangido pela fronteira da pobreza. Ainda no século passado, que foi ontem, a fronteira da pobreza era traçada ao sul do Sahara e, neste momento, está a Norte do Mediterrâneo.

I was born in a village in Trás-os-Montes (Bragança), a land without money flow. I'm 90 years old in September.
My lifetime passion was the University. I spent my whole life teaching. I took part in every single activity. I had been Minister of Overseas Territories and have made enough reforms (to end with the compulsory concessions, a new labour code and the end of forced labour). I was dismissed. I was in Brazil and have been warned. I asked my wife and children to join me. I was invited to be a professor at the Catholic University in Rio de Janeiro. I stayed there for 2 and a half years and I have published some books during my stay in Brazil.
Then I came back and was integrated in the University. I was also a member of the National Parliament, PP (Popular Party); I thought the country needed vision and the social doctrine of the church.
I've reached the age limit to work in the University and I didn't want the emeritus status (retirement) celebration. So, I've applied for my retirement a month earlier but I continued to have a very active life, either in the Parliament or in the Lisbon Geographic Society, where I was president for 10 years. Even today I feel that place is my home.
I still do a lot of things – President of the General Council of the Technical University of Lisbon; this year I'm President of the Academy of Sciences of Lisbon and member of the National Council of Education. These are non-remunerated positions. I also write for newspapers (Diário de Notícias, on Tuesdays).
I have recently published another book: "Da utopia à fronteira da pobreza"("From utopia to the border of poverty"). Unfortunately Portugal was hit by the border of poverty. In the last century, which was yesterday, the border of poverty only compromised the south of the Sahara but, at this moment, is compromising the north of the Mediterranean.



Cada pessoa tem a sua vida.

Tive a sorte de pertencer a uma família muito solidária. Uma família que sofreu bastante, por um lado porque era gente muito pobre. Por outro lado, o meu avô teve oito filhos e enterrou cinco (tuberculose), mas isto criou sentimentos de solidariedade. A família da minha mulher é de outra origem, mas igualmente solidária. Tenho 6 filhos, 13 netos e o que acontece a um, acontece a todos. Habituei-me a esse dever que ao mesmo tempo é uma satisfação e a estender isso à comunidade. Acho que é o que eu tenho tentado fazer.

Each person has his own life.

I was lucky to belong to a very solidary and supportive family. We were a family that suffered a lot, because we were very poor. On the other hand, my grandfather had eight children and buried five (tuberculosis), but this generated solidarity approaches. My wife's family has a different background, but they are equally solidary. I have six children, thirteen grandchildren and what happens to one happens to all. I got used to this duty which, at the same time, is a personal reward and an ability to extend this to the community. I believe that is what I've been trying to do.

É necessário fazer aproximar as gerações.

Dois problemas que me chamaram sempre a atenção. Agora são problemas que dizem respeito à situação na Europa. A minha impressão é que há Crise ao Ocidente, o Ocidente está em decadência, com uma evidentíssima situação de relativismo de valores, esquecidos e trocados os valores essenciais pelos valores instrumentais. Puseram o preço das coisas no lugar onde estava o valor das coisas e há ainda uma outra grave situação na Europa e no Ocidente: primeiro verifica-se uma espécie de corte entre as ciências exatas e as humanidades. Em grande parte explica este relativismo terrível em que a Europa está.
Depois e mais grave: O corte das gerações – as conceções de família mudaram muito; a vida deixou de ser habitual, é hoje cheia de surpresas. É necessário fazer aproximar as gerações. Consegui que se criasse na Universidade Técnica um Curso para a Terceira Idade. Foram criados no país vários Cursos para a Terceira Idade.
Acho que é importante que o corte das gerações seja impedido. Há mais esforço a esperar dos mais velhos para compreenderem os mais novos. Os valores fundamentais que dão identidade aos povos, às famílias, às regiões, são essenciais e devem aproximar essas gerações.
Este corte de gerações apareceu quando começou a acentuar-se a diferença entre as sociedades ricas, afluentes, consumistas e as sociedades pobres (países do sul, antigas colónias). No Sul as situações de carência agravaram-se imenso, designadamente, as lutas pelo poder e a situação das crianças combatentes.
As carências atravessaram o Mediterrâneo e nós naturalmente ainda não estamos nessa situação mas a queda da qualidade de vida já se verificou.
Devemos estar preparados para épocas de muita complexidade. Certezas sobre o futuro ninguém tem, efetivamente.
A crise económica e financeira vem trazer facetas novas a estes problemas. Por um lado, aparecem responsáveis a achar que as pessoas de idade devem ser postas de lado, porque é necessário

It is essential to bring generations closer.

There are two problems that have always caught my attention. Now these problems concern the situation of Europe. My impression is that we're facing a crisis in the West; the West is declining, with a clear situation of values' relativism, some forgotten, others changed from essential values into instrumental values. They have put the price of things in the place where the value of things was and there is another serious situation in Europe and in the West: first we can see a gap between the exact sciences and human sciences. This explains widely this terrible relativism that Europe is facing.
Then and more serious: The cut between generations – the conceptions of family changed a lot; life is no longer "normal", now it is full of surprises. It is essential to bring generations closer. I was able to help the Technical University of Lisbon to create a Course for the third age. Several courses for the third age were created in the country.
I think it is important to avoid the gap between generations. There's more effort to make the elderly to understand the younger. The essential values, which provide identity to peoples, families and regions should bring these generations closer.
This cut between generations began to widen the gap between rich, wealthy, consumerist societies and poor societies (southern countries, former colonies). In the south, the situations of poverty have worsened a lot, especially, the fights for power and the condition of child soldiers.
These situations crossed the Mediterranean and we are not yet in that situation, but life quality is decreasing as we can see now.
We should be ready for moments of deep complexity. No one has certainties about the future…
The economic and financial crisis brings new features to these problems. On one side, some leaders believe that the elderly should be kept aside, because it is necessary to create jobs.

criar empregos. Por outro lado, também é verdade que as pessoas que caem em situação de senilidade, por exemplo, precisam de amparo e solidariedade e parecem ter-se transformado em objeto de armazém. Tudo isto tem de ser assumido.
Este é um dos corolários que é preciso tirar do ponto de vista ético: primeiro as pessoas, enquanto têm capacidades devem colocá-las ao serviço da comunidade. E que quando deixam de ter utilidade não podem ser esquecidas, porque são seres humanos. Eu tenho uma norma para isto que é a seguinte: todo o ser humano é um fenómeno que não se repete na história da humanidade. Isso é que o transforma em único, em raro. E é com este princípio que devemos olhar e orientar nos próximos tempos que não são fáceis...

Eu acho que Portugal tem demonstrado um grande sentimento de solidariedade pelas pessoas idosas, até este momento.

Mas as circunstâncias económicas, e as maneiras de viver em que as pessoas trocaram valores, fez desenvolver uma prática que transforma os velhos em objeto de depósito. Não são respeitadores da dignidade da pessoa.
Por outro lado, as circunstâncias económicas neste momento refletem-se neste facto: os filhos saem mais tarde de casa dos pais. A crise está a obrigar muitos a regressar. Talvez venha a fortalecer a solidariedade entre as gerações. De maneira geral eu acho que Portugal tem demonstrado um grande sentimento de solidariedade até este momento. Apesar da classe média estar a desaparecer, porque eu acho que a carga fiscal é esmagadora, apesar disso quando se pede o apoio vê-se que as pessoas partilham. Mas se a situação piorar, com o desemprego a aumentar, se podemos ou não ter perturbações sociais eu para isso só tenho uma resposta: a fome não é um dever constitucional. E nós devemos olhar para isso. A nossa sociedade ocidental fez uma declaração dos direitos do homem, mas também fez uma declaração de deveres e esta nunca foi ratificada.

On the other hand, it is also true that people falling in mental illness, for example, need support and solidarity and it seems that they have become a deposit object. All of this needs to be kept in mind.
This is one of the consequences that need to be treated in an ethical point of view: first people, as long as they have capacities, should be kept at the service of the community; and when they are no longer active they cannot be forgotten, because they are human beings. It is my conviction that each human being is a phenomenon that doesn't repeat itself in the history of humankind. That is what makes him unique and rare. It is with this principle that we should look and steer in the near future which will not be easy…

Until this moment, I think Portugal has shown a great sense of solidarity towards older people.

First of all, the economic circumstances and the ways of leaving, where people changed values, developed a practice that makes old people an object of deposit. These decisions came from people who don't respect the human being's dignity.
On other hand, the current economic circumstances reflect this: children leave their parents' homes later. The crisis is forcing them to return. Perhaps this is not bad at all; maybe it will strengthen the solidarity between generations. Overall, I think Portugal has shown a great sense of solidarity so far. Although middle class is disappearing and, that I believe is due to the overwhelming tax burden, we still are able to see that people have this feeling of sharing. But if the situation gets worse, with unemployment rising, with or without social disturbances, I only have one answer to that: hunger is not a constitutional duty. We absolutely need to look at that. Our western society elaborated a declaration of the human rights, but also made a statement of duties and this was never ratified.

Sou muito institucionalista. As instituições duram e nós passamos.

Acho que cada um de nós é um fenómeno que não se repete e temos que escolher a nossa escala de valores. A responsabilidade de tomar decisões é de cada um. Eu orientei-me pela doutrina social da igreja e encontrei grandes inspiradores nesse trajeto. Não foram todos homens católicos: D. Sebastião, Bispo da Beira que deixou uma obra extraordinária em Moçambique; também Agostinho da Silva; Mandela foi guerrilheiro, passou dezenas de anos numa cadeia e acaba numa santidade; Madre Teresa de Calcutá.
Não há áreas culturais onde não apareçam inspirações. Cada um de nós tem um eixo fundamental, designadamente a sua relação com a transcendência. Mas isso não nos deve impedir de fazer uma viagem de compreensão pelas convicções alheias.

Para o futuro vejo muitas dúvidas.

A nossa sociedade é super complexa, onde não se consegue conhecer todas as variáveis. O mundo deixou-se dominar muito, não tanto pelo saber, mas pelas capacidades tecnológicas. Domínio da tecnologia que faz com que o resultado é que justifica as coisas. Naturalmente isso fez-nos esquecer que a maior parte dos recursos não são inesgotáveis. O Ocidente hoje é dependente de matérias-primas, de energias não renováveis e até dos recursos estratégicos alimentares.
O Ocidente precisa de tomar consciência que está em decadência e que são outros que estão a transformar-se e a assumir o papel de grande potência. Isso vai modificar completamente a nossa vida. Aquele papel que antigamente desempenhava um grande país só pode ser desempenhado por um conjunto de países. Aquilo que tem que existir chama-se Europa, não se chama França ou Inglaterra. Para ter uma voz audível deve chamar-se e ser Europa.
A ética é hoje o primeiro grande desafio, sobretudo, do ponto de vista internacional. Posso fazer um resumo dizendo isto: é

I'm a very institutionalist person. Institutions last and we don't.

I think each one of us is a phenomenon that doesn't repeat itself and we must choose our values' chart. The responsibility of making decisions concerns each one of us. I guided myself through the social doctrine of the church and found some inspiring people along the way. But they were not all catholic men: D. Sebastião, Bishop of Beira who left an extraordinary work in Mozambique; Agostinho da Silva; Mandela who was a guerrilla man, spent dozens of years in jail and ends up being a divine figure; Mother Theresa of Calcutta.
There are no cultural areas without some inspirations. Each one of us has a fundamental axis, especially our relationship with transcendence. This shouldn't stop us of making a journey of understanding through other people's beliefs.

I see the future with a lot of doubts.

Our society is highly complex, and we cannot know all its variables. The world left itself to dominate, not so much by knowledge, but by the technological facilities. The technology field makes the result justify everything. Naturally, that makes us to forget that most of the resources are not endless. Western society depends nowadays of raw materials, nonrenewable energies and even food strategic resources.
The West must be aware that it is declining and that others are growing and taking the role of commercial powerful countries. That will change our lives forever. That role which a big country played can only nowadays be played by a group of countries. What must exist is called Europe, not France nor England. To have a loudly voice it needs to be called Europe.
Ethics is the first major challenge, especially from an international point of view. I can summarize this by saying that dialogue should replace fighting and respect should be in the place of tolerance.

pôr o diálogo no lugar do combate e é pôr o respeito no lugar da tolerância.

Se tivesse possibilidade de tomar decisões para erradicar a pobreza em Portugal...

Uma das coisas que é grave, neste momento, é identificar os centros de poder, designadamente quando verificamos que é fácil um centro de poder, que não sabemos qual, atacar as estruturas financeiras de um país, por exemplo. Essa anarquia a que conseguimos chegar tem de ser combatida. É urgentíssimo fazer uma revisão geral da Carta das Nações Unidas. Temos de ter um centro de poder. Se há globalismo tem de haver um centro.
Depois acho que há um perigo para a Europa: Houve vários erros na Europa, como por exemplo, a Europa alargou e não houve um estudo prévio do alargamento.
A Europa está com problemas de segurança designadamente com o Mediterrâneo. Esta situação não foi antecedida de nenhum estudo sobre segurança e defesa global?! Também não houve nenhum momento de participação dos cidadãos. Estes ficaram a conhecer a Europa pelos resultados, não pelo processo. Estes erros não podem voltar a ser repetidos.
Outro risco é o do afastamento dos EUA em relação à Europa.
Portanto, se a crise financeira e económica é mundial, não é porque não há recursos, mas sim porque não existe um centro regulador de recursos. Tem de haver uma nova ordem mundial. Precisamos de repor valores. É preciso assumir estas debilidades e que nós estamos em anarquia mundial, e se há globalismo não pode consentir-se na sua anarquia.
Em termos de medidas políticas, acho que, primeiro, a relação entre o Parlamento e a população deve ser alterada, para repor o valor da confiança.
Em segundo lugar os Portugueses tinham que finalmente estabelecer uma relação sólida com o Presidente da República. Tem de existir autoridade, o que é diferente de poder.

If I had the opportunity of making decisions to eradicate poverty in Portugal…

One of the serious things right now is the need to identify the centres of power. For example, we can see that it's easy for a centre of power, which we are unaware of, to attack the financial structures of a country. This anarchy that we achieved needs to be fought. It's urgent that we do a general revision of the United Nations Declaration. We must have a power source. If globalism exists, then we must have a centre.
Then, I believe there is a danger for Europe: there were several mistakes made in Europe. For example, it expanded and there was no previous study about this enlargement.
Europe is in deep security trouble, especially with the Mediterranean. Wasn't this situation preceded by any study about security and global defence?! Well, there wasn't also a moment to promote the citizens' participation. They started knowing Europe by the results and not by the process. These mistakes can't be repeated.
Another risk is the separation between the USA and Europe.
Therefore, if the financial and economic crisis is worldwide, it is not because there are no resources but because there is no regulating centre of these resources. We must have a new world order and we need to reset some of the values. We need to assume these weaknesses and be aware that we are in an international anarchy. If there is globalism we cannot agree on its anarchy.
In terms of policy measures, firstly, I think that the relationship between the Parliament and the population should be improved to restore the value of trust.
Secondly, the Portuguese must establish a strong relationship with the President of the Republic. We must have an authority, which is different from power.
But then… what kind of society will Portugal have?! No one knows for sure what will happen to society, but it will certainly be different.

Depois que tipo de sociedade vai haver em Portugal?! Ninguém sabe o que vai acontecer à sociedade. Mas vai ser diferente. É ainda necessário que a Europa se mantenha solidária para ter voz no mundo.

A ética é hoje o primeiro desafio do ponto de vista internacional.

Colocar o diálogo no lugar do combate e o respeito no lugar da tolerância. Isso implica a proximidade das gerações. O mudar é inevitável mas não significa alienar completamente os fundamentos das coisas.

It's necessary that Europe stays united and keeps showing solidarity to have a voice in the world.

Ethics is the first challenge to accomplish from an international point of view.

To put the dialogue in the place of fighting and respect in the place of tolerance implies the proximity of generations. Changing is inevitable but it doesn't mean alienating completely the fundamentals of things.

ANA MARIA BRAGA DA CRUZ

Tento ter a lucidez de saber dizer não e de conhecer os meus limites

I try to be lucid and to know when to say no to something and be aware of my limitations

Tenho 71 anos.
Venho de uma família da média, alta burguesia que vivia nos arredores do Porto numa quintarola que era do meu avô.
Eu falo muito do meu avô porque ele foi um republicano de 1910, que vivia os valores de um certo humanismo republicano. Não tanto cristãos, mas de valores de solidariedade, de respeito pelos outros. Na minha família, inspirados pelo meu avô, todos os valores que se viviam eram de um grande respeito pelas pessoas e de uma grande solidariedade.
O contacto que tive com pessoas excluídas socialmente e em grande pobreza, nos anos 40 e 50 foi através das Conferências S. Vicente de Paulo e de pessoas que eu conheci e que andaram na minha escola. Algumas crianças que chegavam com fome ou que eram batidas pela família. Foi também o 1º contacto com mulheres vítimas de violência que eu tive na vida. Um dia um desses meninos foi lá casa almoçar e brincar comigo. No fim do almoço fomos dar bocadinhos de bife e queijo ao meu cãozinho. O menino disse: "Quem me dera ser cão nesta casa!" Esta frase constituiu para mim uma acusação/desafio que nunca esqueço .
Eu era filha única e tinha a mania de ler, mas também a mania de viver numa certa autonomia. Se calhar porque era filha única. Daí talvez a necessidade de reflexão e de silêncio na minha vida. Hoje, com uma família grande, tenho alturas em que preciso de fugir e viver o silêncio, de estar sozinha e de refletir.
Fui estudar para Coimbra após uma certa luta com a família. Nos anos 60 uma rapariga de 17 anos ir sozinha para Coimbra estudar Direito dava uma certa luta; mas que depois foi respeitada. E aí também surgiram essas coisas dos direitos e das desigualdades, e também de algum empenhamento em questões sociais – era a altura dos movimentos estudantis. Eram valores que se integraram na minha vida.

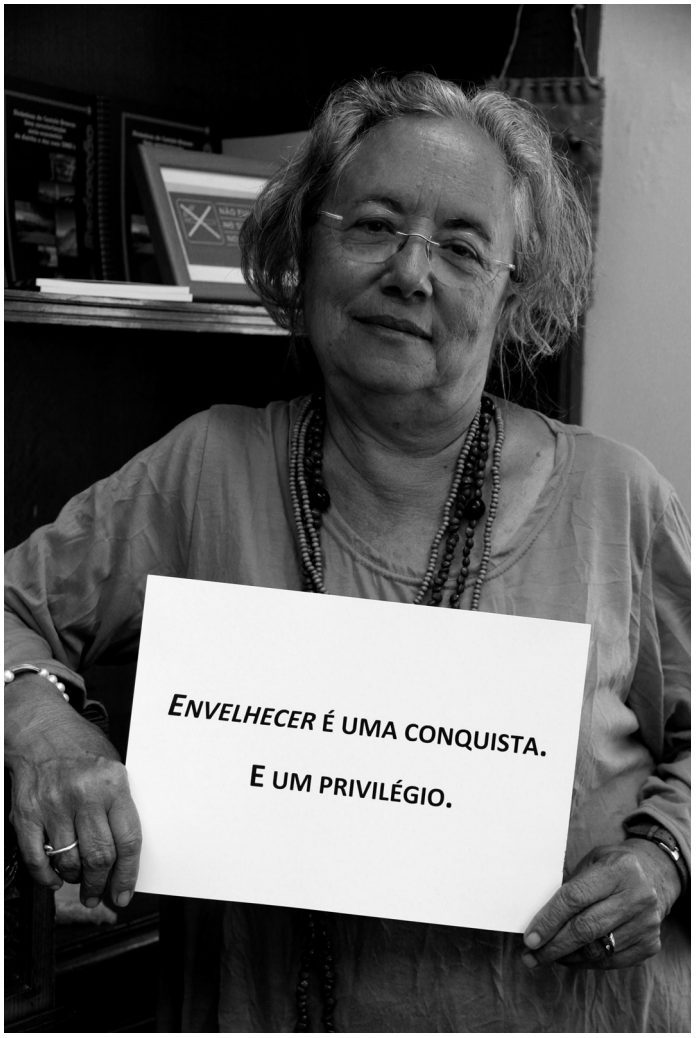
I'm 71 years old.
I come from an upper middle class family, who lived on the outskirts of Oporto in a little farm which belonged to my grandfather.
I speak a lot about my grandfather, because he was a 1910 Republican, who lived the values of a certain kind of republican humanism, not particularly Christian, but values of solidarity and respect for other people. Inspired by my grandfather, all the values were passed to my family, which were lived within a respect for others and strong solidarity.
The contact I had with people socially excluded and that lived in great poverty, in the 40s and 50s, was through the Conferências S. Vicente de Paulo (St. Vincent de Paul Conferences) and people I've met that attended my school. Some children there came to school hungry or were beaten by the family. This was also when I had my first contact with women, who were victims of domestic violence. One day, one of these boys came to my house to have lunch and play with me. After lunch we both went to feed my puppy with small pieces of cheese and steak. The boy said: "I wish I was the dog in this house!" I felt these words like an accusation, a challenge that I never forgot
I was the only child and used to read a lot. I lived with autonomy. Perhaps that was because I was the only child and I needed some contemplation and silence in my life. Today, with a large family, I need to run away sometimes and live in silence, to be alone and to meditate.
I went to Coimbra against my family' wishes because they didn't want me to study there. A 17 year old girl going all by herself to Coimbra in the 60s to study Law gave some fight, but I gained some respect. There I've began learning about the rights and inequalities and I committed myself to these social issues. It was

Estive uns tempos numa casa do Graal e depois fui para um lar da JUCF (Juventude Universitária Católica Feminina) que era uma espécie de "república" no feminino.
A minha escolha no fim de terminar o curso de Direito era qualquer coisa que tivesse a ver com a exclusão. Estava muito motivada e consegui ir para os serviços prisionais como inspetora durante um ano e tal.
Entretanto casei, fiquei grávida, o meu marido foi para a guerra colonial em África. Resolvi lá ir ter e aí experimentei outro tipo de exclusão e também o dilema de ser mulher de um oficial branco num contexto de guerra em Luanda. Nasceu lá o nosso segundo filho. Trabalhei depois numa empresa em Angola, já no segundo ano em que estive lá.
Estive depois numa empresa em Portugal, mas não gostei. Pouco antes do 25 de Abril fui convidada pela Maria de Lourdes Pintasilgo para integrar a Comissão para a Política Social Relativa à Mulher. Passados uns meses deu-se o 25 de Abril e passou a ser Comissão da Condição Feminina. Depois passou para Comissão para a Igualdade.
Deu-me gozo isso: o sentir que era útil ao atender muitas mulheres vítimas de violência. Começou-se com os gabinetes de apoio às mulheres vítimas de violência e que foi evoluindo. Participei também em projetos de formação profissional de mulheres de meio rural numa perspectiva de desenvolvimento local. Todo esse percurso foi o percurso da minha vida. Fui também articulando com algumas atividades em Organizações Não Governamentais.
Quando estava nos serviços prisionais, constatei que as mulheres condenadas por prostituição, que estavam em Tires, saíam e tinham de ir outra vez para o Bairro Alto e para a Sé fazer novamente prostituição porque não havia capacidade de inserção

the time of the students' movements. They were values which accompanied me throughout my life.
I spent some time in a Graal's house and later went to a JUCF home (Juventude Universitária Católica Feminina), which was a kind of female "republic" (female university residence).
The choice I wanted to make once I've finished my Law degree was something related with social exclusion. I was deeply motivated and I've made into the prison services as inspector for more than a year.
Then I got married, and was expecting a child. My husband went to the colonial war in Africa and I decided to join him. That's when I've experienced another type of exclusion and also the dilemma of being wife of a white officer, since Luanda was at war. My second child was born there. I've worked in an enterprise in Angola in the second year of my stay.
After this, I went working in a company in Portugal, which I didn't like. Shortly before the 25th of April, I was invited by Maria de Lourdes Pintasilgo to integrate the Commission on Social Policy on Women's Rights. After a few months, the 25th of April happened and the Commission changed its name to Commission of the Women's Condition and then to Commission for Equality.
I've enjoyed it: to feel useful in helping women who were victims of domestic violence. It started in the offices to support women victims of domestic violence and then it evolved. I was also involved in vocational training projects for women of rural areas in a local development perspective. This entire path I've chose, was the path of my life. I've conciliated this job with some activities in Non-Governmental Organizations. When I was working in the prison services, I could see that the women, who were accused of prostitution in Tires, walked out of prison and went

social. Aí escrevi para o Ninho francês e o Ninho francês veio para cá assim por desafio meu.
Nas Organizações Não Governamentais fiz muito trabalho de apoio a pessoas em situação de crise, de suicídio, etc. Trabalhei também em atividades da Igreja (Comissão Justiça e Paz, por ex), de apoio a jovens casais. Neste momento colaboro com uma associação que apoia idosos, isolados e sós (Associação Coração Amarelo).
Tenho 10 netos... e é interessante tentar passar alguns desses valores.

to Bairro Alto and Sé to prostitute again, because it didn´t exist the capacity of social integration. Then I wrote the French Association called Ninho and this organisation came to Portugal as a reply to my challenge.
In the Non-Governmental Organizations I've worked a lot, either supporting people in time of crisis, or suicidal attempts, etc. I've also worked in some church related activities by supporting young couples (e.g. Comissão Justiça e Paz). At the moment, I'm supporting an organization that cares for isolated and lonely old people (Associação Coração Amarelo).
I've got 10 grandchildren ... and it is interesting for me to pass some of these values to them.



A idade trouxe-me uma capacidade de, de vez em quando, travar e não ir assim tão a correr como noutros tempos em que me apetecia correr.

Uma capacidade também de recusar determinados desafios... dá-me uma liberdade de escolha, uma liberdade de dizer não e uma de parar e fazer silêncio. O tal silêncio que eu acho que é muito importante na minha vida. E de reflexão. E de programar melhor o que quero fazer e porque é que quero. Interrogar-me a mim própria porque é que quero. Com as limitações também da idade: não temos a mesma capacidade para a ação que tínhamos, mas temos outras. Mais do que teorias é a capacidade de mais rapidamente fazer sínteses. Porque isso vem da experiência que a pessoa teve na vida.

Age brought me the ability of slowing down now, and not to go running like I would have wanted in other times.

An ability to refuse some challenges… it gives me the freedom of choice, the freedom to say no and another one to stop and be in silence. That same silence which is very important in my life and that allows me to meditate. It gives me time to decide and to schedule what I want to do and why I want to do it. In other words, it gives me time to question myself why I really want to do it. At my age we have limitations, we don't have the ability to act as we used to, but we have other abilities. Besides theories is the ability to make syntheses more quickly, because that comes with the experience that a person had her life.

Acho que há uma preocupação social com as pessoas idosas.

Noutros tempos as pessoas estavam mais integradas numa família alargada. Em alguns casos com situações de pobreza e dificuldades.
Eu penso que as pessoas estão agora mais alertadas para isso. E estão mais alertadas para os direitos que terão... que os idosos têm de serem cidadãos até ao fim. De serem consideradas pessoas até ao fim. Talvez haja uma maior sensibilidade a isso.
No trabalho que desenvolvo às vezes verifico que há algumas dificuldades, alguns impedimentos que as famílias colocam em relação a visitar os idosos. É um pouco porque as famílias têm uma certa vergonha social, que se julgue que os idosos estão abandonados. Por vezes não estão tanto como isso: estão acompanhados na medida das possibilidades das famílias. Se os filhos trabalham não podem estar todo o dia com as pessoas e também não têm capacidade para pagar a alguém que as acompanhe, ou têm de ir trabalhar e viver para longe. E, se calhar, para algumas pessoas é melhor estarem em casa, apesar de algum isolamento, do que estar num lar em que não são tão autónomas. Tudo depende dos contextos.

Hoje em dia tenho mais tempo para pensar.

Tenho mais tempo para meditar. Tenho mais tempo para rezar. Eu gostava de ter feito isso durante a vida e não fiz, porque tinha o trabalho profissional, tinha as crianças e achava que as minhas emergências eram aquelas.

Envelhecer na sociedade portuguesa provavelmente não é com esta alegria com que eu o faço.

Porque realmente eu faço-o com alegria. É às vezes uma desilusão muito grande a pessoa sentir-se só: para mim não é.
Eu acho que os idosos em Portugal estão em situação muito difícil e na Associação em que eu agora trabalho vejo isso. E são

I think there is a social concern with the elderly.

In the past, people were more integrated into the extended family, in some cases living in extreme poverty and severe difficulties.
I believe people are more aware of this now. They are more conscientious of their rights … that older people must be citizens until the end. Of being considered human beings until the end. Perhaps there's a bigger sensibility now to that.
In my work, I sometimes see that there are some difficulties, some restrictions that families put towards visiting their elderly relatives. I think it has to do with a kind of social shame they have or because they are afraid that people think that the elderly are abandoned. In some cases it is not like that – and they are living according to the financial possibilities of their families. Their children are working, they can't be with them all day and they also may not have the money to pay for someone to take care of them. Maybe it is better for them to be at home, despite some isolation, than being in retirement homes in which they are not so autonomous. Everything depends on the context.

Nowadays I have more time to think.

I've more time to meditate. More time for praying. I'd liked to have done this more during my life than I did because I had a job and my children which were my priorities at that time.

Ageing in the Portuguese society may not be with this joy that I'm showing to you.

I'm really ageing with joy. Sometimes the greater disappointment is the person to feel lonely. That is not my case.
I believe the elderly in Portugal are in a very difficult situation and, in the organization where I'm now working, I can see that. There are people from all social classes and contexts, not only those who live in material poverty, but also those who live in a

pessoas de vários contextos sociais. Não são só os que vivem na pobreza material. Também os outros que vivem numa grande solidão e angústia e com dificuldades de locomoção. Eu digo isto, mas eu ainda me consigo mexer. Agora se eu estivesse como algumas pessoas que até têm uma situação económica razoável, mas que têm dificuldades em sair de casa, porque vivem num andar em que não há elevadores, porque têm dificuldades de locomoção e que estão sempre dentro de casa, bem eu aí também acho que me dava uma coisinha. Porque a pessoa não tem capacidade de convivência. Eu não atiro nenhuma pedra às famílias porque as famílias também vivem situações muito difíceis e complicadas. E às vezes também se verifica uma situação de uma certa infantilização a que se reduzem os idosos. Eu acho que há pouca tolerância, pouca compreensão.

As minhas fontes de inspiração...

Se calhar foi obra também da minha professora da instrução primária. Um dia eu fui preguiçosa e não fiz qualquer coisa e ela contou-me a parábola dos talentos. O senhor terá dado talentos, dinheiro a pessoas e uns fizeram render aquilo, e outros enterraram-no e outros não renderam nada mais ou menos isto. Ela contou-me e disse: "Tu tens alguns, tu tens de render". E isso marcou-me na alma. Pronto, é o que eu tenho, as coisas que eu sei fazer, faço, as que eu não sei paciência, mas é assim uma obrigação moral. Sinto-me culpada por não fazer e quando há que escolher, faço isto ou faço aquilo, segundo a minha hierarquia de valores. Às vezes as pessoas dizem: "ai! ajudas tanto a tua filha, ou a tua nora, porque dás apoio aos miúdos" e eu digo: "é porque gosto dos miúdos, é porque gosto dos meus filhos e noras e genro", mas é também uma questão de solidariedade sobretudo relativamente às mulheres.
É preciso passar este testemunho: é preciso ajudar, é importante, é um dever de justiça, solidariedade moral ajudar as jovens mães que têm dificuldades. E portanto isso é que me faz também andar. E porque gosto de crianças e gosto muito de picar

great loneliness and anguish and have difficulties in walking. They live in an apartment with no elevators and are always inside the house. I must admit that if that happened to me, I would panic because the person does not have the opportunity to socialize. And I'm not throwing any rocks to the families, because I understand that they may live in difficult and complex situations. Sometimes I see a situation of a certain infantilization to which elderly people are reduced to. I believe there is still little tolerance and understanding in this matter.

My sources of inspiration…

Perhaps this has to do with my teacher in primary education. One day I was lazy and did absolutely nothing and then she started to tell me the talent parable. The Lord gave talent and money to people… some would make good use of it, others buried it and others had spent it all… it's more or less like this. She told me: "If you have some talent, you must make good use of it" and this touched my soul. The things I know how to do, I do them, the ones I don't, never mind, but that is like a moral obligation. I feel guilty sometimes of not doing them when I have the possibility of choosing what to do, but well, I have some hierarchy of values in my life. People say sometimes: "oh! You help your daughter so much, or your daughter-in-law, why do you give so much support to the kids?" and I answer: "That's because I like the kids, they're my kids, my daughters-in-law and my sons-in-law", but that is also a question of solidarity towards women.
It is important to pass this statement: you need to help, it's important, and it's a duty of justice and moral solidarity… to help young mothers who have difficulties, that is also a reason for me to keep walking forward. I like children and I like playing with them, but I also like to provide them and passing on some of my own values. It's interesting to watch people grow up and that is what makes me run… I know I'm a little bit harsh and almost aggressive when people don't do things with quality. Everyone, whoever they might be, deserves a job with quality.

as crianças e gosto muito de tentar transmitir alguns valores, que são os meus. E acho interessante ver as pessoas a crescer e é isso que me faz correr... É exigir e eu sei que às vezes sou um bocado dura e quase que violenta quando as pessoas não fazem as coisas com qualidade. Porque é um trabalho para os outros e as outras pessoas, quaisquer que elas sejam, merecem um trabalho com qualidade.

O futuro para mim é continuar a colaborar naquilo que me solicitam e que eu sinta que possa em termos de disponibilidade física e psíquica.

Mas não me assusto com o facto de um momento para o outro já não poder e eu começar a ver que intelectualmente ou que fisicamente já não sou capaz.
Acho que não me importaria de estar com a manta nos pés, a pensar na vida, a falar com alguém que aparecesse lá em casa e que quisesse conversar comigo. Ou simplesmente a meditar, porque também medito. Em princípio não me assusta isso.
Eu adoro estar sozinha comigo. É ótimo passear e ver as coisas sozinha comigo.
Tento ter a lucidez de saber dizer não e de conhecer os meus limites.

O facto de eu estar constantemente ativa contagia os outros (e não poucas vezes cansa-os)...

É engraçado que eu dou apoio à distância a uma criança africana que é minha afilhada. A criança escreve-me e manda-me desenhos e fotografias que eu mostro aos meus netos. Até algumas roupas da minha neta que ficam boas também mando para a menina. Um dia, a professora dessa minha neta convidou-me para ir lá como avó e eu comecei por apresentar a família e os netos e a minha neta lembrou-me assim ao lado: "Olha, esqueceste-te de falar da tua afilhada Leonora". Ela acha que é da família. Isto para dizer que realmente as pessoas sentem-se

The future for me is to keep collaborating in what I'm asked to do and the ways I can help either physically present or giving emotional support.

To not suddenly being able to help physically or psychically, doesn't scare me at all. I wouldn't mind to have a blanket over my feet, thinking about my life, talking to someone who visited me at home and wanted a nice chat with me, or simply meditating, because I also meditate. That doesn't scare me.
I love being on my own, taking a walk and seeing things alone.
I try to be lucid and to know when to say no to something and be aware of my limitations.

The fact that I'm constantly active touches others (and sometimes this also tired them…)

It's funny that I give support at distance to an African child, who is in fact my goddaughter. This childe writes to me and sends me drawings and pictures which I show to my grandchildren. Even some of my granddaughter clothes that are still in good shape, I send to the little girl. And then, one day, the teacher of my granddaughter asked me to go there as grandmother and I started to introduce the family and grandchildren when suddenly my granddaughter remembered me: "Look, you forgot to mention your goddaughter Leonora". She thinks she is a family relative and all of this to say that people can actually feel involved in my activities. They respect that I sometimes I'm out at least, I think so.

The elderly have the right to choose.

It's neither up to the family nor the institutions to decide what they want and what they are capable of. The political programs should provide them that ability and other choices. A wide range of alternatives should be given: retirement homes, day

implicadas nas minhas atividades. E respeitam que eu às vezes estou fora, que fui não sei a onde. Acho que sim.

As pessoas idosas devem ter a possibilidade de escolher.

Não é a família, nem são as estruturas, elas próprias dentro das suas capacidades escolherem o que querem. Os programas políticos devem dar essa capacidade e várias alternativas. Serão só os lares, serão os centros de dia, serão residências apoiadas, serão várias alternativas para as pessoas escolherem. Algumas pessoas têm dificuldades económicas e as escolhas têm de ser apoiadas economicamente pelo Estado.

O que eu faria para combater a pobreza era suscitar mais uma reflexão sobre o modelo de sociedade que nós todos queremos.

Ir tentando demonstrar, num modelo ou outro, quais são as implicações que isso tem para a nossa vida e para os nossos princípios.
Essas são as tais discussões filosóficas, primeiro do que é a pobreza, do que é a solidariedade, do que é a caridade Eu acho que era aprofundar isso e tentar refletir que escolhas são essas. Às vezes uma pessoa pode cair no risco de se enredar por algumas burocracias administrativas, que são importantes, mas que deverão ser integradas e apoiadas nessas tais reflexões filosóficas do que é isso. E que programas é que se podem estruturar em função disso.

Há que aproveitar a sabedoria...

As pessoas que aproveitem o decorrer da vida para refletirem sobre as suas experiências anteriores. Não com arrependimento. Não com pena. É pensar que agora estão noutra fase, mas que as fases anteriores são importantes para alimentar a fase em que estão e para aprofundar alguns valores e para viver coisas

care centres or supporting households. But some people have financial difficulties and these choices should also be economically supported by the State.

What I would do to fight poverty was to raise the debate about the model of society we want.

To keep trying to show the implications that poverty has to our lives and our principles.
These are the philosophical questions we ask ourselves: what is poverty, what is solidarity, what is charity… I believe we should make a study in depth about it and debate on those choices. Sometimes a person can fall into the mistake of getting involved in some administrative bureaucracies, which are indeed important, but should be integrated and supported in those philosophical reflections and the programs that can be created in favour of that.

We must take advantage of wisdom…

People should enjoy their lives and think on their past experiences. Not with regret, nor pity. They need to understand that they are in another stage of their lives, but not putting aside their earlier phases which were important to feed the stage they're in now. They only need to add some new values to live things they couldn't live before, by their own reasons. I feel that.
We must take advantage of those talents, like the wisdom we acquire throughout our life. We must not regret or be sad that life is ending, nothing like that. We must enjoy this new stage of life, enjoying it fully.

que não conseguiram viver durante a vida, por várias razões. Eu sinto isso.
Há que pôr a render os tais talentos. A sabedoria que fomos adquirindo durante a vida. E não é com remorso, nem é com pena de que a vida estará a acabar, nem nada disso. É aproveitar mais esta etapa da vida. E aproveitá-la em profundidade.

ANTÓNIO BARBEDO DE MAGALHÃES

A visão que tenho hoje das coisas permite-me trabalhar com mais resultado

The vision I have of things today allows me to work more successfully

Nasci nos Açores, para onde o meu pai foi mobilizado durante a II Guerra Mundial. Uma semana depois fui batizado à pressa por um serralheiro católico porque estava a morrer. Naquela emergência o padrinho escolhido foi o Sagrado Coração de Jesus, absolutamente inexcedível no seu cuidado relativamente ao afilhado.

Até os 7 anos tive várias doenças entre as quais a tuberculose. Comecei a trabalhar cedo: tive dois empregos, um de dia e outro à noite, nas férias do 6º para o 7º ano do liceu. O meu pai foi despedido por ser honesto e eu e os meus irmãos começamos a trabalhar nessa altura. Eramos 7 irmãos, agora somos quatro. O despertar para a política começou cedo, por influência do meu pai, mas aprofundou-se quando entrei na Universidade. Fui muito bom aluno, apesar de ter feito parte da Comissão Instaladora da Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências da UP, em que era o único católico no meio de comunistas. Fui um dos 101 subscritores do Testemunho de Alguns Católicos, publicado nos jornais em 5 de Novembro de 1965, em que manifestávamos a nossa oposição a uma guerra colonial injusta e criminosa e contra a falta de liberdades democráticas.

Terminei o curso em Julho de 1968 com a média de 17 valores e fui convidado para Assistente da FEUP. Na PIDE tinha ficha de «politicamente suspeito» e, por isso, contava ver recusada a minha entrada no funcionalismo público. Valeu-me o facto de Salazar sofrer uma queda, ser hospitalizado e terminar a sua governação.

Iniciei o serviço militar em Janeiro de 1974, depois de me doutorar em Metalurgia e quando já era pai de dois filhos. Um mês antes da Revolução de Abril de 1974 continuava a ser considerado politicamente suspeito e, como 'castigo' cheguei a estar indigitado

I was born in Azores where my father had been mobilized to, during World War II. As a one-week-old-baby I had a rushed baptism ceremony performed by a catholic locksmith because I was dying. In that emergency the chosen godfather was the Sacred Heart of Jesus. I must say I have a particularly caring godfather.

During my childhood I had several diseases such as tuberculosis. I started working very early, on the holidays from the 6th to the 7th grade (10th to 11th nowadays). My father was fired for being honest and, my brothers and I started working at that time. We were 7 brothers, now we are four.

The awakening for politics happened early by my father's influence and it increased when I entered University. I was a very good student in spite of having taken part in the creation of the Students Association of the Faculty of Sciences where I was the only catholic member among communists. I was among 101 people who undersigned the document Testimony of Some Catholics published on 5th November, 1965, in many newspapers as a protest against the colonial war, which I thought that was unfair and criminal and against the lack of democratic liberties. Despite all that, I was invited to be an Assistant at FEUP, when I finished my degree in 1968 with the average mark of 17. In PIDE´s files I was signed as a "politically suspected", and therefore I thought my starting work at a state University would be denied. However, soon after, Salazar's chair fell, the dictator's time came to an end and they let my papers pass.

I went into the army in January, 1974, after finishing the doctorate in metallurgy. At that time I had already two children. One month before the Revolution in April, 1974, I was still considered "politically suspected" and so, as a "punishment," I was appointed as an Infantry captain.

para ir para capitão da infantaria. A Revolução de Abril alterou todo o contexto e, alguns meses depois, fui mobilizado para Timor, onde o Governador me convidou para integrar uma equipa luso-timorense para preparar um projeto de transição no quadro da descolonização do sistema educativo de Timor. Foi uma experiência muito rica e participada por numerosos professores timorenses, mas um golpe político deu início a uma guerra civil que fez cair por terra este projeto.

Depois disso ocupei-me da questão de Timor no quadro de diversos grupos de solidariedade. A Faculdade de Engenharia e a Universidade do Porto tiveram um enorme papel na eficácia dessa solidariedade para a qual muito contribuíram, não só pelas excecionais condições que me proporcionaram para o efeito mas também pelo envolvimento direto e institucional do Reitor Alberto Amaral e do Pró Reitor Nuno Grande na Comissão Organizadora das Jornadas de Timor da UP.

Quando as instalações da FEUP mudaram para a Asprela a Direção da FEUP ofereceu-me um gabinete para continuar a trabalhar na questão de Timor e a Diretora da Biblioteca arranjou-me espaço para colocar e catalogar a documentação sobre Timor acumulada em dezenas de anos de solidariedade, a qual um dia deverá ir para Timor-Leste.

Como docente lancei o tema da Segurança Rodoviária no ensino superior. Liderei, com o Professor Santos Baptista, o processo de criação do primeiro doutoramento em Segurança e Saúde Ocupacionais, de que fui o diretor de Outubro de 2009 a Outubro de 2012. Neste programa doutoral, que é extremamente pluridisciplinar participam mais de 80 professores de 12 das 14 faculdades da Universidade do Porto. Neste programa doutoral, como em disciplinas do curso de Engª Mecânica, procurei desenvolver

April Revolution changed the entire political context and some months after I was mobilized to Timor, where I was invited by the Governor to integrate a Portuguese and Timorese team to prepare a transition project in the context of the decolonization of the educative system of Timor. It was a very rich experience, participated by many Timorese teachers but it was also a sad experience because there was a political coup that started a civil war and made this project sink.

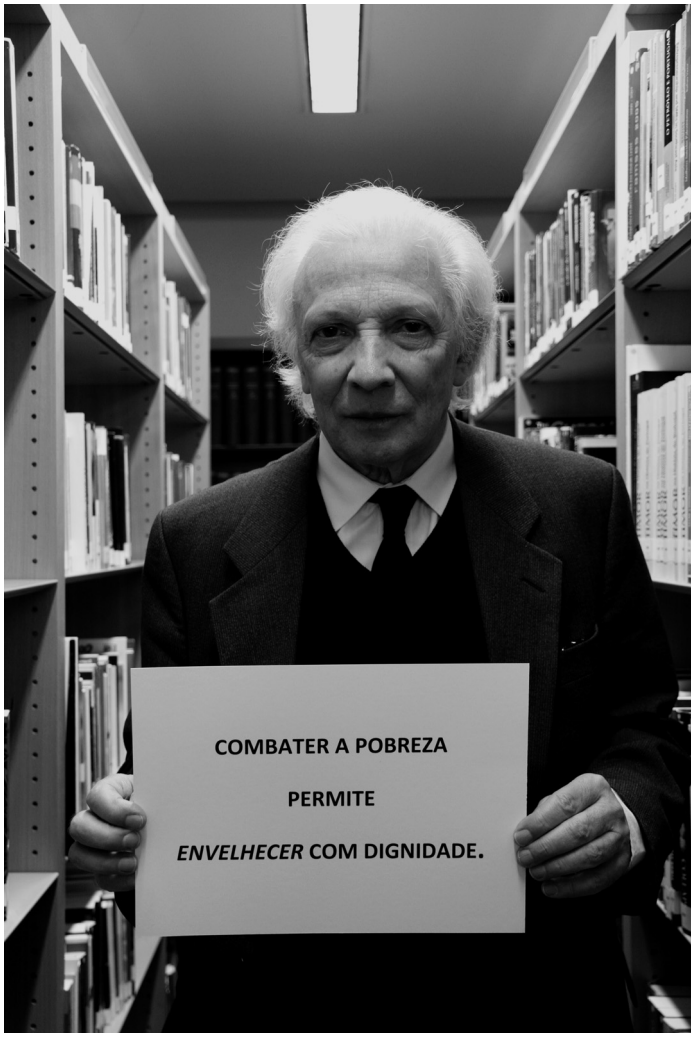
After that I focused myself on Timor's issues in the context of several solidarity groups. The Faculty of Engineering (FEUP) and the University of Porto (UP) played an important role for the efficacy of this solidarity and gave an huge contribute not only for having offered me exceptional conditions to work in the issues related to Timor, but also by direct and institutional involvement of the Rector Alberto Amaral and the pro-Rector Nuno Grande in the Organizing Committee for the "Symposia on Timor of UP".

When FEUP installations were transferred to the new buildings (in Asprela) the Direction of the Faculty provided me with an office to keep working there on Timor issues. In the meantime, the Director of the library got a place for me to put and catalogue all the documentation on Timor piled up during tens of years of solidarity. Sooner or later all this material will go to East Timor.

As a professor I launched the Road Safety theme in Higher Education. Professor Santos Baptista and I led the process of creation of the first doctoral program in Occupational Safety and Health, of which I've been the director from October 2009 to October 2012. In this doctoral program, that is extremely multidisciplinary and involves 12 from the 14 Faculties of the University of Porto, we have more than 80 professors. In this doctoral program as well

novas pedagogias, mais participativas, em que os estudantes aprendem muito uns com os outros nomeadamente através da revisão de trabalhos de uns estudantes por outros estudantes. Esta pedagogia tem dado muito bons resultados, uma vez que as melhores maneiras de aprender são fazer, debater e ensinar.

as in several matters of the mechanical engineering course, I developed new pedagogies, more participative, where the students can learn from each other, namely by the active process of peer work reviews. This pedagogy has been well succeeded because the best way to learn is to do, to debate and to teach.



A idade trouxe-me a experiência.

Acho que até hoje tive quase sempre bom senso. Tive também ousadia, apesar de ser muito tímido e prudente. Acho que não podemos continuar a viver numa sociedade consumista. Nem para a economia serve. Há que mudar de paradigmas.

Preocupa-me que existam barreiras legais ou culturais para que as pessoas idosas possam continuar a dar um contributo útil e possam ser remuneradas por isso.

Ainda há muito a ideia de que uma pessoa com uma certa idade se trabalha está a tirar emprego a alguém mais jovem e

Age has brought me experience.

I think that up to now I've had good sense. I've also had audacity, despite being too shy and extremely prudent. I think we can't keep living in a consumerist society. It doesn't even suit in economic purposes. We must change our paradigm.

I'm concerned that there are legal or cultural barriers for old people that are still able to play a useful role and can still be paid for it.

There is still much the idea that a person with a certain age, if he or she's working, he or she's taking the job from someone

encara-se o aumento de esperança de vida como um drama para a sustentabilidade do sistema de segurança social, ignorando que graças aos progressos da medicina e das próprias condições de vida as pessoas vivem mais anos com capacidades para continuarem a ser uteis à sociedade.
Acho que o facto de se ter ultrapassado uma idade pré-estabelecida, de 65 anos ou qualquer outra, não deve ser razão para só se poder trabalhar gratuitamente a partir daí. Quem trabalha tem direito a uma remuneração. Qualquer remuneração por trabalho depois da reforma será um suplemento muito importante para muitos idosos ou reformados, sobretudo nas atuais condições em que os reformados ganham tão pouco. É preciso não haver rigidez na idade da reforma e é preciso aumentar a flexibilidade nas modalidades e horários de trabalho à medida que a idade avança.
Eu não vejo que haja apoios ao empreendedorismo das pessoas idosas em Portugal. Julgo que há em Portugal pessoas dispostas a trabalhar e a empreender e haveria muito mais num quadro de regulação diferente. A questão do empreendedorismo é absolutamente essencial. Se não há empreendedorismo não há economia. Estudos recentes mostram que as empresas criadas por equipas mistas de pessoas idosas e jovens têm, em média, maior crescimento do que as criadas por equipas integralmente jovens ou por equipas constituídas apenas por pessoas idosas. A combinação da dinâmica dos jovens com a experiência dos mais velhos aumenta as probabilidades de êxito. O empreendedorismo é fundamental, mas ainda não entrou nos hábitos e na cultura da Terceira Idade.
No sistema educativo o apoio tutorial é importante e esse trabalho poderia ser feito por pessoas mais experientes. Poderíamos tirar partido do conhecimento e da experiência das pessoas mais velhas.

younger. Thus, they face the long life expectancy as a drama for the sustainability of the state social welfare. They don´t think about the medicine progress as well as about the life conditions that provide people with the necessary skills to go on being useful to the society in spite of a longer life.
I think the fact people who are more than 65 years old, or above any pre-established age for retirement, should not be a reason for working for free. If you work you must be paid for that. Those who keep working beyond retirement age are entitled to have a supplement, especially in the recent conditions where retired people earn so little. The age for retirement should not be so strict. It is necessary to enlarge the flexibility of the conditions and work timetable as age increases.
In Portugal, I don't see any support for the elderly entrepreneurship. I believe that in Portugal there are people willing to take the initiative and there would be many more if there was a different regulation. The issue of the entrepreneurship is absolutely essential. If there is no entrepreneurship there is no economy. Recent researches show that companies created by elderly and younger people mixed teams have an average increase larger than those ones created exclusively by younger teams or by teams composed only by elder people. The mixing of the younger dynamics and the experience of the elderly increases the success probabilities. Entrepreneurship is essential but it did not yet enter in the habits and culture of third age.
In Education, the tutorial system can play an important role and this work could be done by more experienced people. We could take advantage of the knowledge and experience of these people.

Eu ainda não senti o entrave da idade.

Estou a fazer com os meus colegas um livro que sempre quis fazer, de Introdução à Engenharia Mecânica. Tem sido uma experiência riquíssima.
As poucas dificuldades que comecei a sentir relacionadas com o envelhecimento são mais do que compensadas pela visão que tenho hoje das coisas, que me permite trabalhar com mais resultado. Até hoje acho que ainda não perdi nada com a idade, apesar do aspeto envelhecido que fui adquirindo.

As minhas fontes de inspiração são muito místicas.

A História é uma lição de vida da sociedade. Aprendo imenso com a História. Comecei a gostar de História quando deixei de ter professores a impor que decorasse datas e nomes. É preciso saber e conhecer a história das sociedades, da humanidade, das coisas, o porquê das coisas…
Apesar de ser pragmático, a minha maior inspiração é mística e tem que ver com o sentido da vida e da história, para além da história e da vida que conhecemos.

A consciência ética é hoje mais forte do que era há 50 anos.

Apesar de haver muita coisa que corre mal e haver muita violência e injustiça eu, como António Damásio, acredito que a cultura muda os genes e que a inteligência ética da humanidade se está a desenvolver, ainda que muito lentamente e com altos e baixos. Felizmente que quem começou guerras, pelo menos desde o início do século passado, perdeu-as quase sempre.
Hoje temos ferramentas que não havia nos tempos da ditadura, como as tecnologias digitais, a informática e a internet. A Revolução Digital é uma revolução maior que a revolução industrial, e já está a dar os seus frutos. A revolução informática é uma revolução cultural a nível planetário.

I never felt the restrictions of age.

Now I'm preparing a book with my colleagues that I always wanted to write. It is about mechanical engineering. It has been quite a rewarding experience.
The only difficulty I began to feel was with my sight. But, in return I have insights that allow me to achieve more and better results in my work. I didn't lose anything with ageing, in spite of my aged look.

My sources of inspiration are very mystical.

History is a lifetime lesson of society. I learnt a lot by studying History. I started to enjoy it when I no longer had History teachers who wanted us to know by heart the dates and the names. We need to know about the history of societies, of humanity, of things, and to question things…
In spite of being pragmatic, my greatest inspiration is mystical and is very much related to the meaning of life and the consciousness of history, far beyond the history and life that we know.

Ethical conscience is stronger today than it was 50 years ago.

Although there are many things that go wrong and that we still have violence and injustice, I, like António Damásio, believe that culture changes the genes and that the ethical intelligence of humanity is in a developing process, even though very slowly and with ups and downs. Fortunately whoever started wars, at least since the beginning of last century, has almost always lost them.
Today there are tools that didn't exist in the times of the dictatorship: like digital technological means, computers and internet. It's a revolution bigger than the industrial revolution and it is beginning to show results. The informatics revolution is a cultural revolution on a global level.

Eu contagio os outros como os outros também me contagiam a mim.

Eu vivo num meio que é rico científica e culturalmente. Muitos dos meus colegas que estão mais metidos na ciência e na tecnologia mecânica, têm uma grande cultura e um espírito muito aberto. Têm experiências muito ricas, que nos ajudam a ver o mundo com um olhar mais aberto. E isso influencia-me, dá-me um prazer imenso.
Temos, na FEUP, gente com preocupações sociais, com cultura e isso é uma enorme riqueza da nossa Faculdade e da Universidade do Porto. E eu beneficio disso. Tenho muito prazer de contagiar os outros como os outros também me contagiam a mim.

Desde crianças na escola, até aos mais velhos, todos devemos aprender que o exercício da cidadania é fundamental.

Na escola é necessário falar da sociedade. Há uma coisa imprescindível: o exercício da cidadania com exigência de transparência. Sem exigir transparência é claro que há corrupção. Sem o exercício da cidadania e a exigência de transparência, não é possível mudar a sociedade para melhor. Eu penso que com menos legislação, menos penas, menos fiscalização e mais cidadania se pode melhorar muito a economia e a sociedade. E isso é um trabalho em que os jovens, os idosos mais experientes e toda a gente pode e deve colaborar.
Se eu quero ter uma vida digna e que valha a pena, devo contribuir para a criação de uma sociedade em que haja mais justiça, mais equilíbrio, mais atenção aos marginais, aos que estão à margem: os pobres, os mais velhos que estão sozinhos, sem acompanhamento, os desempregados. Eu não percebo porque é que nas escolas as crianças não se habituam a visitar idosos, por exemplo. Era uma maneira de conhecer a realidade e de aprender alguma coisa com eles. Isso é possível se conseguirmos mudar a cultura e a pedagogia.

I touch others as others touch me.

I'm in a scientific and culturally rich environment. Many colleagues of mine, who are more into technology and mechanical science, have also a large cultural knowledge and a very open minded spirit. They've also had wonderful experiences, which let us see the world with a wider perspective. And that influences me and gives me lots of pleasure.
We have people with social concerns and that is a huge richness in our Department and in the University of Porto. I also benefit from that. I'm pleased to touch others as others touch me.

From children who learn at school to the older ones the exercise of citizenship is essential.

First we should speak about society in schools. There is an essential thing: the exercise of citizenship demanding transparency. Without demanding transparency we will have corruption. We are not able to take care of society and turn it into a better one if there is neither more transparency nor citizenship. I think that with less legislation, less penalties, less inspection and more citizenship we can have a much better economy and a better society. That is a job not only for older and more experienced people, but for everyone. Everyone can and must collaborate.
If I want to have a more dignified and worthy life, the first contribution is for society to allow more justice, equity and pay more attention to the most disadvantaged or people who are more vulnerable such as people experiencing poverty, the elderly that are alone and without care and the unemployed. I don't understand why children, in schools, are not taught to visit the elderly, for example. It would certainly be a way to know the reality and to learn something with them. That is possible if we can change culture and pedagogy.

Eu não quero estar noutra caixa, nem quero que ninguém esteja noutra caixa por causa de ter ultrapassado um certo 'limite' de idade…

Na Luta contra a Pobreza o empreendedorismo é importante.

Quase toda a gente pode fazer alguma coisa de útil para a sociedade, mesmo estando doente e acamada. A questão está em criar condições que viabilizem isso. Aqui a solidariedade intergeracional é crucial.
Há agências de *rating* que são a voz dos mercados. Mas o maior problema destas agências é que a preocupação é a finança, o lucro. Hoje já se começa a falar em *rating* social. Porque é que uma empresa não há-de ser avaliada pela utilidade social do que faz, pela criação de emprego, pelo ambiente que gera?
Eu tenho possibilidades de dar o meu contributo, como toda a gente tem. A questão está em trabalhar nisso. A mudança de paradigma dá trabalho. Exige estudos e exige que os resultados desses estudos sejam conhecidos, debatidos e concretizados. Não se pode separar a sociedade em dois grupos, os que têm responsabilidades políticas e se considera que podem e devem fazer alguma coisa para mudar realidade e os cidadãos comuns, como se «estes não pudessem fazer nada e, por isso, não fossem responsáveis. Se os políticos fazem o que fazem e cometem erros a responsabilidade é de todos nós.
Eu não digo: 'se pudesse…' Eu posso e todos nós podemos contribuir para melhorar a sociedade, desde que nos preparemos e nos esforcemos por isso. E espero continuar a manter a minha capacidade intelectual, física, relacional, etc., para trabalhar nisso. Não estou à espera que nenhum Governo mude. Se eu não mudar, se outros não mudarem comigo e eu não mudar com eles, nada mudará.

I don't want to be in another box, and I don't want anyone to be in another box as a result of having reached a certain "age limit"…

The entrepreneurship is important in the fight against poverty.

Almost everyone can do something useful for society, even when confined to bed. The point is to create conditions to make it possible. Here, intergenerational solidarity is crucial.
There is another question: there are some rating agencies which are the voice of the markets. But the biggest problem of these agencies is that their only concern is money and profit. Today we are starting to talk about social rating. Why can't an enterprise be evaluated by the social utility of what it does, by the creation of jobs and the environment it provides?!
I can give my contribution, like everyone else can. The question is in putting some work on it. Changing paradigms demands work and studies. It demands that the results of these studies are known in order to be debated and fulfilled. We cannot divide the society into two groups: the ones who have political responsibilities and are considered as the only ones who can and must do something to change reality and the other common citizens, as if these ones couldn't do anything at all and therefore they are no longer responsible. If a politician does what he does and makes mistakes, the responsibility relies on each and every one of us.
I don't say: "if I could...". I can and everybody can contribute to improve society, since we get prepared and we make an effort for that. And I hope I continue to reserve my intellectual, physical and relational capacity to work on that. I'm not waiting for any government to change. If I do not change and others do not change with me and I do not change with them, nothing will change.

BONINA BRANDÃO

Sou muito irrequieta, buscadora

I'm a restless searcher

Tenho 65 anos, vividos à cavaleira andante... A minha base de formação é jurídica. Depois dei-me conta que isso não é tudo. O jurídico só não esgota nada. Voltei-me para o psicológico e fiz as terapias familiares sistémicas, muita formação e alguma prática no Hospital Magalhães de Lemos. Mais umas teórico-práticas sistémicas nos Estados Unidos… A seguir veio o gosto, a aprendizagem e as práticas para lidar com o social. Muito do meu tempo profissional foi dedicado a trabalhar as condições sociais da vida das mulheres, campo visto como marginal por muitos anos. Aprendi também e pratiquei massagem ao longo da vida. Especializei-me depois em massagem rítmica. Agora tenho pouco tempo para a praticar, mas continua a ser, em articulação com terapias sistémicas, realmente o que mais gosto e aquilo em que mais me revejo.

Trabalho aqui na Semente de Futuro em Arouca há uns 4/5 anos. Aqui faço de tudo um pouco. É uma Cooperativa de Solidariedade Social que tem um chão, ocupando uma pequena quinta onde se pratica agricultura biológica e biodinâmica, respeitadoras da terra e dos equilíbrios ecológicos, integrando cosmos, solo, clima, pessoas, animais e plantas como um todo orgânico e vivo.

O projeto social da Semente de Futuro vive esta mesma dinâmica, promovendo nos grupos e nas pessoas um desenvolvimento harmonioso, tentando a plena liberdade da realização e expressão individual, vivenciando a partilha em grupo de capacidades e competências. Está tudo a começar e já se experimentou muito de novo, se provou quanto é possível fazer verdadeiras experiências de ecossistemas sociais sustentáveis. Por exemplo, cultivar a terra como ato de cultura e culto, transformar os produtos de forma cuidada e com sentido. Usamos como lema:"cultivar cultivando-nos, transformar transformando-nos".

I'm 65 years old that have been lived as a"knight-errant"... My basis is juridical. But then I realized that was not all. Juridical does not exhaust anything. Thus I turned myself to the psychological and did some systemic family therapies. I did a lot of training and some practice at The Magalhães de Lemos Hospital. I did some more systemic theoretical-practices in the United States... Then came the taste, the learning and practice to deal with the social. Much of my professional life was devoted to work the social conditions of women's lives. This was considered as a marginal field for many years. I also learned and practice massage throughout my life. I specialized in rhythmic massage. Now I don´t have much time to practice but it's, together with the systemic therapies, what I really love doing and with which I'm fully identified.

I'm working at the Semente de Futuro, in Arouca, for the last 4 or 5 years. I do a little of everything. It is a Social Solidarity Cooperative with land, occupying a small farm dedicated to organic and biodynamic agriculture, respecting the earth and the ecological balance, integrating the cosmos, the soil, the climate, the people, the animals and the plants as an organic and lively world.

The social project of Semente de Futuro experiences this same dynamic, promoting a harmonious development of groups and individuals, trying to achieve the personal fulfilment and individual expression, experiencing the exchange of skills and abilities within groups. It is all starting and we have already tried a lot of new methodologies. We already proved that we can have real experiences of social and sustainable ecosystems. For example, cultivating the land as an act of worship and culture, transforming the products with care and respect. We use the motto: "cultivating the land by cultivating us, transforming it by transforming us".

Outros, que não eu com certeza, calculam custos diversos, estabelecem prioridades e avançarão nas direções possíveis e adequadas. Todo o trabalho aqui feito é de voluntariado (nosso e dos outros). Cada um dá o que pode, dá o que sabe. Nesta fase do campeonato e nesta idade, temos que estar voltados para o essencial. Agora empenho-me aqui na Semente, impulso que não foi originalmente meu, mas ao qual aderi inteiramente, na esperança de que aqui se tentem formas de estar realmente novas, sementes de alimentos sãos para o corpo e para a alma.

Other people, not me for sure, would estimate the costs, set priorities and would move in the adequate and thinkable directions. All the work done here is based on voluntary work. Each one gives what he or she can, what he or she knows. At this time, at this age, we have to be focused on the essential. Now I am committed with the Semente de Futuro, impulse that was not originally mine, but which I fully joined, hoping that here we really try new ways of being, new seeds, healthy food for the body and the soul.

Com a idade estou mais centrada, apesar de tudo.

Em criança fiz um grande esforço para sobreviver. Era excessivamente distraída, a afirmação pela matemática salvou-me de estigmas que ainda assim me marcaram. Tentei superar-me e afirmei-me. Consegui fazer os projetos que toda a gente faz, até coordenações, carreira, mas foi à custa de muito esforço.
E sou dispersa, tendencialmente desorganizada. Mas o tal empenhamento resultou em fazer coisas práticas normais. Agora acho que aplicaria essa energia de outra maneira, possivelmente a centrar-me em coisas mais essenciais. E o essencial é, para mim, ter uma consciência mais aprofundada que dialogue com as visões dos outros e a visão das consequências de cada intervenção que se pratica.

I'm more focused now, after all.

I've made an amazing effort to survive when I was a child. I was too absent minded. My achievement in Math saved me from the stigmas that still have marked me. I've made a great effort and pulled myself up. I managed to do projects that anyone else could do, even holding coordination positions, a career but it was all through hard effort and dedication.
I'm a dispersed person; I'm an actual chaos in organizing things. But the result of my organizational effort was to make practical things, "normal" things. Perhaps now I'd apply that effort and energy differently, to focus myself in more important things. The key is to have a deeper vision of what suits perfectly in

Isto, para o trabalho comunitário, é essencial e nada fácil. Implica enorme elasticidade para perceber e acompanhar a evolução do mundo, as diferenças que vêm da evolução social, ambiental, das crianças e dos jovens, etc.

"As minhas asas, que altas no céu/ Os meus pés, que fundos na terra/ e que dores neste coração distendido".

Sinto, desde sempre, grande afinidade com este poema de António Machado. Daí me vem uma graça que costumo citar no original castelhano:"*que dolor de corazon distendido*". Eu que sou um tanto pingamor e dolorida, não encontro assim facilmente o que me preenche... e acho que vou morrer assim. Mas vivo alegre e brincalhona... em"alegres sacrifícios", com uma alegria interior que é algo que me veio dado, que vem desta parte sanguínea, superficial a compensar a profundidade melancólica que também é minha, e que por insuficiência de expressão criativa (artística?), pode ficar-se tantas vezes pela dor. Mas sempre brinco e encontro cumplicidades com outros mais que gostam de dores destas…
Também com António Machado gosto de questionar:"quem és tu?!"."Eu sou aquele que caminha ao meu lado... e que há-de ficar quando eu morrer." Concluo que é esse que me interessa nesta fase. Houve tempos em que nem pensava muito nele, mas agora... Sim... é-me mais evidente que é esse que eu tenho de viver.
Nesta idade nós temos pouquinho tempo para viver. Quer dizer, todos podemos ter poucos dias de vida, mas para nós, idosas/os, é mais certo serem poucos. Nós temos a certeza absoluta que cada dia construímos ou destruímos, ou nos aprofundamos e chegamos a nós próprios, ou já não há muito mais... Porque isto da vida é mesmo uma escola. A Terra é uma escola. Para ensinar, ensinamos pouco aos outros, mas na troca aprendemos e ensinamos todos. Aprender a ver quem é o tal que vai ao meu lado e aquele que há-de ficar, fazê-lo com outros, que,

other people's conceptions and the vision of the consequences of each intervention.
This is very important for community work, but not always easy to achieve. It implies an enormous elasticity to perceive and monitor the evolution of the world, the differences resulting from the social and the environmental evolution, from the children and the young people, etc.

"My wings high in the sky / my feet deep in the land / and what pains in this distended heart."

I always felt a great affinity with this poem written by António Machado. I quite often quote it in the original language: "*que dolor de corazon distendido*" (meaning: so much pain in a relaxed heart). I'm a sentimental and sore person, not easily finding what fulfils me… and I think I will die like this. But I live cheerfully and with joy… in "happy sacrifices", with an inner joy that is something that was given to me, that is part of this blood, superficial…, to counterbalance my melancholic deepness and which, for a lack of reactive expression (artistic?), can often stay only as pain. But I always joke and find complicity with other people who also enjoy these pains…
Like António Machado, I also like to question:"who are you?!" "I'm the one who walks by your side... and that will stand by your side until you die. That's what matters to me right now. There were moments that I didn't thought much of him, but now, yes... that is the moment I needed to live in right now.
At this age, we have little time to live. I mean, we can all have only a few days of life, but for us, the elderly, it is most certain that they are fewer. We are absolutely certain that every day we build or destroy, we know ourselves and reach ourselves or there is nothing left... Life is a school. The land is a school. To teach, we teach little to others, but in the exchange we learn and we teach each other. Learning to see the one who stands by my side and the one who is to stay, do it with the others

amorosamente me espelham o melhor e o pior, é aí o único investimento que me faz sentido agora.
Porque uma prenda desta idade é chegarmos ao gosto apaixonado pela inteireza, pela verdade, mas a verdade inteira. Descobrir o que é que é a verdade. O resto passa a não interessar. E quando o Fernando Pessoa diz para ser grande ser inteiro, eu, altero (não me interessa nada ser grande):"Para seres tu próprio, sê inteiro." Que a gente tem que, de vez em quando, modificar os poetas porque eles escrevem umas coisas direitas e outras mais ou menos. Para seres tu próprio, sê inteiro; nada teu exagera e exclui. Sê tu(do) em cada coisa. Põe quanto és no mínimo que fazes e por aí adiante...
Com a idade vem também o reforço do gosto de recordar quanto poema decorado, declamado, curtido na infância e adolescência. Tornam-se excelentes bengalas todas estas poesias. Cá por mim sempre as usei, mas agora reparo que são muito comuns entre os mais velhos.

A sociedade trata as pessoas idosas como se trata a si própria.

Trata-se mal. Não se vê a si própria no futuro. Esta perda de capacidade de olhar só pode ter esse resultado. Não se percebe a idade. É um problema. Envelhecer para muitos é só um problema.
Cada um tem de continuar a viver de acordo com os seus valores. O tão apregoado valor de liberdade é algo completamente esquecido quando se trata de idosos. Para que sejamos considerados como pessoas livres, será preciso mudar o conceito da própria liberdade: fazer e deixar fazer. Reconhecer ao outro, na prática, a capacidade de decidir os seus processos. Isto levar-nos-ia muito longe, tão longe andam as práticas que podemos observar facilmente.
E quais são os caminhos? Eu estou convencida que há algo incontornável e que cada um pode fazer por si: é o encontro consigo próprio ainda mais profundo nesta idade. Chame-lhe

that lovingly reflect me the best and the worst. That's the only investment that makes sense to me now.
A gift of this age is to get to enjoy passionately the wholeness, by the truth but the whole truth. Discover what the truth is. The rest is not important. And when Fernando Pessoa says to be big, to be complete, I change it (I'm not interested in being big): "To be yourself, be complete". We have to change what poets write because sometimes they write things correctly, other times not so much. For being yourself you need to be true; nothing is exaggerated or unimportant. Be everything in each thing. Put yourself in what you do and so on…
With age also comes the enhancement of the taste to recall all the memorised, recited and enjoyed poems of childhood and youth. All these poetries became an excellent "walking aid". I have always used them, but now I realize that they are very common among older people.

Society treats the elderly as it treats itself.

It treats itself badly; it doesn't see itself in the future. This loss of the ability of moving forward can only have that result. Ageing is not understood. This is a problem. Ageing for many people is a real problem.
Each one has to live according to their values. The so much-hyped value of freedom is completely forgotten when it comes to the elderly. To be considered as free people, we must change the concept of freedom: we must do things and let others do them by themselves. In reality, we should recognize the ability of people to decide their processes. This would lead us much further, because far are the practices that can easily be seen.
And what are the ways? I'm convinced that is something unavoidable which is self-encounter: it is the self-encounter which is deeper at this age. Call it meditation; call it whatever you like, but you will suffer from that deep silence while contacting with yourself. That's what ageing can bring, not by consequence; actually, it is the other way around, it sometimes brings the

meditação. Chame-lhe o que quiser, mas que passa por esse profundo silêncio de contacto consigo mesmo. E que a idade pode trazer. Não traz como consequência necessária. Pelo contrário. Por vezes traz a alienação para se esquecer que se está velho. Mas pode trazer. Seria um facilitador para isso, é o melhor que desejo para mim e aos outros, é que sejam capazes de encontrar esse que vai ao seu lado. Esse que vai ficar quando morrermos. Depende de *praticar a verdade* como simplicidade, como busca diária.
Só me interessam realmente coisas muito bonitas, artísticas. O resto não me interessa, não me consegue interessar. Quando sinto algo começar a ficar feio não dá, salto fora, já lá não estou. E agora estou numa idade em que tinha de me centrar no essencial, numa estética da verdade e não sei se já o fiz. Acho que não o fiz. Mas vou buscando, de acordo comigo, naquilo que a mim me parece.
Tenho a sorte e o privilégio de ainda poder discutir isto. Depois dos 60 ainda mais a vida se me afigura um bónus. E é uma felicidade de facto, viver e poder ainda ter trocas gostosas com outras gerações – a geração dos filhos e dos netos.
O que acho que devia ocupar-me nesta idade, é realmente o aprofundamento de tudo aquilo que recebi e continuar a ouvir o mundo e principalmente as crianças que vêm agora e que têm muito que nos dizer. Elas sabem coisas que nós, só com muito treino, é que conseguimos aprofundar.

E que inspirações?

É-me evidente que o mais significativo para mim foi a intuição Crística e a formação católica que eu tive em criança e que depois perdi como referência e que fui recuperando sempre... e sempre perguntando o que é que se fazia com isso. Foi sempre a inspiração dominante, um sentir muito religioso no sentido de religar-me. Não no sentido de alienar-me, creio.
Para além disso houve pessoas concretas na minha vida... A minha juventude no Graal, com essas mulheres tão especiais,

alienation to forget that you are ageing. It can bring that and that is the best wish I can have for me and for others. I wish they can find that person who will ever stand by their side. That one who will stay when we die. We need to face the principle of *practicing the truth* with simplicity and as a daily search.
I'm only interested in really beautiful and artistic things. The rest does not interest me at all; at least, I can't be interested by it. When it starts getting ugly, it doesn't suit me and I have to jump forward. At my age I need to focus myself on the essential stuff, on an aesthetic truth and I don't know yet if I already did. I think not. But I will search for it according to my pace and to my perception.
I am fortunate and privileged to still be able to discuss this. After the 60s, life seems to me like a bonus. And it is a happiness indeed to live and be able to have these wonderful exchanges with other generations – the children and grandchildren generations.
What I think I should do at this age is to understand everything deeply that I've got until now, and keep listening to the world, especially to the children, which have a lot to tell us. They know things that we, only with a lot of training would know.

What sources of inspiration?

It's obvious that the religion role in my childhood was a reference to me, and then I've lost it, wondering what I would do with it. Religion was always a huge source of inspiration, not in a sense of alienating me, but to reconnect with myself.
There were also important people in my life… My youth at Graal shared with those special women, some of whom are still living. There I grew up. There I woke up for the world, for the quality of the depth of the thinking, affections and practices. Those people touched me forever. There was also an African doctor who was into poetry and he used to change the poets poems which made me laugh and I've learned a lot from him. Another one was Georg Kühlewind who I've met by chance

algumas das quais ainda vivem. Aí me fiz gente, despertei para o mundo, para qualidade de aprofundamento de pensamento, afetos, práticas. Depois houve também um médico angolano que vivia a poesia e que mudava os poemas dos poetas e que realmente tinha muita graça e com quem aprendi imenso. Importantíssimo foi mais tarde encontrar Georg Kühlewind, com quem aprendi muito sobre a meditação e sobre o que é a meditação num sentido cognitivo. Com quem mais me inspiro e aprendo, claro, é com o companheiro com quem partilho o dia-a-dia, oportunidade contínua para a divergência, a tolerância e a cumplicidade.
Na idade em que estou, penso que o mais importante é realmente a gente chegar ao contacto consigo próprio e a um conhecimento por si próprio e não por aquilo que teorias nos dizem. Vai-se ganhando prática de ouvir, se a gente já não está adstrita a ideologias, a teorias, etc.

Eu acho que nos inspiramos uns aos outros.

Aos meus filhos, eu passei-lhes muito pouca coisa. Só posso concluir isso quando os vejo tão diferentes e afirmados na sua individualidade. Eles e o pai, esse companheirão inigualável, tinham grandes afinidades, eu sempre mais ao lado. Rendi-me aos poucos à evidência da fertilidade das suas vias de busca de sentidos para a vida.
Inspirador é acompanhar, embora infelizmente muitas vezes à distância, a frescura de evolução de vida dos meus netos, as qualidades que vão manifestando, a maravilhosa capacidade de afetos, a criatividade, o sentido do real e do verdadeiro... são um permanente deslumbramento.
A inspiração e suporte dos meus bons amigos, é e continuará a ser fundamental na caminhada da vida, e vai ganhando evidência nesta fase. Ao amor e à amizade, à família, à ligação com todos os que partiram, para mais perto e para mais longe, devo a minha saúde e alegria e a aprendizagem de formas novas de fidelidade. Os novos amigos que surgem no trabalho and with whom I learned so much about meditation and what is meditation in a cognitive sense. Who is most inspiring and with whom I learn more with is with my companion, my partner. He is the person with whom I share my day, the on-going opportunity to dissent, the tolerance and the complicity.
At my age, I think this is the most important. To reconnect with yourself and knowing yourself is more important than what theories say. We gain relativeness when we are not tied up to ideologies and theories anymore.

I believe we inspire each other.

I've passed not very much to my children. They were the opposite of each other. I can only come to this conclusion when I see them as different and affirmed in their individuality. They and their father, that incomparable partner, had great affinities. I was always more aside of them. I slowly submitted myself to the evidence of the fertility of their ways of searching the meanings for life.
Inspiring is to follow, unfortunately quite often at a distance, the freshness of my grandchildren's lives' evolution, the qualities that they show, the wonderful ability of affections, creativity, the real sense of true… they are a permanent amazement.
The inspiration and support of my close friends is and will remain crucial in this journey of life and is gaining evidence at this stage. To love and friendship, to family, to the link with all those that have already gone, I owe my health and joy and the learning of new ways of loyalty. The new friends that I meet at work, in *Semente do Futuro*, and the deepening of old friendships offers me the surprising continuity of life. Poor me, sometimes when I'm a little lost, appear in my way the most valuable treasures.

na Semente e o aprofundamento nele de antigas relações de amizade e de trabalho proporcionam-me uma continuidade de vida surpreendente. À pobre de mim, às vezes meio perdida, aparecem no caminho os tesouros mais valiosos.

Para erradicar a Pobreza em Portugal eu tentava ter contacto com mais pessoas... e fazer fóruns, fazer tertúlias e levantar e discutir aprofundadamente as questões do dinheiro e das sustentabilidades várias.

Embora algumas vá havendo, faltam tertúlias, grupos de reflexão realmente livres, pelo menos na sua génese, espaços de troca real, que ajudem a desformatar a mentalidade sectária e até inquisitória em que nas direitas ou nas esquerdas fomos formatados. Espaços que permitam realmente encontrar 3.as, 4.as e 5.as vias!
As ações coletivas empenhadas em que quero participar, têm idealmente por base reflexão e consequência.
Sinto um gasto de tempo pouco útil quando desafiada para iniciativas, por exemplo, relacionadas com trocas diretas, substituindo o próprio dinheiro. Seria como que exorcizar o dinheiro. Ora considero este um bem, que nos faz mais livres. Com o valor em dinheiro podemos escolher o que comprar, o que fazer... Há que refletir: conquistas da civilização são de aproveitar, é só tentar que não se pervertam. O dinheiro não é o mesmo que a idolatria do dinheiro.
Inspiram-me muito, sim, as iniciativas como os Bancos Éticos, há tanto tempo existentes em alguns países, mas que ainda não chegaram cá.
Dou muita importância a tudo aquilo em que importaria que as pessoas estivessem mais conscientes. Por exemplo, na questão do dinheiro, aprofundar: o que é que cada um faz com o seu próprio dinheiro?! O que fazem os Bancos com o nosso dinheiro? Como é que o nosso próprio dinheiro contribui para a pobreza?!
Deixe-me acentuar esta ideia: fala-se de novos paradigmas, quando mesmo muitos intelectuais não se interessam nem

To eradicate poverty in Portugal I would try to have more contact with more people… and organize forums, gatherings and discuss in depth the issues related to money and all the possible sustainability.

While there are some, it is still missing more gatherings, think tanks really free, at least in their genesis, exchange spaces to help to unformat a sectarian mentality and even inquisitorial in which the right or the left were formatted. Spaces that really allow finding the 3rd, 4th and 5th ways!
The committed collective actions that I want to take part are ideally based on reflection and consequence.
I feel a waste of time when I challenged for initiatives, for example, related to direct exchanges, replacing the money itself. It would be like exorcising the money. But I consider this a good which makes us freer. With the amount of money we can chose what to buy, what to do… We must think: the achievements of civilization are to take in. We just have to try to not pervert them. Money is not the same as the idolatry of money.
The initiatives like the Ethical Banks inspire me a lot. They exist for some time now in some countries but haven't yet arrived here.
I give a lot of importance to everything that would raise people's awareness. For example the money issue, we think: what does every single person do with their money?! What do banks with our money? How is our own money contributing for poverty?!
Let me stress this idea: we speak of new paradigms, even when many intellectuals are not interested, nor individually or collectively, to know how we all contribute to poverty, contributing to war for example, or to impoverish the world.
I can hear some individuals or groups saying that: "I will not choose this Bank or that brand because they finance arms' manufacturing" or "I don´t buy this good because either in the production process or in the commercial chains, it profoundly disrespects the environment and the people"; and what does

individualmente, nem nos grupos por saberem como contribuímos para a pobreza, contribuindo para a guerra por exemplo, ou para empobrecer a Terra.
Em poucos indivíduos ou grupos ouço dizer"não vou para este Banco ou para esta marca porque financia fábricas de armamento","não compro este alimento porque, quer no processo produtivo, quer nas cadeias comerciais, desrespeita profundamente a Terra e as pessoas"; e que tem isto que ver com a pobreza dos nossos irmãos em África e mais, que ajudamos a matarem-se uns aos outros?
Novos paradigmas – novos mesmo, só quando a consciência individual, que fundamenta a coletiva, se desenvolver. Como é que contribuem para a pobreza os conflitos que as pessoas têm?! Conflitos mais privados e mais públicos, sectarismos, eleitoralismos, tanto desperdício...
No fundo está a questão: como é que a pobreza tem a ver com a forma como todos nós vivemos?! Muhammad Yunus diz que não há desenvolvimento sustentável sem passar pelo desenvolvimento pessoal. Eu estou muito de acordo com ele e apelaria a um desenvolvimento pessoal e a uma vida em paz e mais simples. Uma vida mais ligada a valores e aos da terra, com pezinho na terra. Vamos ter de ser conscientes. Ou então não somos e vamos ter que aprender – com esta e com outras crises. A mudança de paradigma tem que situar-se num nível ético. À séria.
E como creio que esta mudança é a verdadeira metanóia, é a ela que temos que aspirar. Mas cientes que é a nossa dificuldade. Na Terra," ... pobres, sempre os tereis entre vós",... os pobres de nós que alienamos a nossa consciência individual para estruturas não vocacionadas para a representarem ou substituírem.

Há que envelhecer com qualidade.

Envelhecer descobrindo-se a si próprio e vivendo com os pés na terra e asas no céu, sempre prontos para a descolagem. Aí pode-se aprofundar o que é trabalho, o que é trabalhar para

this have to do with poverty of our brothers in Africa and that we help to kill each other?
New paradigms - only when the individual consciousness that underlies the collective develops. How do contribute to poverty conflicts that people have?! Conflicts more private and more public, sectarianism, electioneering, so much waste...
The point is: how does poverty has to do with how we all live?! Muhammad Yunus says there is no sustainable development without going through personal development. I agree with him and would support personal development and having a more peaceful and simple life. A life more connected to values and down-to-earth. We'll have to be aware of. Or we are not and we have to learn - with this and other crises. A paradigm shift has to be within an ethical level. We will seriously change of ethical paradigm.
And as I believe that this change is a real *metanoia*, it is that we have to aim at. But we have to be aware that is our difficulty. On Earth, "... poor, you will always have them among you," ... we are the poor that alienate us from our individual consciousness to structures that do not expect to represent or replace it.

We need to age with quality.

Ageing and finding ourselves and living with our feet on the ground and the wings in the sky, ready for the takeover. There we can deepen what is work and what working for others is. We need to keep our foot in the world, in "work" continuity, but fully well aware that many skills are diminishing. And this is not just physical, as my own experience shows me sometimes.
I would recommend the connection to the land. It brings us back wisdom. It connects us to rhythms and cycles that are ours. We need to wait, to prepare the land for many years… That's the truth, it really is. It's art. Nature is a picture postcard. Just look out of the window.

os outros. Conservar o pé no mundo, numa continuidade de "trabalho", mas sabendo bem que muitas capacidades estão diminuindo. E não são só as físicas, como às vezes me diz a minha própria experiência.

Recomendaria a ligação à terra. Traz-nos de volta uma sabedoria. Liga-nos a ritmos e ciclos que são nossos. Traz-nos uma cadência, um ritmo e uma paciência. É preciso esperar. Preparar a terra não sei quantos anos... É verdadeiro, é mesmo assim. Aí a arte; a natureza traz-nos também a emoção estética a toda a hora. Basta olhar pela janela.

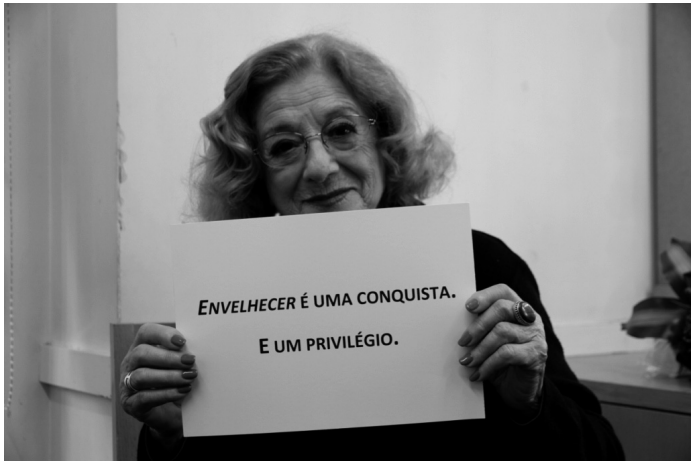
EUNICE MUÑOZ

Não se deixem envelhecer. Eu acho que devemos lutar sempre... para honrarmos a nossa idade

Do not let yourselves grow old. I believe we must always fight… to honor our age

Comecei muito nova. Com 13 anos. Daí os 70 anos de carreira que foram feitos no dia 28 de Novembro de 2011.
Fui aluna do Conservatório. Fiz os meus 3 anos de Conservatório, com a diferença de que nessa altura não era uma escola superior como é agora e, por isso eu pude entrar com 14 anos e saí de lá com 17.
Comecei a representar com 13 no Nacional D. Maria II. Entretanto fui tendo os meus filhos também.

I've started performing very young, with thirteen years old, and then I've achieved the 70 years of my career on November 28th, 2011.
I studied in the Conservatory for 3 years. At that time it wasn't a higher education institution, as it is now. So I was able to enter with 14 years old and finished with 17.
I started acting with 13 in the Teatro Nacional D. Maria II. Along the years I had my children, conciliating my career with motherhood.



Eu acho que a idade traz sempre conhecimento.

Ao nível profissional tenho a certeza que estou melhor agora. Domino melhor o meu trabalho do que quando tinha 20 anos.

A idade traz sempre dificuldades e ainda por cima com uma profissão como a minha.

Para enfrentar o entrave que tem de ver com a idade, com o físico, com o corpo, tem a ver com os reumatismos – que os tenho – mas depois tenho a outra parte que compensa que é a experiência e amar profundamente a minha profissão.
Enfim, sou uma privilegiada porque quando me propõem uma peça é já com certeza um papel interessante, senão não mo

I believe age always brings us knowledge.

I think I'm more professional now. Today, I'm a better performer than when I was 20 years old.

Age always brings difficulties especially in a profession like mine.

To face the inevitable about ageing, with the physical, body and rheumatic – which I have – I focus myself on my experience and the passionate love for my work.
So, I'm privileged, because when a play is proposed to me, I already assume that the role is interesting, or else they wouldn't give it to me. I've acquired a special status with age, absolutely.

propunham. Ganhei um estatuto com a idade sem dúvida. Mas já o tinha antes, porque são 70 anos a trabalhar e a provar que tenho o lugar que mereço por tudo o que trabalhei até hoje.

O envelhecimento é um problema do mundo inteiro.

Não sou uma especialista. O problema da terceira idade não é só nosso. É dos Estados Unidos, é da França, da Inglaterra. Enfim, tenho lido várias coisas e é um problema difícil. É um problema relativamente fácil quando se tem muito dinheiro. E vai sendo cada vez mais fácil quando se tem muito dinheiro. Porque não há dúvida nenhuma que há coisas realmente extraordinárias. Há apartamentos fantásticos onde realmente as pessoas têm todas as facilidades. São é muito caras. É preciso realmente ter muito dinheiro para poder habitar esses apartamentos fantásticos.
As menos caras é que são mais difíceis e há pessoas que realmente têm muito pouco dinheiro e o que recebem é muito pequeno.

Tenho uma grande família. Tenho 6 filhos. Tenho 8 netos. Tenho 4 bisnetos. E isso é muito importante...

…para viver, para sentir a necessidade de estar cá. Neste mundo, enfim, acabamos sempre por ter a sensação que a nossa presença é importante. E é. Mas provavelmente não é tanto como nós imaginamos. Mas isso dá-me muita tranquilidade. Eu sei que alguma coisa que me aconteça eu tenho os meus filhos, que certamente vão cuidar de mim... Eu já hoje se vou a um dentista, se vou a um especialista, tenho sempre uma das minhas filhas. Há sempre uma ajuda. Uma colaboração muito grande. Tenho realmente essa felicidade de ter uns bons filhos.

O futuro... não vou parar.

Tenho projetos de trabalho. Eu tenho contrato com a TVI e neste verão vou começar uma novela, certamente. Entretanto

I already had it, because I kept working for 70 years and I kept proving that I deserve my place for all the work I've been through until today.

Ageing is a worldwide problem.

I'm not an expert butI think the problem with the third age is not only ours. It's also a problem in the United States, France, England, etc. I've be reading several things and it is a difficult problem to deal with but relatively easy when you have lots of money. It gets easier and easier when you have huge amounts of it. There are definitely wonderful things in this world: there are amazing flats that have all the facilities needed to have a happy life. They are expensive though. You really need to have a lot of money to live in those spectacular flats.
The cheapest ones are harder to live in and there are people who don't actually have money, or their income is too low.

I have a large family. I have 6 children, 8 grandchildren and 4 great-grandchildren. That is very important…

…to live, to feel the need to be here, in this world. We always end up having the feeling that our presence is important. It is, but probably not as important as we imagine. But that gives me peace and I know that whatever happens to me I have my children who will certainly take care of me… When I go to the dentist, or another doctor, I'm always accompanied by one of my daughters. It's a big collaboration. I'm really fortunate to have dedicated children.

The future… I will not stop.

I have work projects. I have a contract with TVI (a Portuguese TV channel) and this summer I will start doing a soap opera for sure. Meanwhile in May, I will do a premiere of a play which was actually here, in Oporto. It's called "O Comboio

em Maio estreio uma peça que aliás esteve aqui no Porto, que é "O Comboio da Madrugada". Vai para o Nacional…
Gosto muito de representar para vários públicos. São muito diferentes. Ótimos todos. Tenho de dizer sempre o melhor de todos eles.
Tenho um projeto também com o Filipe Lá Féria para no Politeama fazer "As Arvores morrem de pé".

Contagio principalmente aqueles que contracenam comigo.

Para esses o contágio é mais importante, principalmente para os mais jovens.
Sou atriz. Eles [a família] são meus admiradores. Os primeiros admiradores que eu tenho são os meus filhos. Eles gostam muito de me ver representar. Desde muito pequenos que fazem isso.
Nas novas gerações há talentos como houve sempre em todas as gerações. Há uns que são piores e há outros que não são tão bons. Há várias escolas. Há boas escolas...
O Teatro é uma arte superior e representar e interpretar papéis ao longo destes 70 anos foram muitos e, por aí, acho que eu criei, efetivamente, o meu nome. Porque graças a Deus sou uma pessoa com saúde, mas também devo a todos os encenadores que me dirigiram, que me alimentaram, que me ensinaram, que me deram elementos muito importantes ao longo da minha vida. Devo-lhes muito. E antes de isso é o público. E eu sempre tive muito o público do meu lado. E sou tão mimada. Tão bem tratada e tão acarinhada, sempre e em toda a parte. Tanto pode ser na rua, como numa loja... é fantástico... É extraordinário a maneira como o público me trata. Porque são muitos anos a fazer muitas coisas, peças que foram realmente grandes sucessos. Tudo isso tem um peso muito grande.

Eu acho que já se têm feito coisas do ponto de vista público e político pelas pessoas idosas

da Madrugada" ("The Daybreak Train"). And it will go the National Theatre…
I love to perform for different audiences. All of them are great. I'm always grateful, to them and I have to say the best about them.
I also have a project with Filipe Lá Féria, "As Árvores Morrem de Pé" ("The Trees Die Standing") in the Politeama Theatre.

I touch those who perform beside me.

You can see how important it is for them, especially younger actors and actresses.
I'm an actress and [the family] they are my first admirers. The first ones are my children and they love to watch me on stage ever since they were little.
In the new generations there are talents like in any other generation. Some are bad, and others not so good, but we have schools… good schools…
The theatre is a higher manifestation of art, acting and performing roles along these 70 years, and believe me, they were many, allowed me to achieve the status I have now. Thank God, I'm an healthy person, but I must say that I owe a lot to all of my stage managers, who "fed me", who taught me and who gave me lots of important elements throughout my life. But before that is the audience. I've always had the audience by my side. My fans spoil me so much. They always take such good care of me; they always treat me with love, anytime, anywhere. It can be on the street, or in a store… it's amazing actually… It is extraordinary the way my audience treats me. I've spent a lot of years doing a lot of things, including plays which were a huge success. All of this has a lot of weight in it.

I think that there are already things being done in a public and political point of view for older people.

I mean, deep down it is the establishment of sensitivity. Education is essential; I didn't educate my children to be on a bus

Quer dizer, no fundo é o apuramento da sensibilidade. A educação é fundamental. Eu não concebo que os meus filhos andem num transporte coletivo e esteja uma pessoa de idade em pé e eles estejam sentados. Isso é uma coisa que não lhes passa pela cabeça. Porque eles foram educados assim. Eles quando eram pequenos já viam que nós fazíamos isso. Aliás a educação é o exemplo.
Nós não podemos exigir tudo também às escolas E há de tudo. Lá por se ser professor, nem sempre é o professor ideal, mas muitas vezes é. Mas isso depende muito do seu ambiente em casa, e dos seus pais, e dos seus irmãos, e dos seus tios e cunhados... da família, enfim. Depende mais do que atirarmos para cima dos professores toda a carga, de que para além dos ensinar, ainda têm de os ensinar a ser civilizados. É pedir também demais. Os professores também não têm que ter essa carga toda em cima deles.
A vida é uma coisa muito horrível. E a vida é tão bela. Há pessoas que ajudam a mostrar-nos que a vida é bela e há outras que não. Que nos deixam um bocado arrepiados. Mas enfim, vencer o bem sobre o mal é sempre uma coisa muito boa.

Erradicar a pobreza em Portugal é demasiado complicado, não é simplista.

Não sei...
Qualquer pessoa bem formada tem esse desejo, agora saber como é que se há-de fazer é outra coisa. Isso é mais complicado.

Tenho um desejo muito sincero: que as pessoas a partir de uma certa idade não se deixem envelhecer.

Eu acho que devemos lutar sempre. Lutar sempre para honrarmos a nossa idade. É importante honrar a nossa idade. Claro que há pessoas que não têm essa oportunidade. O perigo é que podemos estar a ficar dependentes. E ficar dependente...

where is an old person standing up while they are seated. That's something that doesn't even cross their minds; they were always educated like that. When they were little, they already seen it and had done it. Education is the example.
We can't demand everything from teachers. Just because you're a teacher, doesn't mean you're a good teacher, but most of the times they actually are good. But that depends on their home environment, of their parents, brothers, uncles and brothers-in-law… the whole family… It relies on what we throw roughly against them, because they not only have to teach them, but also they need to teach them to be civilized as well. It's asking too much of them. They cannot have such a heavy burden on their shoulders.
Life can be a horrible thing. But life is also so beautiful. There are people who help us to see its beauty and there are others that don't. That makes us feel a bit creepy and that can scare us. But, good being above evil is always a positive thing.

To eradicate poverty in Portugal is too complicated, not simplistic.

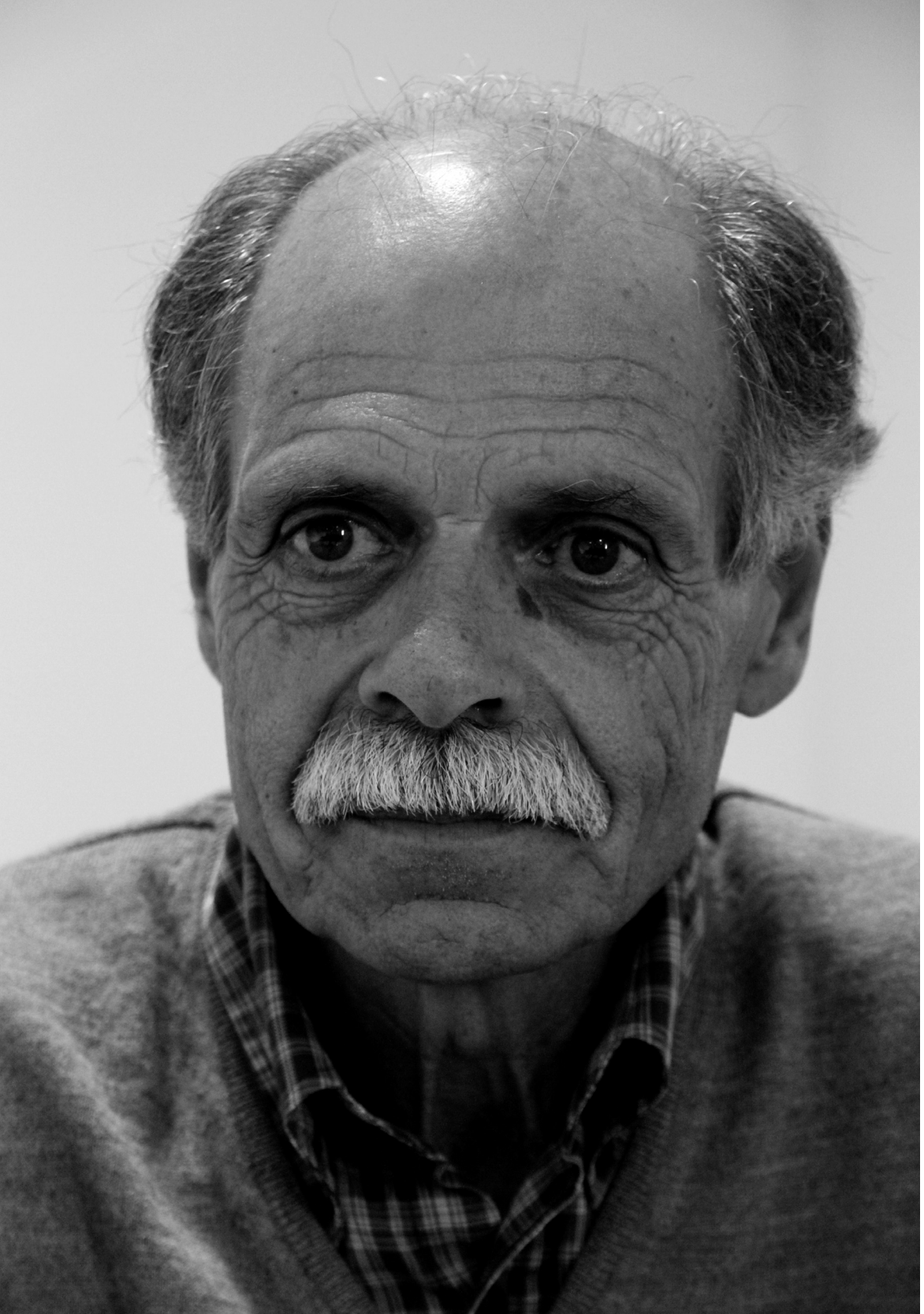
I don't know…
Any person, who has good intentions, has that wish, but to know how it can be done it's something entirely different. It's more complicated than that.

I have a very simple wish: that people at a certain age don't let themselves get old.

We must always fight, fight to honor our age. Of course, some people don't have that opportunity, there's always the danger of being dependent. And to be dependent… we need affection, we need family and we need friends. That's what really matters; we always need that, especially at this time of our lives. Because when we are young, we are never enough for ourselves, but either way that is a completely different position.

nós precisamos de carinho e precisamos de família, e precisamos de amigos. Isso é muito importante. [Precisamos sempre] mas mais ainda nesta altura. Porque quando somos novos, nós nunca nos bastamos a nós próprios, mas de qualquer maneira é uma posição completamente diferente.
A 3ª idade, a 4ª idade, a 5ª idade tem de ser muito amparada. E realmente é dramático porque nem sempre o é e isso é muito triste. Mas é uma realidade muito cruel.
Eu tenho que dar muitas graças a Deus porque tenho os meus filhos, porque mantenho uma profissão ainda, enquanto o meu corpo o permitir. Enquanto andar, enquanto falar, enquanto a minha dicção estiver bem, enquanto o meu tom de voz estiver bem. E isso não vai ser eterno. Isso um dia vai acabar. Isso é uma realidade para mim. Eu não me iludo. Pronto, tenho efetivamente uma energia invulgar para a idade que tenho. Isso é verdade, mas irá acabar com o tempo, evidentemente. E depois só Deus sabe.
Tenho consciência disso, mas não me deixo abater por isso. Enquanto estiver assim há que aproveitar. Há que fazer tudo para estarmos bem. Há que fazer tudo para lutar contra isso. A velhice às vezes é vista com muito pouca generosidade. Isso é lamentável, mas é verdade. Isso depende muito da delicadeza das pessoas. Se as pessoas são efetivamente delicadas de alma, elas sabem como tratar das pessoas com muita idade. Se eles não são isso é complicado e nós nunca sabemos. Também se pode ter um filho assim, ou um irmão, nunca se sabe. É tão variável. A preparação é muito difícil. E contarmos com a generosidade do próximo também é difícil, mas, enfim, temos de viver na esperança de que efetivamente as pessoas sejam sensíveis a quem já não tem as mesmas possibilidades.

Third, fourth and fifth ages need to have great support. And the reality is not always that one, which is actually very sad. It's a harsh reality.
I have to thank God because I have my children, because I'm still working and I have an active life, as long as my body allows me, as long as I keep walking, speaking and as long as my diction and voice tone are fine. That won't be eternal, and one day it will end. That's my reality. I don't delude myself. I actually do have an uncommon energy for my age. That's true, but it will end with time certainly, and then only God knows.
I'm aware of that, but I don't let myself feeling down by it. As long as I live, I will certainly enjoy it and we can do a lot of things to feel well. We have to fight against it. Old age is sometimes seen with very little generosity. That is sad, but it's the truth. It depends on the kindness of people. If people are kind in their souls, they will know how to treat older people. If they are not like that, things get complicated and we will never know. We can be lucky in having a son or a brother, you never know. It is a variable matter. Preparation is very harsh and to count on others' kindness is hard too, but, well, we must keep our hopes high that people are actually kind to those who don't have the same capacities.



FERREIRA DA COSTA

Há uma força que eu tenho em que nada me faz temer as coisas

There is an inner strength I have that makes me fear nothing

Nasci numa freguesia da Foz do Sousa, em Gondomar. Casei com 27 anos. Tenho um casal, são os dois formados. Na minha vida estive muito ligado à construção. Chamam-me o homem dos sete ofícios. Estive um pouco por todo o lado. Tive uma fase da minha vida, que durou 10 anos, em que estive muito doente, mas através da macrobiótica curei-me.

Eu neste momento tenho o dia completamente preenchido. Em coisas diferentes. Tenho 67 anos e tinha tudo organizado para continuar com a minha vida, mas o país está parado. Eu neste momento só posso contar com a minha reforma e do cultivo.

Eu criei esse gosto pela agricultura. Aquilo que eu como, praticamente 80%, fui eu que produzi. Tenho uma horta natural e não vou ao mercado comprar nada. A idade não me afeta em nada.

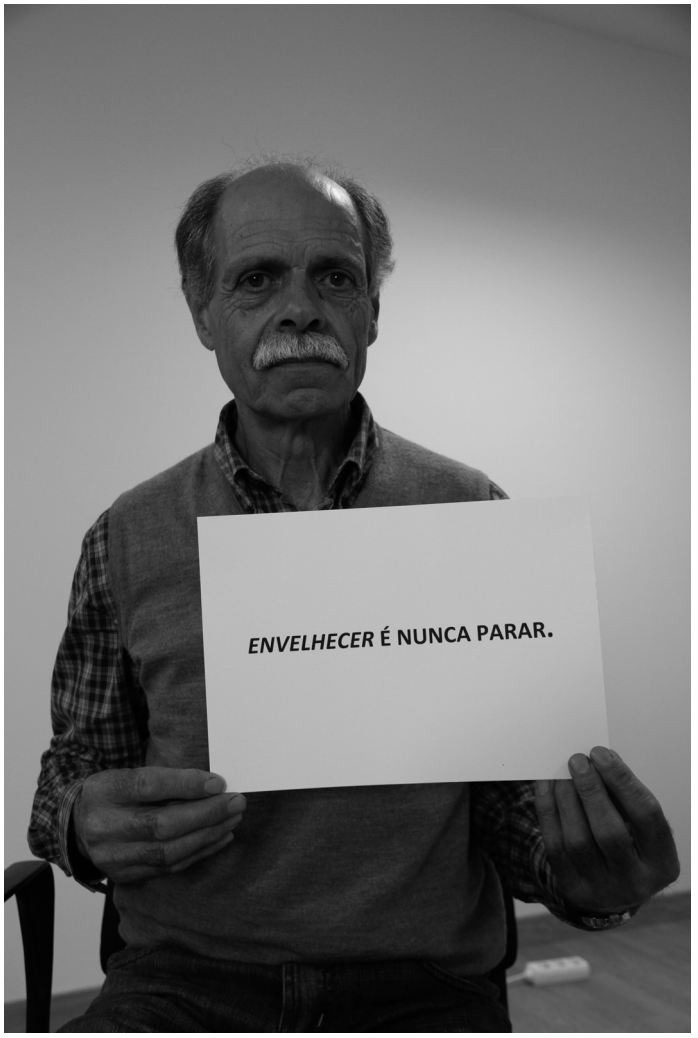
Vir para a Universidade Sénior de Gondomar deu-me oportunidades. Sou dos primeiros alunos. Sempre gostei de teatro, estou no grupo de teatro, gosto de tocar viola e antes não tinha oportunidade. São coisas de que eu gosto e estou a saborear. Levanto-me e penso naquilo que posso fazer, mas são coisas que gosto de fazer. Eu não gosto de estar parado. Estar parado para mim é o pior que me pode acontecer. Também já escrevi um livro, gosto muito de poesia, declamo poesias, vou a muitos lados e faço tertúlias.

I was born in Foz do Sousa village, in Gondomar. I got married with 27 years old. I have two children, a boy and a girl, both of them with a degree. All my working life was within the building industry. They call me the "jack of all trades". I've been all over the place. I've had a moment in my life, which lasted 10 years, in where I was very sick. I've cured myself through macrobiotics.

At the moment I have a very busy life in different things. I'm 67 years old and had all planned to continue my working life, but the country has stopped. Now, I can only rely on my pension and some farming.

I have a particular taste for agriculture. Almost 80 % of the things I eat are produced by me. I have an organic garden and I'm not buying anything from a supermarket. Age doesn't affect me at all.

Coming to the Senior University of Gondomar gave me some opportunities. I was one of the first students there. I always liked theatre… I'm part of the theatre group. I like playing the guitar. These are things I like and I'm enjoying them. I get up every morning and I think about in what I can do, but these are things I love doing. I really don't like being at a standstill. To be still, for me, it's the worst thing that can happen. I have also written a book, I love poetry and to recite it. I go to a lot of places and do a lot of gatherings.



Eu não sinto a velhice.

A idade trouxe-me mais tempo para fazer aquilo de que eu gosto, e não estar com preocupações que eu tinha antes.
Tive uma vida muito cheia. Aconteceram-me coisas que talvez se não tivesse vivido essas situações não sabia que existiam. Tive amigos que me recusaram um empréstimo e pessoas que eu não pensava minimamente e vieram ajudar-me. Situações que me encheram a vida, situações muito profundas.
Estive aqui um ano na Universidade a dar aulas sobre o que é a alimentação. Há coisas que faço hoje que não fazia aos 25, se eu soubesse o que sei hoje nunca tinha estado doente. Tenho a vida preenchida.

I don't feel the old age.

Age has brought me more time to do what I like doing the most and not being worried as I was before.
I've had a fulfilled life. If I didn´t experienced some things in my life I never knew they existed. I had friends that refused me a loan and others that I didn't think of had helped me. These were situations that filled my life in a very deep way.
I've been teaching in the University for almost a year about eating habits. There are things I do today that I didn't do when I was 25. If I knew what I know today, I wouldn't have been sick. I have a very busy life.

Há uma força que eu tenho em que nada me faz temer as coisas.

A própria vida é uma fonte de inspiração. Eu gosto muito de viver. Tudo me inspira. Gosto muito de ajudar as pessoas. Há talvez um chamamento.
Eu fui Presidente da Junta durante 12 anos. E andava pelas escolas. Havia um rapaz que tinha 16 anos e ficou tetraplégico. Ele estava no Hospital da Prelada. Precisava de uma cadeira elétrica, mas era muito dinheiro. Eu disse: eu dou-te a cadeira. Mas o médico disse que era muito cara, cerca de seis mil contos. Mas eu disse ao médico para encomendar a cadeira. Arranjei em dois meses 12 mil contos.

Eu tenho muita esperança no futuro…

... mas isto está mau. É um ciclo que eu não sei porque lado é que nós vamos sair. Na nossa sociedade as pessoas pensam no que está maior e querem chegar ao maior. O consumo é a ambição do homem. Eu penso sempre no que está abaixo de mim.
Eu não tenho crise, eu penso no casal que tem dois ou três filhos a estudar e não pode sustentar os filhos e têm que deixar de estudar.
A minha filha está sem emprego, o meu genro está sem emprego. Mas o que e que havemos de fazer? Estão melhor que outros que não têm os pais que os vão ajudando. Isto é um trauma para uma pessoa que estudou, que tirou o seu curso e agora esta sem emprego. Descer é a coisa mais difícil que há.

Na velhice também há pessoas idosas que não se sabem libertar da própria idade.

Coitado de quem é idoso e não tem esse saber, porque não o adquiriram. Não se ensinou a pescar. Deu-se-lhe o peixe e não se ensinou a pescar.
Eu fui educado na religião católica, sou católico mas não sou praticante. Porque no fundo às vezes penso de uma forma e de outra. Acredito na reencarnação, porque senão não havia

There's an inner strength I have today which makes me fear nothing.

Life is a source of inspiration by its own. I love living, everything inspires me. I love to help people. Perhaps this is a calling.
I was President of the Parish for 12 years. I used to visit the schools. There was a 16 year old boy who became tetraplegic. He was in Prelada Hospital, and he needed an electric wheelchair. I told him: I'll give you the wheelchair. But the doctor said it was too expensive, almost 6 thousand euros. I asked the doctor to order it. In two months I gathered more or less 12 thousand euros.

I have much hope for the future…

… but things are really bad. It is a cycle in which we don't know the side we are going to get out. In our society, people think bigger and want to achieve the biggest. Consumption is mankind's ambition. I always think in what is below me.
I don't think about the crisis. I think on the couples who have two or three children studying and can't afford their studies and therefore they must leave school.
My daughter is unemployed and my son-in-law too. But what can we do? They are better than others who don't have helpful parents. This can cause trauma for a person who studied, who finished his degree and now has no job. Going down is the hardest thing there is.

There are old people who can't free themselves of their own age.

Poor old man who doesn't have that knowledge… perhaps it's because he never learn it. He never learn how to fish, the fish has been given to him.
I was raised by Catholics, I'm a catholic but I'm a non-practicing believer… because I always think about things differently. I believe in reincarnation, or else there wouldn't be divine justice.

justiça divina. Na velhice também há pessoas idosas que não se sabem libertar da própria idade. Parece que querem ser coitadinhos, tudo lhes aflige.

De uma maneira geral, o velho é que aguenta sempre.

Antigamente os filhos é que tratavam dos pais na velhice. Estava tudo em família, a mulher de uma maneira geral estava em casa. A própria solidariedade que havia nas aldeias era muita, mas essa solidariedade começa a desvanecer-se. Há idosos que estão a passar mal, porque as pessoas trabalham e têm problemas para alimentar os filhos. É quase humano, o idoso é sempre o que fica. A pessoa está com muitas preocupações. Mesmo esses idosos que não têm meios de subsistência, nunca passaram por aquilo que estão a passar hoje.
Houve algo de muito rápido que transformou a sociedade do mal para o bem nestes últimos 30 anos. Eu também sou do tempo em que havia muita fome muito pior do que há hoje. Agora a pessoa habituou-se a viver bem. Os filhos agora precisam e os idosos são o suporte da família. A vida dá tantas voltas.

Eu esqueço-me da idade.

Eu tinha um sonho: pensei assim, quando eu me reformar vou abrir um restaurante de macrobiótica, porque foi através da macrobiótica que me curei. Abri o restaurante e agora estou ainda a pagar, porque aquilo não deu nada. Em cada mês que estive aberto perdi cinco mil euros. Para além da crise ainda me veio isso afetar. É uma fase que temos que atravessar. Eu também sei que se tiver 10 só posso gastar 9. Se tiver 9 só posso gastar 8. Fui habituado nisso.

Consigo contagiar os outros…

... mesmo aqui na universidade. As vezes vêm-me pedir conselhos.

There are old people who can't free themselves of their own age. They look like poor creatures, everything bothers them.

In general, the elderly is always who bears everything.

Back in the old days, it was the children who took care of their parents when they grew old. They were always in a familiar environment; the wife was always at home. Solidarity was a common thing among village people, but this solidarity begins to fade. There are elderly people who have been through a lot, because people work and have problems to feed their children. It's almost human; the old man is the one who always stays behind. A person has many worries… Even those elderly who have small pensions and lived with difficulties never have to face a situation that they are facing today.
There was something so sudden that changed society from evil to good these last 30 years. I'm from that time when there was hunger all over the country… a lot worse than it is now. People started living in better conditions. Children are in need now and the elderly are their support. Life takes many turns.

I forget my age.

I had a dream: when I retire, I will open a macrobiotics restaurant, because it was through macrobiotics that I have cured myself. I opened the restaurant and now I'm still paying it, because it was a failure. In each month I had the doors opened, I lost five thousand euros. Despite the crisis, this affected me more. This is a time we need to get through. I also know that if I have 10, I can only spend 9. If I have 9, I can only spend 8. I was raised that way.

I can touch others…

… even here in the University. Sometimes they come to me for advice.

Melhorar a vida das pessoas idosas passaria pela educação do próprio Homem.

Porque nós temos produção para ninguém passar fome e ninguém viver mal. Não era eu que ia remodelar o mundo. Eu nunca na minha vida ia gastar aquilo que não poderia pagar. Se não tivesse dinheiro para comprar uma camisa de seda comprava de riscado. Eu sou do tempo que uma sardinha era dividida por 3.
Isto já não era agora que precisava de ser feito. Tinha que se ir atrás. Todos podíamos produzir mais um bocadinho, saber gastar menos. Mas nós não sabemos, os jovens não sabem. Há tantos campos abandonados que podiam ser tratados.
Aos jovens, os conselhos que eu dou é que aprendam a fazer muita coisa e gostem de muitas coisas e não tenham medo de sujar as mãos.

A educação das pessoas era fundamental para erradicar a pobreza.

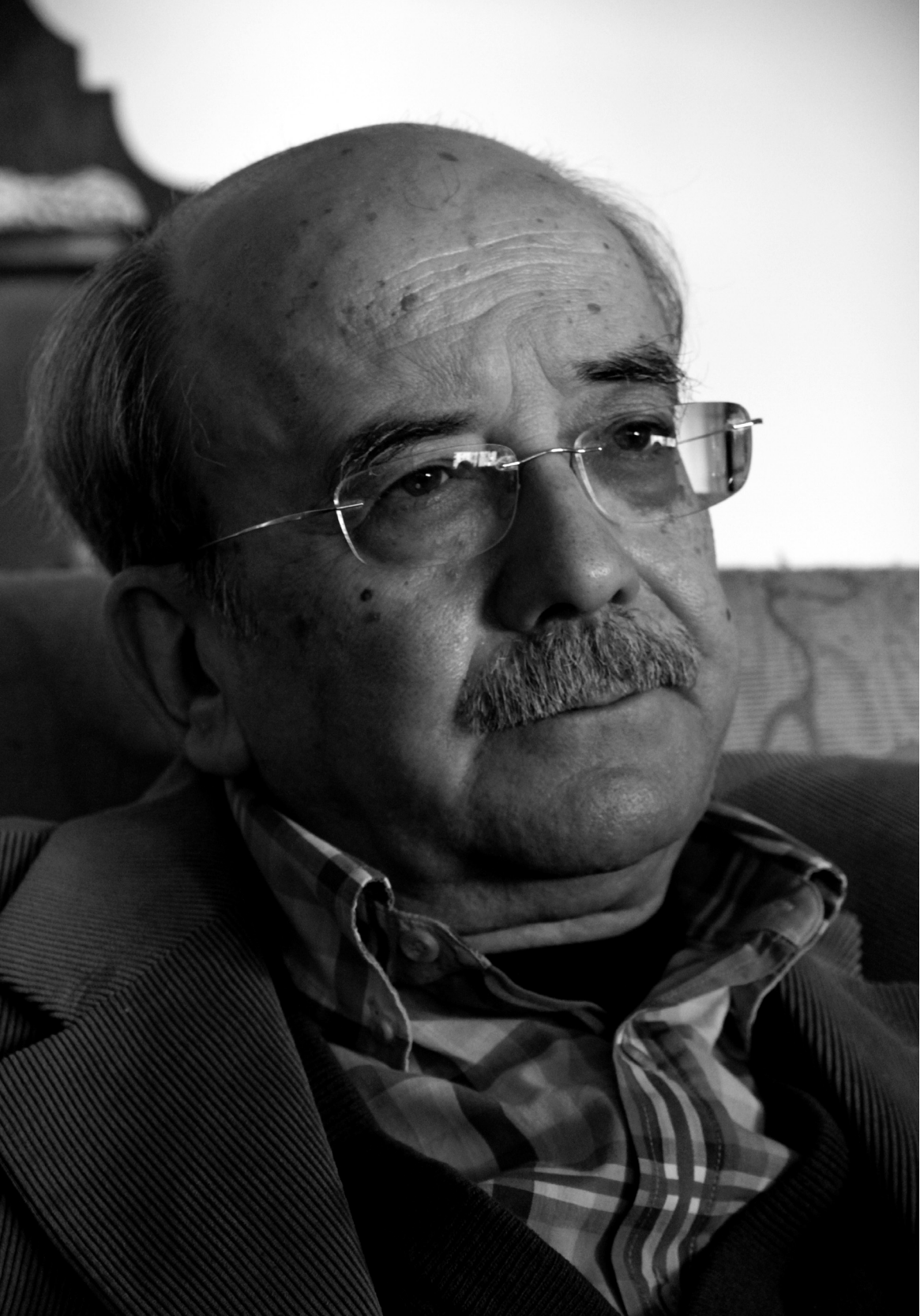
Temos que ensinar as pessoas a pescar. Está-se muito a dar o peixe. Eu estou a falar na generalidade, porque há pessoas que dão tudo por tudo e têm pouca sorte.
Neste momento acabar com a pobreza é quase impossível. Requeria uma educação e só daqui a 10 ou 15 anos teria resultados. Teria que ser feito um apanhado muito grande para ver quem realmente precisa e apoiar a educação, os pais a terem o mínimo para pagar os estudos dos filhos.
Há muita coisa supérflua no governo. Quem está no alto e não vê o que vai por baixo não adianta. O que adianta tirar aos que ganham 600 euros? E aqueles que têm os milhões? A esses é que era preciso ir buscá-lo!
A ambição é um problema muito grande, o poder existe e é pena que o homem não veja que somos todos feitos da mesma massa.

To improve the lives of the elderly we need to get back to Education.

We have production for no one to be hungry and live in better conditions. I wasn't the man who wanted to reshape the world. In my life I would never buy something I couldn't afford. If I hadn't money to buy a silk shirt, I would buy a cheaper one. I am from that time when a sardine was divided by 3 people.
This should have been done earlier. We need to go back. We could all produce a little bit more and learn how to spend less. But we don't know… young people don't know. There are so many empty fields that could be worked.
To young people, my advice is that they should learn how to do a lot of things and enjoy many things, but don't be afraid to get their hands dirty.

Education is essential to eradicate poverty.

We must teach people how to fish… We are giving them too much fish. I'm speaking generally of course, because there are people make the most efforts and are still unlucky.
In these times, ending poverty is almost impossible. I would require education and only in 10 or 15 years from now, we could see some results. We would have to make a large roundup to see who really needs and support education. We must have in mind that those parents should have the minimum to pay for their children's studies.
There are a lot of superfluous things in the government. Who is up and can't see what's happening on the bottom, doesn't get us anywhere. What do they gain by taking from those who earn 600 euros? What about those who earn millions? Those should be the ones who they should be taking money from!
Ambition is a very big problem. Power exists and it is sad that people can't see that we are all made of the same material.



MANUEL ANTÓNIO PINA

A idade não condiciona a disponibilidade para o mundo e para a mudança

Age does not condition the availability to the world and to change

Tenho duas filhas…
Faço 69 anos este ano.
É muito simples: nasci, cresci, reproduzi-me e estou à espera de morrer.
O meu pai tinha uma profissão que não lhe permitia estar mais de 6 anos em cada terra. Ele era chefe de finanças... Isto foi muito marcante para a minha vida toda porque andávamos a saltar de terra em terra, de 3 em 3 anos, de 4 em 4 anos.
As memórias da minha infância e juventude são basicamente camiões de mudanças. Só estabilizou essa situação aqui no Porto.
Quando chegou a altura de fazer o exame de admissão à Universidade, nós vivíamos numa vila no distrito de Castelo Branco (a 72 Km de Castelo Branco) – Sertã – e eu tinha poucas alternativas porque, os meus pais não tinham meios. Só haviam três Universidades, Porto, Lisboa e Coimbra.
Acabei por ir para a Academia Militar. Mas depois descobri um Curso que era Direito e que na altura se chamava Românicas... era um curso que se podia tirar sem ir às aulas. E eu fiz o curso todo assim. Nunca assisti a uma aula de Direito. Algumas vezes fui para Coimbra e quando lá ficava uma semana ou 15 dias ia sempre às aulas da Faculdade de Letras. Ou então metia-me na Biblioteca Geral da Universidade a ler. Nas bibliotecas itinerantes lia sobretudo poesia.
Entretanto fui para a tropa – fiz quase 4 anos de tropa, mas não cheguei a ir para a guerra. Acabei por ir para uma especialidade militar que era de não combatente, que era a ação psicológica.
Depois acabei por vir aqui para o Porto por um milagre. No Porto puseram-me a tomar conta do protocolo. Fazia os 10 de Junho.
Antes de acabar a tropa abriu um concurso para jornalistas no Jornal de Notícias. Eu entrei um bocado à força durante a crise de

I have two daughters…
I will be 69 years old this year.
It's this simple: I was born, grew up, had children and now I'm waiting to die.
My father had a job that didn't allow him to be more than 6 years in the same place. He was Head of Finances… this was very important to my life because we were always moving to a different town, every three or four years.
The memories I have of my childhood and youth are basically home moving trucks. That situation only got stabilized here in Oporto…
When came the time to take the admission exam to the University came, we were living in a small village in the district of Castelo Branco (at 72 km of Castelo Branco) – Sertã – and I didn't had many options because my parents hadn't got the means. There were only three universities: Porto, Lisbon and Coimbra.
I ended up going to the Military Academy. But then I found out a course named Law (formerly called Romanic Sciences…) which was a degree that I could do without going to classes. That was the way I did it. I never attended a single Law class; sometimes I went to Coimbra and stayed a week or two attending classes from the Department of Languages or reading at the University Library. In the mobile libraries I used to read poetry.
Then I went to the army – where I spent 4 years but I did not go to war. I end up going to a military specialty which was a non-combat position, called psychological action.
After that I came to Oporto by a miracle, where I was responsible for the protocol; I used to organize the 10ths of July holiday. Before I finish my military service, I knew about the recruitment of a journalist for the daily newspaper "Jornal de Notícias". I entered there roughly during the 1969 crisis. I applied for the position and

1969. Concorri e entrei. Fiz esses dois anos no Jornal de Notícias a trabalhar como jornalista e na tropa ao mesmo tempo.
Entrei para lá em 1971 e continuo a escrever para o mesmo Jornal. Saí da tropa em 1973. Foram dois anos em que estive a acumular as duas coisas. A crónica agora é diária, mas na altura era jornalista, fazia notícias, estava na redação e não fazia crónicas.
Entretanto a minha mulher convenceu-me a terminar o Curso, estava no 4º ano e faltavam-me duas cadeiras e acabei. Ela até estudou comigo, coitada.
Depois do curso inscrevi-me na Ordem dos Advogados e fiz advocacia durante 7/8 anos, ao mesmo tempo que estava no Jornal. Nunca deixei o Jornal. E acabei por desistir da advocacia e optar pelo Jornal porque a advocacia dava muito trabalho.
Acabei por ficar no Jornal e fiquei lá 30 anos – 1971 a 2001.
Comecei a escrever crónicas na Visão. Passados os 3 anos, o próprio Jornal tornou-me a contratar para fazer lá crónicas e estou assim até hoje.
Estou a fazer 70 anos, 69 este ano e nunca trabalhei tanto como agora. Nunca trabalhei tanto como a partir do momento que me reformei.

I got it. I spent two years working simultaneously as a journalist and in the army.
I began working there in 1971 and I'm still writing for the same newspaper. I left of the army in 1973. Therefore, two years of my life doing both things at the same time. Now I write a daily chronicle, but back when I was a journalist, I wrote news and was in the editorial department, so I didn't write chronicles.
In the meantime my wife convinced me to finish my degree, I was in the 4th year and I was missing only two subjects. I finished it. She even studied with me…
After finishing the Law Degree I applied to the Lawyers Order and I practiced law for 7/8 years, while I was working in the newspaper. I never left the newspaper. I gave up the advocacy work and chose the newspaper because practicing law was very time demanding.
I stayed in the newspaper for over 30 years – from 1971 until 2001.
I started writing chronicles in The Visão Magazine. After three years, the newspaper contacted me again to write chronicles and I've been writing there since then.
I'm almost 70 years old, 69 this year, and I never worked as hard as I'm working now. I never worked so much since I retired.

A idade trouxe-me mais trabalho. Muito mais.

Eu não era capaz de não fazer nada. Mas eu tenho muitas coisas para fazer. Livros. Tenho encomendas que não consigo corresponder, falto, falto... Tenho uma peça de teatro para escrever. Como é que eu, a escrever uma crónica por dia... e de 15 em 15 dias tenho que escrever outra para o Notícias Magazine, de 3600 caracteres, que era o meu ritmo normal . Porque na Visão era isso... Eu sou um corredor de meio fundo, mas por necessidade transformei-me num corredor de velocidade e agora tenho de escrever 1400 caracteres certinhos. Perco 6 a 7 horas por dia. Primeiro, arranjar sobre o que escrever... uma coisa sobre a qual dar opinião... e depois é escrever. Eu já tenho mais ou menos o ritmo e aponto mais ou menos para aqueles caracteres, mas

Age brought more work. A lot more.

I'm not capable of doing nothing. I have lots of things to do: books, orders that I can't meet; I keep missing and missing them... I have a theatre play to write. How am I able to write a chronicle per day... and every 15 days I have to write another one for Notícias Magazine, of more or less 3600 characters, which was my normal pace? I'm a middle distance runner and, by necessity, I had to become a sprinter and now I must write 1400 characters, nothing more, nothing less. I lose 6 to 7 hours a day writing it. I'm more or less used to the pace and I take note of the exact number of characters, but normally I write more and then I must cut it... However, this is a lesson of daily humbleness. I found out, every day, that nothing is essential,

normalmente escrevo mais e depois tenho de estar ali a cortar, limpar... Embora aquilo seja uma lição de humildade diária. E descubro, todos os dias, que nada é essencial, tudo é dispensável. É uma lição de humildade. E os escritores têm uma tendência a sacralizar o que escrevem. Deviam todos passar por um trabalho deste género para terem um bocado de humildade.
Tudo é dispensável, não há nada sagrado.

A velhice é tempo não é virtude.

Eu tenho escrito bastantes vezes sobre pessoas idosas, porque na nossa sociedade há muito, isto é um cliché, mas é verdade, nas últimas décadas criou-se o mito da juventude. A juventude tem muitas qualidades e uma das maiores é o inconformismo e a abertura, procurar coisas novas.
Tem alguns inconvenientes. Se tivesse a possibilidade de ter outra vez 20 ou 30 anos eu não queria. Sinto-me muito bem. Estou muito bem como estou. Tem vantagens e inconvenientes.
Não desejar nada, mas estar pronto para tudo o que vier. E a ideia de serenidade. Não estar angustiado a querer qualquer coisa. A idade não condiciona a disponibilidade para o mundo e para a mudança.

Uma das vantagens de ser mais velho depende das circunstâncias de cada um.

Tenho tudo que preciso felizmente e preciso de pouca coisa. Estou pronto para tudo o que vier. Estou aberto para todas as mudanças.
A idade não condiciona a disponibilidade para o mundo e para a mudança. Há jovens que são muito mais velhos que eu.

Fundamentalmente é a memória que me inspira.

Nós somos as nossas memórias. A nossa memória não é só o que vivemos, é também o que desejamos, o que sonhamos, os medos, as esperanças.

everything is disposable. It is a lesson of humility and every writer tend to sacralise everything they write. We should all have a job like this one to get some humbleness.
Everything is unnecessary, nothing is sacred.

Ageing is time, not virtue.

I've been writing a lot about the elderly, because in our society, in the last few decades, was created the myth of youth, which actually is a cliché, but it is the truth. Youth has many qualities and one of the biggest is the nonconformism and openness to search for new things.
It has some negative aspects as well. If I had the possibility of being 20 or 30 years old again, I wouldn't want it. I feel very well. I'm fine as I am. It has advantages and disadvantages.
Do not wish anything, but be ready for whatever comes. The idea of serenity and not being anxious and wanting anything is regardful. Age does not condition the availability to the world and to change.

One of the advantages of being older depends on each other circumstances.

I'm glad that I have everything that I need and I don't need much. I'm ready for whatever might come. I'm open minded to all possible changes.
Age does not condition the availability to the world and to change. There are a lot of young people who are actually older than me.

Memory is the main source of my inspiration.

We are defined by our memories. Our memory is not only whet we live, but it is also what we want, what we dream, our hopes and our fears.
We built our memory. Memory is where we create our identity and it is a permanent construction. It is a permanent life ex-

Nós construímos a nossa memória. A memória é onde se funda a nossa identidade, é uma construção permanente. É uma vivência permanente, não é uma coisa passada, porque é aquilo que nós somos neste momento. As pessoas lembram-se de coisas que aconteceram de maneira diferente; a nossa memória funciona por critérios muito próprios, misteriosos.
Nós somos pessoas diferentes permanentemente. Mesmo do ponto de vista biológico. Nós somos uma pessoa diferente e lembramo-nos de coisas que se passaram com outra pessoa. Eu não sou a mesma pessoa que fui há 20 ou 30 anos, nem por fora nem por dentro.

Este país não é para velhos. E é para novos?

Respeito. Como respeitar os outros, toda a gente! No nosso contexto atual estas políticas económicas de austeridade eu diria que são cobardes. Corresponde a uma ideologia, é a lei da selva, e dos fortes destruírem os fracos, contra os mais vulneráveis. É uma cobardia que me revolta. Corresponde a uma ideologia do capitalismo mais selvagem que é resolver os problemas financeiros do deficit e outros criados pela banca e pela ganância, dos especuladores financeiros, à custa da vida dos mais vulneráveis.
Uma dos sectores mais vulneráveis são os idosos, que vivem com pensões de miséria e em solidão. Quase uma espécie de desprestígio social. Prevalece esta ideia de que os idosos vivem, vivem demais, estão a gastar oxigénio.
Este país não é para velhos. E é para novos? Este país não é para ninguém, é para meia dúzia de poderosos.
Existe a ideia de que os idosos são um peso para a sociedade. Uma das coisas que me levou a apoiar o Mário Soares era por ser um idoso, mas tem mais vivacidade intelectual e moral. Ninguém vive demais, uma vida é um momento. Visto da lua isto é tudo tão pequenino. Um velho não tem mais vida do que um jovem. É preciso relativizar. Mas não é só em relação aos idosos, aos pobres, aos mais vulneráveis.

perience, not a past thing, because it defines what we are right now. People remember things that happened differently; our memory works by very particular and mysterious criteria.
We are all permanently different people, even in a biological point of view. We are a single different person and we remember things that happened with someone else. I am not the same person that I was 20 or 30 years ago, neither on the outside nor on the inside.

Our country is not for the elderly, but is it for the younger?

Respect. How to respect others, everybody! In our current context these economic policies of austerity, and I would say they're cowards. They match an ideology: the survival of the fittest, where the stronger destroy the weaker and they condemn the vulnerable ones. It is a cowardice that angers me because it matches the ideology of a wild capitalism, which consists in solving the financial problems of the deficit created by the banks and by the greed of the speculators taking advantage of the life of the vulnerable people.
One of the most vulnerable groups is the elderly, who live with miserable pensions and almost in total isolation and loneliness. It's almost like a social discredit. We still got that idea that old people live too long and are spending our oxygen.
This is no country for old people. Is it for the younger? This is nobody's country; it belongs to half a dozen powerful people. There's the idea that old people are a burden for society. One of the things that led me to support Mário Soares was because he was a senior with a very intellectual and moral vision. No one lives too long, life is a moment. If we see our world through the moon, we are so small! An old man does not have more life than a young one. We need to relativize, but this is not only for the old, the poor and the vulnerable.
There are people dying because they don't have money for their medicine.

Há pessoas a morrer porque não têm dinheiro para os medicamentos.
Eu não sei o que fazer. Não posso dizer como fazer. Isso é uma atividade de gestão da pólis. O que eu sei é que nada disto é inevitável.
A falta de pão também gera falta de liberdade, uma pessoa sem comer não é livre. Uma pessoa desempregada não é livre.

I don't know what to do. I can't say how to do it. That is an activity for the management of the city. What I know about this is that none of it is inevitable.
The lack of bread in the table generates lack of freedom. A person without eating can't be free. An unemployed person cannot be free.

MARIA JOSÉ SILVA

Tive uma vida linda. Temos que ter outras coisas que nos animem e que nos dê vida. Não é só o trabalho

I had a beautiful life. We must have other things that cheer us up and makes us want to embrace life. Not only work

Querem a minha vida? Bonita, bonita que foi…
Faço 75 no dia 3 de Agosto.
Sou natural de Vila do Conde.
Eu trabalhava numa fábrica e os meus pais trabalhavam na lavoura. Namorei, não foi só este rapaz, mas entretanto casamos. Ele trabalhava numa fábrica em Mindelo e eu em Vila do Conde. Daí ele arranjou forma de ir para a Guarda Republicana em Lisboa, mas depois ele nunca mais vinha e eu um dia escrevi-lhe e disse que queria ir para a beira dele.
De Lisboa viemos para o Porto. Entretanto ficamos com a Queijaria Amaral.
Desde sempre gostei muito de filmar, de cantar, e quando morei em Lisboa escrevi um filme. "Os velhos não são trapos". Dá um filme de categoria. O meu filho mais velho também é como eu. Também gosta. Não tínhamos nada. Um dia fomos à Foto Coimbra e pedi-lhe se me dava uma câmara de filmar a pagamentos. Em Super 8.
Depois eu arranjei dinheiro a fazer casamentos e batizados numa casa que tinha na aldeia. Tinha uma casa de banquetes. Apareceram muitos casamentos. Arranjava pessoal para trabalhar.
Tive uma vida linda. Não é só o trabalho. Temos que ter outras coisas que nos animem e que nos dê vida. Não é só o trabalho.
Fiz 12 filmes. O primeiro foi "Os velhos não são Trapos". Tive 40 anos aqui a trabalhar.
O meu filho é que filma agora. Nos filmes, em quase todos, havia casamentos.

You want to know about my life? Gorgeous, absolutely gorgeous…
I'm 75 years old on August 3.
I was born in Vila do Conde.
I used to work in a factory while my parents worked in agriculture. I've dated with not only this boy, but then we got married. He worked in a factory in Mindelo and I in Vila do Conde. He got away to make it to the Republican Guard in Lisbon, but after that he would never came back and so one day
I wrote him and said I wanted to be near him.
After Lisbon, we came to Oporto. Meanwhile we end up with Amaral Cheese shop (Queijaria Amaral).
I've always loved filming, singing, and when I was living in Lisbon I wrote script for a movie: "Os Velhos Não São Trapos" ("The elderly are Not Rags"). It's a very good one. My oldest son is also like me, he loves filming as well. We had nothing and one day we went to Foto Coimbra and I asked them if they could sell me a filming camera, a Super 8.
Then I earned money doing weddings and baptisms parties using a house that I have in the village. Since I had a banqueting house, I had a lot of requests for wedding parties and I needed to find people to work there.
I had a beautiful life; it's not only work. We must have other things that cheer us up and make us want to embrace life. Not only our jobs.
I filmed 12 films. The first one was "Os Velhos Não São Trapos". I've been working for 40 years.
Now is my son who is still a filmmaker. In most of the films, there are marriage ceremonies.

Com a idade não estou aborrecida. Velhos são os trapos.

Deus nosso senhor dá-me esta alegria, esta energia para eu viver. Sinto muito a falta de estar aqui na Queijaria. Eu enfrento a idade conforme ela é. Só agora é que tive esta doença nas pernas, na coluna. Mas agora já não me dói nada.

Acho que as pessoas idosas não estão a ser bem tratadas.

O filme que eu fiz sobre os velhos é a realidade. Antigamente era melhor que agora. E eu diria isto nem que fosse na Presidência da República. As pessoas dantes olhavam umas pelas outras. Agora não há amor por ninguém, não há nada. Eu lembro-me

With age I'm not bored at all. You're as old as you feel!

Dear Lord gives me this joy, this energy to live. I miss a lot being in the Cheese shop. I face ageing as it is. Only now I have this disease in my legs and in my back. But now it doesn't hurt a bit.

I think old people are not being well cared for.

The film I've made about old people illustrates reality. Back in the old times it was better than now, and I would say this even if to the President of the Republic. Back then people look out after each other. Now there's no love for anyone, there's nothing.

que a minha mãe vivia tão pobrezinha e olhou pela minha avó. Falta amor...
Eu sou muito amiga dos velhinhos. Agora estão sozinhos, morrem. Os pais agora sacrificam-se mais pelos filhos e dantes não se sacrificavam nada. As coisas mudaram e as crianças deveriam aprender.

Sou sempre a mesma.

Eu não fui estudar porque não quis. Eu queria trabalhar para ajudar os meus pais e tinha uma senhora que me pagava os estudos. Eu não estudei mas sei tanto como quem estudou. Sou educada. Hoje há falta de humildade.

Para me inspirar faça de conta que é como tendo uma conversa consigo.

Eu tenho aí um filme em que me inspirei numa senhora. Chama-se *Mulheres Traídas*. Ela é que me disse mesmo: *você pode fazer um filme com esta história*.
Fui habituada a trabalhar e agora sofro muito de estar só. Agora tenho um outro filme aqui para fazer. O guião está feito. Porque eu escrevo, eu continuo a escrever.
Agora tenho de andar a pensar no título que lhe vou dar. Vai ser só com homens, mas não sei ainda...

Sou muito pessimista com o futuro.

Tenho muito medo. Nós brincávamos, trabalhávamos, ganhávamos dinheiro. Agora não podem trabalhar, não se pode dar uma *bofetadinha* no menino.
Tenho muito medo disto. Quando são pequeninos os pais controlam, depois crescem...
Isto dá-me muita tristeza... Eles agora não é como era dantes. Querem discotecas. Tenho um neto pequeno que tem nove

I remember my mother who lived in the worst conditions and took care of my grandmother. Love is missing nowadays…
I'm a good friend to old people. Now they are alone and they die. Parents sacrifice themselves more for their children now and back then they didn't sacrifice at all. Things have changed and children should learn about it.

I'm always the same person.

I didn't go to school because I didn't want to. I wanted to work to help my parents and I had a lady that wanted to pay my studies. I didn't studied but I know as much as someone who did. I'm educated, and now there's a lack of humbleness in the world.

To inspire me, pretend you're having a conversation with yourself.

I have a film inspired on a lady; it is called *Mulheres Traídas* ("Betrayed Women"). She said to me once: *you could do a film with this story.*
I was used to work and now I suffer a lot for being on my own. Now I'm making another film, the script is finished, because I kept writing…
Now I must think on a good title to give to it. It only has men as characters, but I don't know yet…

I'm pessimist about the future.

I'm pretty much scared of it. Children from my generation used to play, work, and make money. Now they can't work, we can't slap the little boy in the face.
I'm scared of this. When they are young, parents control them, and then they grow up…
This makes me feel very sad… They are not as they were back then. Now they only want parties and discos. I've a little grand-

anos. Esse ainda anda na escola e já sabe algumas coisas quando vamos filmar.

Era bom que olhassem mais para as pessoas de idade.

As pessoas de idade já foram úteis e agora não são porque não podem. Pessoas que trabalharam uma vida inteira e agora estão na miséria. Isto é uma desgraça.
Há mais instrução, mas menos educação. Educação para as crianças. Eles batem nos professores. A minha mãe dizia assim: respeitai o vosso professor como respeitais os vossos pais. Era um respeito medonho, hoje não queria ter filhos pequenos. Estas coisas a mim revoltam-me. Gostava de falar aos jovens a respeito da nossa vida, de como era antes.
Os nossos Governantes é que têm culpa. Deviam corrigir estes erros. Agora não dá vontade de viver num mundo assim. O que a gente era e o que nós somos agora. Isto é uma tristeza.

Faz muita falta a educação para as crianças.

Quando há educação não há esta pouca vergonha que se vê agora. Pedia aos nossos governantes que tivessem um bocadinho de atenção com os idosos que já foram uteis à sociedade. Porque isto está a ficar de uma maneira que daqui a pouco ninguém se entende.
Tenho medo. Porque eu estou em casa sozinha durante o dia, mas o meu marido só sai daqui às sete. Eu tenho medo de estar sozinha.

son now, who is 9 years old… he still goes to school and already knows some things when we go shooting.

It would be good if there was more care of older people.

Older people had been useful and now they aren't because they can't. People who have worked their entire lives and are now in misery. This is disgraceful…
There are more educated people, but with less education. Education for children… now they beat their teachers. My mother used to say: respect your teacher as you would respect your parents. This was a real respect, nowadays I wouldn't like to have young children. These things make me anger… I would love to speak to young people about life, of how it was in the old times…
This is our governments fault. They should correct these mistakes. Now it gives no pleasure in living in a world like this. What we used to be and are now.… It is a great sadness.

Children lack of education nowadays.

When there's education, there is not this outrage we see nowadays. I would ask our leaders to pay a little more attention to the elderly who were once useful to society. This is reaching a point where no one understands each other.
I'm afraid because I'm at my house alone during the day and my husband only gets out at seven. I'm afraid of being alone.

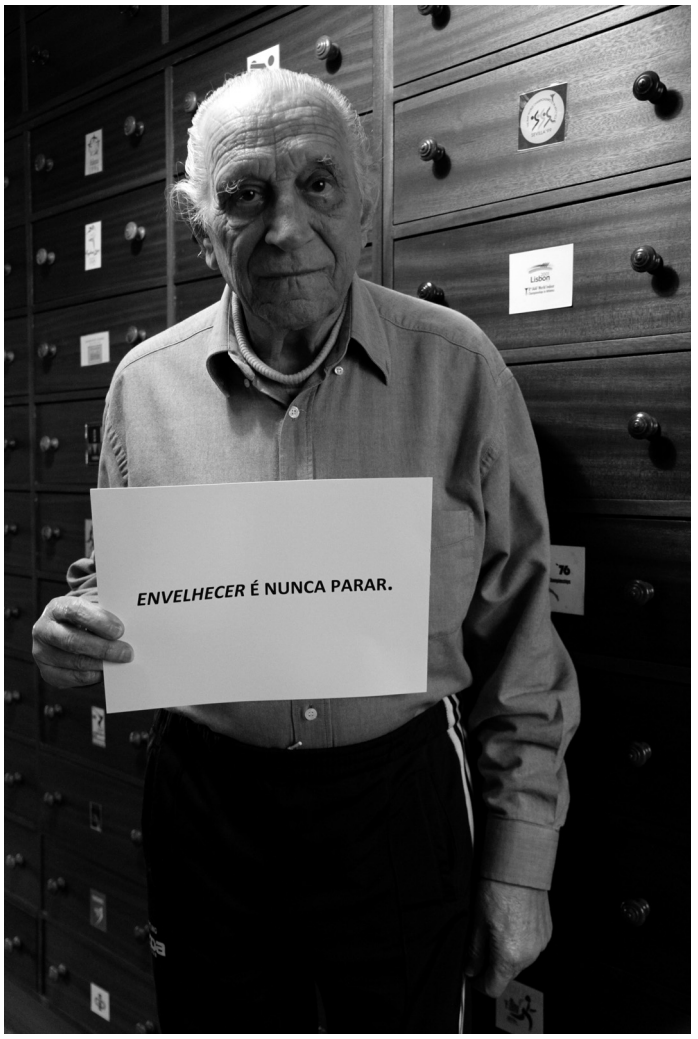
MONIZ PEREIRA

Sou muito antigo, mas não sou velho. Eu sei viver

I'm wise, but not old. I know how to live

Tenho 91 anos.
Fiz o Ensino liceal no Liceu Camões. As minhas notas em canto coral e ginástica eram muito melhores do que nas restantes disciplinas.
Tinha 8 anos e morava na Rua Gomes Freire. Fazia campeonatos de atletismo no meu quintal. E tenho os resultados todos.
Fiz sempre o que gostava e por isso fui sempre muito feliz. Por exemplo, o meu irmão era bom em matemática e entrou para a Escola do Exército. Eu chumbei o que foi uma sorte, pois hoje ou era general ou tinha morrido nas guerras.
Gosto muito de viver, gosto muito do sol, das senhoras, da praia. O português tem uma coisa: tudo o que é estrangeiro é bom. Eu sou ao contrário. Em relação à música há ideia que a língua portuguesa não presta para cantar.
Estive em 12 jogos olímpicos, o que foi muito importante para a minha cultura geral.
Fui, durante 5 anos, Diretor do Estádio Nacional.
Tenho um filho e quatro filhas. Uma das minhas filhas fez o curso e dá aulas no Instituto Superior de Educação Física (ISEF) hoje Faculdade de Motricidade Humana. O desporto fazia parte da família. A minha mulher também foi professora de educação física e jogadora de voleibol no Sporting Clube de Portugal onde eu era o treinador da modalidade.
Estamos casados há 66 anos, e continuamos muito felizes.

I'm 91 years old.
In high school I attended Liceu Camões. My grades in chorus singing and gymnastics were higher than in the other subjects.
I was 8 and I lived in Rua Gomes Freire. I organized athletics championships in my backyard. I have all the results.
I always did what I loved the most and that's why I've been always very happy. For example, my brother was good in Mathematics and joined the Army's School. I failed, which was a lucky for me because today I was either a general or had died in the war
I love to live; I love the sun, the ladies and the beach. Portuguese people have this thing: everything that is foreign is good. I'm the total opposite. They say that, in music, the Portuguese language is not suitable for singing…
I have been in 12 Olympic Games which was very important for my general knowledge.
I was Director of the National Stadium during 5 years.
I have a son and four daughters. One of my daughters finished her course and teaches in the Institute of Physical Education (ISEF – Instituto Superior de Educação Física), now called Faculty of Human Motricity. Sports were part of the family. My wife was also a gymnastics teacher and a volleyball player at the Sporting Clube de Portugal where I was the Coach of this sport.
We've been married for 66 years and we are still very happy.



Em todas as idades há qualquer coisa que não se podia fazer anteriormente.

Por exemplo se eu tivesse agora 20 anos vocês não estavam aqui a ouvir-me. Pode haver coisas aborrecidas, mas também há outras agradáveis que não se podiam fazer antes.
Tenho 91 anos, sou muito antigo, mas não sou velho. Eu sei viver.

Algumas pessoas julgam que as pessoas idosas não servem para nada. Que não fazem nada.

Eu tenho sempre que fazer. Demasiado, tenho que começar a dizer que não. Agora até canto e para cantar o fado é preciso sentir aquilo que se está a dizer.

In all ages there is always something that you couldn't do back in the old days.

For example, if I was 20 years old right now, you wouldn't be here listening to me. There may be boring stuff, but there are also joyful things that you couldn't do before.
I'm 91 years old, I'm very wise, but I'm not old. I know how to live.

Some people think that the elderly are worthless. They don't do anything.

I always have something to do. Too much actually, I must start saying no some times. Now I even sing and to sing fado is to feel what you are saying.

Fizeram um disco com as minhas músicas. Tenho mais de 100 registadas na Sociedade Portuguesa de Autores. Em 2007, na Gala dos Leões de Portugal, no Teatro S. Luís, houve um espetáculo integralmente dedicado às minhas músicas que foram cantadas pelos melhores artistas portugueses.

Inspira-me a natureza.

O amor, enfim, as coisas bonitas. As flores, as senhoras….

Toda a vida fiz aquilo que gosto.

Eu sou sempre um otimista. O futuro será morrer de certeza absoluta.
Eu sou uma pessoa muito pontual. Eu sou profissional do cronómetro. No atletismo os minutos e os segundos são muito importantes. Já estou habituado a ser o primeiro a chegar às reuniões, nunca cheguei atrasado. Toda a vida fiz aquilo de que gosto.
Agora sou muito solicitado. Agora mudei de profissão. Agora dedico-me à música.
Estou muito satisfeito por ter nascido e gosto muito de viver.

Quis ensinar a muitos, mas alguns não quiseram aprender.

O Atletismo é a única modalidade que deu medalhas de ouro nos Jogos Olímpicos e infelizmente hoje em dia tem sido completamente desprezado por quem de direito.
Sou sócio do SCP há 90 anos e sou o Sócio nº 2. Eu ia morrendo quando construíram o novo Estádio de Alvalade sem pista de atletismo, exatamente na época em que o Sporting era Campeão da Europa da modalidade.

They've made a CD with my songs. I have over one hundred songs registered in the Portuguese Society of Authors. In 2007, at the Leões de Portugal's Gala, at the S. Luís Theatre, there was a show entirely dedicated to my songs that were sung by the best Portuguese singers.

I'm inspired by Nature.

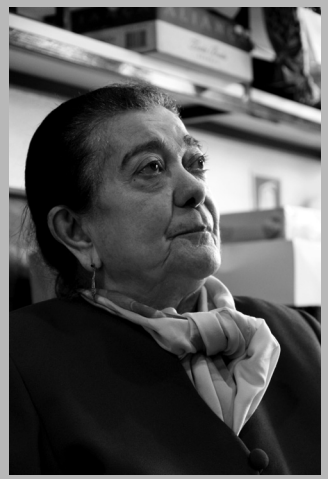
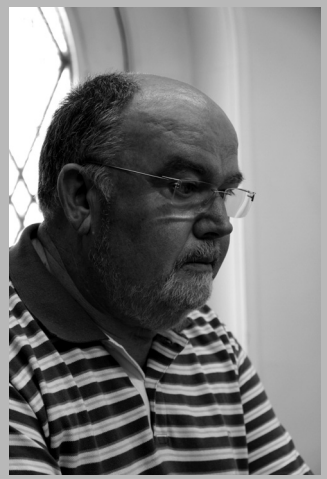
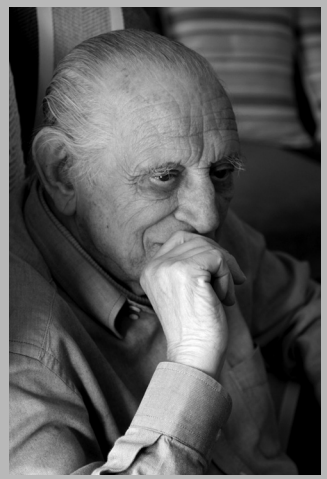
Love… well… the beautiful things in life. Flowers, the ladies…

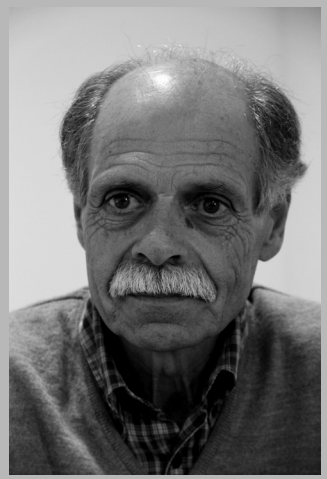
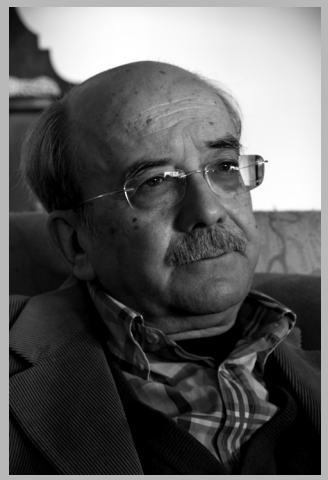
All my life I did what I love doing.

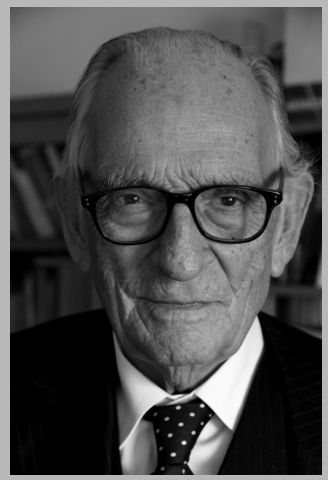
I'm always an optimist. My future will certainly be death.
I'm a very punctual person. I'm an expert of the chronometer. In athletics, all the minutes and seconds are important. I'm used to be the one who was the first to get to the meetings. I was never late. All my life I did what I love doing.
Now I'm a very busy man… Now I changed profession… I'm into music now.
I'm happy of being born and I pretty much enjoy living.

I wanted to teach many, but some didn't want to learn.

Athletics is the only sport that has won gold medals in the Olympic Games and unfortunately it has been completely neglected by those responsible for this.
I'm a member of SCP for over 90 years. I've got the number 2 membership card. I nearly died when they built the new stadium (Alvalade) without an athletics track, exactly at the time that Sporting was the European Champion of this sport.



Ano Europeu do **Envelhecimento Ativo**
e da **Solidariedade entre Gerações 2012**

ISBN 978-989-8304-20-9