



# NEBLETTER



*Abril 2025*

Se já acabaste de ler a NEBletter então oferece-a a um amigo ou, pelo menos, recicla-a!  
Também podes ler a NEBletter online e totalmente a cores no site do NEB - [neb.ist.utl.pt](http://neb.ist.utl.pt)

# GRANDE ENTREVISTA

Ana António e Teresa Antunes

## Ana Pessanha

Nesta edição tivemos o prazer de entrevistar Ana Pessanha, que nos falou do seu percurso profissional, de como desenvolveu a sua carreira artística e do seu amor pela arte e pela natureza.

**Tal como sempre fazemos, queríamos pedir que se apresentasse aos nossos leitores.**

Sou a Ana, tenho 35 anos e sou casada há 11 com o Bernardo. Temos 7 filhos, com idades entre os 9 anos e os 3 meses. Estudei Gestão na *School of Business and Economics* da Universidade Católica e, quando terminei a licenciatura em 2010, não tinha ainda a certeza de qual o caminho que queria seguir no mestrado. Na altura, tinha receio de que qualquer escolha limitasse o meu percurso profissional e optei por entrar no mercado de trabalho de forma a passar por experiências práticas que mais tarde me dessem a resposta sobre o que aprofundar academicamente. Assim, aos vinte anos assinei contrato com uma das Big4 e mais tarde, depois de um projeto de telecomunicações em Cabo Verde, fui convidada a integrar a equipa de estratégia de uma *telecom*. Ao mesmo tempo, conheci o meu marido e namorámos 7 meses até ficarmos noivos. Depois de um noivado curto, casámos e começámos a constituir a nossa família.



Por essa altura já tinha passado por quatro anos em que me tinha dedicado intensamente ao trabalho, com inúmeras aprendizagens. Mas, com a chegada dos filhos, que fomos recebendo com muita alegria por acreditarmos

que cada filho é a personificação do amor que o meu marido e eu sentimos um pelo outro, percebi que a mãe que eu queria ser implicava uma escolha profissional com um maior equilíbrio pessoal. Muitas vezes ouvimos que podemos ser tudo o que quisermos, mas acredito que não podemos ser tudo ao mesmo tempo e em cada fase da minha vida, senti a necessidade de ter as prioridades bem definidas. Racionalmente fui definindo o meu rumo: primeiro com um salto para a banca de investimento e depois com a mudança para o Banco de Portugal onde sabia que poderia encontrar o equilíbrio que procurava. Pelo meio fiz o *Master in Finance* também na Universidade Católica, do qual guardo muito boas memórias. Foi um período exigente, mas se há algo que a maternidade reforça numa mulher é o espírito de determinação. Um mês depois da minha segunda filha nascer, defendia a tese de mestrado com ela ao colo.

**A arte parece desempenhar um papel fundamental na sua vida. Quando surgiu esta sua paixão? E de que forma a foi explorando ao longo do tempo? Chegou a ter alguma formação especial?**

Sempre fui uma criança muito criativa. Sempre tive a necessidade de experimentar, de observar, de perceber como os materiais se relacionam. A minha paixão sempre foi a arte abstrata, o impacto que algo não estruturado nem definido pode provocar em quem o contempla e o quanto esse sentimento pode variar de pessoa para pessoa. A arte foi desde sempre a minha forma de expressar a riqueza do meu mundo interior, também influenciado pela minha fé católica e pelo contacto com o transcendente. Era também um refúgio – lembro-me bem de pintar folhas e folhas enquanto ouvia os professores nas aulas, uma forma de concentração na ação. Os meus cadernos estavam cheios de desenhos, o que preocupava os meus pais, mas era assim que eu processava o

que aprendia. Vejo o mundo muito através das cores, e isso reflete-se na minha arte, que tem muita cor e muita vida. Sempre fui muito sensível a essa dimensão visual e emocional.



Apesar desta inclinação, nunca tive formação formal para além das aulas de EVT na escola. Sentia que a arte era algo que me era tão natural que, a estudar alguma coisa, fosse uma área em que não me sentisse confortável e onde pudesse aprender. O desassossego é a minha imagem de marca – gosto de uma vida feliz mas também desconfortável pois acredito que é nesse estado que mais crescemos e nos desenvolvemos. Quando considerei estudar Arte, tive receio de que me afastasse da minha expressão natural, por isso escolhi Gestão - decisão essa que se revelou muito útil já que me deu ferramentas para estruturar a minha vida pessoal, profissional e gerir os inúmeros projetos que tenho abraçado ao longo da vida.

Alguns meses depois do meu terceiro filho nascer, apareceu a suspeita de um tumor e a operação de extração ficou marcada para a altura do confinamento. Como de todos os males é possível vir algum bem, foi nesta altura que, de forma a viver este tempo de espera com mais paz, retomei a pintura, algo que não fazia desde que tinha dado todos os meus materiais ao achar que não teria mais tempo para isso. Percebo agora, ao olhar para trás, o quanto cada filho que chega nos transforma e nos ajuda a encontrar o caminho que nos traz a verdadeira felicidade. É engraçado pensar que este é precisamente o meu filho mais criativo hoje em dia. Por conta própria, com quatro anos, começou a juntar papel higiénico, misturá-lo com água e, sem que eu percebesse, criou a sua própria pasta de papel. Um dia apareceu-me com um globo que ele mesmo moldou e

pintou com aguarelas. Foi um momento que me lembrou que a criatividade é algo natural – só precisamos de dar espaço para que floresça. As formações que acabei por fazer foram sempre de coisas diferentes daquelas que eram naturais para mim. Fiz um curso de cerâmica, fazia azulejo, tudo coisas que sentia que daquilo eu não percebia assim tanto e que queria explorar. Também tirei um curso de costura. No fundo é esta vontade de explorar algo diferente, estar constantemente a sair dessa zona de conforto.

### **Estava nos seus planos desenvolver uma carreira artística ou foi uma oportunidade que surgiu repentinamente?**

Não estava nos meus planos. Na realidade, nunca pensei que isto fosse ser uma opção de vida. É como aquele cliché: faz o que gostas e nunca vais trabalhar um único dia da tua vida. Não sei se isto é bem assim. Na verdade, quando há um uma coisa de que gostamos nós achamos que é impossível que possa ser uma carreira. Tem que haver um bocado de suor e lágrimas à mistura, e pintar sempre foi uma coisa que eu gostei tanto que nunca pensei que isto pudesse ser uma carreira.



Fui começando a publicar as minhas pinturas e a ver que havia bastante aceitação das mesmas por parte de quem seguia a minha conta de *Instagram*. No início dedicava apenas algumas horas do dia a pintar, enquanto equilibrava esse *hobbie* com o meu trabalho profissional. À medida que o tempo foi passando, fui sentindo cada vez maior necessidade de passar várias horas seguidas no processo artístico, sem interrupções. Ao mesmo tempo, a minha família continuava a crescer e vi a necessidade de parar o meu trabalho fora de casa durante alguns anos para poder acompanhar os meus filhos enquanto são pequenos. Tem sido desta

forma que o meu percurso artístico se tem desenvolvido.

Para além disso, eu gosto mesmo muito de pintar, mas, com base no meu temperamento, eu não pintaria com esta intensidade se os meus quadros não interessassem a alguém. Acredito que todos nós temos um tempo limitado nesta vida, que deve ser utilizado para encontrarmos a nossa missão e o lugar onde nos realizamos plenamente, bem como para fazermos os outros felizes. Se aquilo que estou a fazer não acrescentasse nada a ninguém eu não seria capaz de dedicar o tempo que dedico à pintura. Para mim a arte é também um serviço aos outros. À medida que fui colocando os meus quadros à venda e estes se vendiam em poucos minutos, essa dimensão de missão e de serviço foi ganhando forma



### Como foi desenvolvido este negócio da arte?

Durante o confinamento, comecei a publicar as minhas pinturas na minha conta de *Instagram*, na altura fechada com cerca de 200 pessoas, e comecei a ter quem me perguntasse se tinha interesse em um dia as vender. Portanto, a primeira pessoa que comprou uma pintura minha foi um conhecido meu com quem já não falava há mais de 20 anos. E a partir daí foi este o caminho. Com o tempo, decidi abrir a conta ao público, que neste momento conta com cerca de 14 mil seguidores. As pessoas foram chegando pelo passa palavra e atra-

vés de publicidade. Comecei a aventurar-me e quando as lojas começaram a abrir decidi comprar todos os tipos de material que existiam até perceber que era essencialmente nos acrílicos que queria desenvolver a minha arte. De repente eu pensei que é agora que tinha o tempo. Portanto, trabalhava durante o dia com o meu computador na secretária e ao final do dia explorava. Uma vez o meu marido chegou à cozinha, às 3 da manhã, e eu ali estava na mesa ainda a pintar. Foi uma espécie de regresso do filho pródigo à casa do pai.

Quando o confinamento acabou, isto já ia com algum andamento. E a minha inclinação natural para testar combinações, conjugar cores, experimentar misturas pouco consensuais e reinventar-me constantemente, foi o que permitiu o meu progresso aos longo dos últimos anos. Penso que foram muito poucos os dias em que estive no meu *atelier* sem tentar algo novo ou diferente, que nunca tinha experimentado até então. Esta sede de conhecimento acaba por ser o motor que me faz avançar. Para além disso, acredito que não há impossíveis e que tudo reside no quanto acreditamos que somos capazes. Foi assim que acabei a pintar uma tela de 4 metros de altura pela primeira vez, a enviar quadros para três continentes diferentes e a conduzir uma carrinha de mudanças com um tamanho equivalente a três vezes o carro que habitualmente conduzo para levar



Depois, como não tinha nenhum curso nem ninguém próximo que tivesse um percurso artístico, acabava por ter que ir buscar as respostas por mim, portanto, estamos a falar até do meu primeiro embalamento de um quadro. Tive de tentar perceber com o *YouTube* como podia embalar o quadro da melhor forma. Escolhi ter o meu *atelier* em casa enquanto os meus filhos são pequenos para poder estar perto deles e poder aproveitar todos os tempos de inspiração. E é um mundo à parte, é

onde eu tenho de estar sozinha. Não gosto de promover vídeos meus a pintar nem do meu processo criativo. Lembro-me que uma vez fui fotografada por um fotógrafo profissional e foi estranhíssimo estar a pintar enquanto estava a ser observada. Fingi que estava a dar uns toques num quadro já existente porque não consigo pintar enquanto estou a ser observada, enquanto estou a fazer uma coisa que para mim é tão íntima.

Atualmente, as minhas vendas são baseadas no *Instagram*. Há poucos meses, em dezembro de 2024, criei um *site*. Ainda não percebi se é um percurso por onde vou querer continuar porque um negócio destes vive muito do contacto entre as pessoas: troca de mensagens, conhecer o artista... Muitas vezes, o meu lugar na casa das pessoas é central, num sítio de destaque. Por este motivo gosto de contacto pessoal, de conhecer as pessoas e de que elas me conheçam a mim.

Prefiro sempre não trabalhar por encomenda porque acho que a arte é uma coisa que tem que nos interpelar, que tem que mexer connosco. Não tenho especial gosto de trabalhar por encomenda a não ser quando não são obras *standard*, com tamanho específico ou quando é algo que uma pessoa já procura há muito tempo mas não consegue encontrar. No entanto, prefiro sempre que seja algo que mexa connosco.

### **Como consegue conciliar o trabalho full-time no Banco de Portugal, ser artista, e mãe?**

Neste momento estou com uma licença sem vencimento. Hei de regressar ao Banco – esse lado também me é intelectualmente muito estimulante. Pedi esta licença porque sentia que me era necessário estar no meu *atelier* a horas com luz natural, de dia, e porque precisava de mais tempo. Durante muito tempo conciliava as duas coisas à custa de horas de sono. No fundo, queria ser a mãe *hands-on*. Nunca me atraiu nada a ideia de ser uma mãe que tem imensa gente para fazer tudo por mim. Isto implica uma maior disponibilidade e eu queria tanto tempo de qualidade como de quantidade porque acredito que não existe qualidade sem haver tempo, tal como na pintura.

Por isso, durante o dia, os meus filhos estão na escola e dedico o meu tempo a pintar, responder a emails, gerir a rede social onde tenho o meu trabalho e a outras logísticas de quem tem um negócio próprio. Tenho um espaço no

meu atelier onde os meus filhos podem pintar e desenvolver a sua criatividade e onde são sempre bem vindos. Começa a ser muito bom partilhar esta parte criativa com eles. Estabeleci um horário de trabalho pois quem, como eu, tem um negócio próprio, sabe como é fácil deixarmo-nos levar pelas horas do dia – principalmente quando adoramos o que fazemos. Fora deste horário, o meu tempo é dedicado à minha família mais próxima e alargada, às minhas amigas e projetos sociais onde estou envolvida.



### **Como descreveria o seu processo criativo, desde a inspiração inicial até ao produto final? No que fica a pensar enquanto pinta?**

Mais do que saber o que faço, sei o que não faço: rascunhos. É algo que nunca me foi natural. Mesmo na escola, quando tínhamos composições para escrever, nunca gostei de fazer rascunhos. É para sair aquilo que sair. Uma tela em branco é uma oportunidade única e gosto que saia aquilo que no momento me faz sentido, sem racionalizar o processo criativo.

Inspiro-me muito na vivência do dia-a-dia, na contemplação da natureza e muitas vezes digo que a maior fonte de inspiração que tenho é uma que é única, mutável e multiplicada por 7, uma vez que cada filho é único e me transformou de uma forma também única, para ser a mãe que cada um deles procura em mim. Sou muito privilegiada neste aspeto: a inspiração chega-me naturalmente no mundo riquíssimo que é a minha casa.

O meu processo criativo começa quando apa-

reço no *atelier* – a partir de aí eu sei que alguma coisa vai surgir. Já tive dias em que a vontade era pouca mas de onde saíram as minhas melhores obras e dias em que a vontade era tanta que não soube parar e de tanto criar acabei a “estragar” o que já tinha pintado.

Muitas vezes ouço conversas que me enriquecem enquanto pinto, música, e outras vezes prefiro o silêncio. Muitas vezes tenho um bebé por perto, por isso ouço o bebé e falo com ele. Invariavelmente, ao terminar um quadro penso “Como é que isto saiu de mim?”, “?”, tal como o sentimento de deslumbramento que senti no nascimento de cada um dos meus filhos. Por isso, acredito muito que o meu processo criativo é a meias com o Criador – há Alguém que cria comigo, aquilo que sai é-me emprestado, eu sou apenas o instrumento e o que sai é o que tinha que sair. Depois de ter estudado Adam Smith em Economia percebi a lógica aplicada à Arte da Mão Invisível. No fundo, há sempre um ponto onde isto começa, há sempre uma primeira pincelada, há sempre um primeiro material que ponho na tela. A partir daí há uma mão invisível que me guia até o final.



**Qual seria o artista, vivo ou morto, de quem gostaria mais de receber um elogio? E o que mais admira nele?**

Para mim, o maior artista que existe é Jesus Cristo, e seria dEle de quem eu mais gostaria de receber um elogio, não tanto sobre o resultado final de cada obra, mas do amor que ponho no meu trabalho. Continuo a surpreender-me todos os dias com a beleza e perfeição da criação. Sendo uma artista que usa muito da cor, impressiona-me muito olhar para uma simples flor e ver como esta, que hoje está aqui e amanhã já não, está desenhada e pintada ao pormenor, com uma perfeição e dedicação únicas. Acredito que, por muito que tentemos recriar a beleza que nos rodeia, não há nada tão perfeito quanto a própria criação. A minha fé dá sentido a tudo o que é o meu trabalho, a minha vida e a

forma como procuro vivê-la. Admiro sobretudo a liberdade que Ele nos dá. Sempre me senti muito livre na pintura e tento que os meus filhos sintam também essa liberdade. Portanto, o que mais admiro em Deus é a capacidade que Ele tem de nos dar tanta liberdade para fazermos o bem e para fazermos o mal.



**Qual foi a pintura de que mais se orgulha até agora e o que a torna tão especial para si?**

Um das partes mais bonitas deste percurso é o momento em que toco a dimensão de serviço que este meu trabalho é para os outros. Acredito que nos foi dada a capacidade de trabalhar para que possamos ser para os outros, porque quando nos começamos a fechar sobre nós a vida perde o sentido e fica, na minha visão, bastante infeliz. Tenho a sorte de, com o meu trabalho, fazer parte de momentos incríveis na vida das pessoas. Ao longo destes anos, tive o privilégio de testemunhar e ajudar a construir momentos muito especiais na vida de quem compra uma das minhas obras. Uma das histórias que mais me marcou e que posso partilhar foi o dia em que uma senhora me contactou para que eu pintasse um quadro para a pessoa mais especial da sua vida, o seu marido. Ao longo de meses idealizei e pintei uma obra que tive depois a honra de entregar em mãos quando entrei no escritório de advogados onde o seu marido trabalhava e, perante a sua (e de tantos outros!) surpresa e comoção, lhe entreguei o fruto da gratidão e admiração da sua mulher. Em cada obra que crio procuro transpôr para a tela o mundo interior que levo dentro e, por esse motivo, cada um dos quadros que pinto me é muito especial e em cada um deixo uma parte de mim. Fazer parte da vida das pessoas e ter um lugar especial reservado para a minha arte nos espaços onde vivem e trabalham é algo que dá sentido a todo o meu trabalho.

# HUMANS OF NEB

Maria Paixão e Catarina Matos

## Carolina Monteiro

Quase mestre em Engenharia Biológica, a também modelo Carolina Monteiro falou-nos do seu percurso académico e profissional, e de como foi viver os dois em simultâneo em áreas tão distintas.

**Quando foste entrevistada pela primeira vez, enquanto caloira, contaste-nos que estavas a começar no mundo da moda. Agora, na reta final do curso, como descreves a tua evolução nesta área?**

A minha experiência como modelo foi evoluindo paralelamente com o meu percurso na faculdade, e foi precisamente essa dualidade que contribuiu para que houvesse crescimento. As competências que fui adquirindo na moda, como a comunicação e a capacidade de adaptação, ajudaram-me muito no meu percurso académico. Por outro lado, a organização, a resiliência e o pensamento crítico que desenvolvi na faculdade consolidaram-me como modelo. É quase uma simbiose: as duas áreas alimentam-se mutuamente, tornando-me mais completa e preparada para enfrentar desafios em qualquer contexto. Hoje sinto que cresci, não apenas como modelo, mas também como futura engenheira. gosta de fazer.

**Qual o trabalho como modelo que mais te marcou?**

O anúncio de Natal da NOS, sem dúvida. Foi uma experiência que me tirou completamente da minha zona de conforto, visto que implicava cantar e tocar guitarra, algo que nunca tinha feito antes. Até o processo de casting pareceu destinado: estava na Bélgica a visitar uma amiga quando recebi a proposta de casting e tive de gravar naquele exato momento, no meio da rua, porque era muito urgente. Se tivesse sido meia hora mais tarde, já não teria conseguido filmar, porque lá escurece muito cedo. Tudo se alinou de forma perfeita e, no dia seguinte, ligaram-me a confirmar que tinha ficado. Poucos dias depois, estava a voar para Amesterdão, para viver uma das melhores experiências que o trabalho já me proporcionou. Foi uma produção de uma dimensão que nunca tinha testemunhado antes: câmaras, claquetes e microfones por todo o lado. Para além disso, teve bastante expressão a nível nacional, por ter passado tanto na televisão como nos cinemas, o que tornou tudo ainda mais especial.



**Se pudesses escolher qualquer marca com quem trabalhar, qual seria?**

Escolheria a Schiaparelli. Se vamos apontar para algum lado, que seja bem lá para cima [risos]. Sou completamente fascinada pelas silhuetas e pelos materiais que utilizam. Acho genial a forma como combinam a arte e a moda, por isso seria

um sonho fazer parte de um projeto deles.

### **Que conselho darias a alguém que pretenda seguir um percurso semelhante?**

O meu conselho é darem o vosso melhor todos os dias, independentemente da área em que trabalham. O resto acaba por vir como consequência desse esforço e dedicação. Mas, tão importante quanto isso, é aprenderem a respeitar os vossos próprios limites. No meu caso, demorei mais um ano a terminar o curso, mas sei que precisei desse tempo e, se voltasse atrás, faria tudo exatamente igual. Cada percurso é único, e o mais importante é encontrar um equilíbrio saudável entre a ambição e o bem-estar.

### **No futuro, pretendes conciliar a engenharia com o trabalho como modelo?**

Sim, gostava muito! Idealmente, gostaria de trabalhar mais na área da moda, porque é onde me sinto verdadeiramente realizada. No entanto, a engenharia surge como uma segurança, algo que ninguém me tira e que me dá uma base sólida para o futuro. Mesmo que a minha carreira na moda evolua para outros caminhos, já que a carreira de modelo é naturalmente curta, quero manter essa ligação ao mundo da moda, nem que seja noutra vertente.



### **Quais as melhores memórias que guardas da faculdade?**

A faculdade foi uma fase incrível, cheia de desafios, mas acima de tudo, de momentos inesquecíveis. O que guardo com mais carinho é o espí-

rito de entreatajuda que se vive diariamente entre estudantes e aquela sensação de que, por mais difícil que seja, nunca estamos sozinhos. Fiz amizades que sei que vão durar para a vida, porque foram construídas com base na partilha dos altos e baixos, na felicidade no meio da dor, na resiliência e nas pequenas vitórias que celebrámos juntos.



Destaco, também, o Erasmus+ por ter sido uma experiência transformadora. Mais do que um desafio, vejo-o como um período de felicidade intensa e constante. Foi tão bom que só consigo lembrar-me do quão enriquecedor foi, deixando para trás quaisquer dificuldades que tenham surgido. Fez-me crescer, abrir horizontes e reforçou a minha vontade de viver fora durante uns anos. A sensação de estar num ambiente novo, rodeada de pessoas de diferentes culturas, foi algo que me marcou profundamente e que levo comigo para o futuro.

### **Nos teus momentos de pausa, o que fazes para relaxar?**

Sempre que posso volto para casa, nas Caldas da Rainha, e vou ver o mar, que tem um efeito quase terapêutico em mim. Além disso, faço *junk journaling*, uma forma de expressar a minha criatividade, que por vezes sinto um pouco reprimida na precisão e técnica da engenharia. Também pratico pilates para aliviar o stress do dia a dia. No fundo são pequenos momentos que ajudam a manter a calma no meio da rotina intensa.

# Francisco Melo

No segundo ano em Engenharia Biológica e agora também no primeiro ano em Engenharia Eletrotécnica e de Computadores, Francisco Melo fala-nos um pouco do seu percurso, interesses e passatempos.

## O que te fez querer vir para Engenharia Biológica?

Considero que sempre gostei muito de ciências, quando eu era pequeno até dizia que queria ser cientista. Entretanto, fui percebendo que havia muitos cursos por onde escolher. Sabia que queria um curso mais virado para a biologia, por isso estava indeciso entre Engenharia Biológica ou Biologia Celular e Molecular e Bioquímica na NOVA. Como também não queria perder o ramo de física, química e matemática acabei por decidir que Engenharia Biológica seria a melhor opção. Dentro dos cursos do Técnico mais nenhum me interessava assim tanto, porque mesmo em Engenharia Biomédica não gostava muito da parte da medicina.

## O que fizeste para te adaptares da melhor forma possível ao Técnico?

A nível social, acho que desde que entrei gostei logo da *vibe* do curso, todos foram bastante acolhedores, em especial as minhas mentoras sendo que uma delas é agora a minha madrinha de Praxe. Tudo isto foi bastante bom e ajudou-me a desconstruir aquela ideia que temos quando entramos para o Técnico de que é tudo muito competitivo e que as pessoas são todas antissociais.

A nível académico, tenho a dizer que ao início não me adaptei assim tão bem. Não reprovei a nenhuma cadeira no primeiro semestre, mas também não tive grandes notas. Acabei por ter um choque de realidade, o que é bastante normal para a maior parte dos estudantes que vêm para Técnico. Senti-me sobretudo frustrado, porém as coisas melhoraram no segundo semestre do primeiro ano porque tive cadeiras que gostei bastante mais, pelo que foi mais fácil estudar.

## Que papel teve e continua a ter a Praxe no teu percurso pelo Técnico?

A Praxe foi bastante importante para mim quando entrei para o Técnico. Como sempre frequentei o mesmo colégio e fui falando com as mesmas pessoas, quando entrei para Engenharia Biológica estava meio sozinho e não conhecia ninguém. Logo nas primeiras semanas, a Praxe mostrou-me que o Técnico não é só estudar, que não se faz sozinho e que terei sempre um porto seguro quando estiver mais desanimado.



## O que gostas de fazer no teu tempo livre?

Adoro estar com as pessoas de quem mais gosto: a minha família, namorada e amigos é o que me ajuda a descontrair e relaxar. Também gosto bastante de fazer desporto. No ano passado estive no ténis de mesa num clube que tinha parceria com o Técnico. Este ano esta parceria acabou por isso tive de deixar. Ultimamente o único desporto que tenho



feito é ir correr.

### **De onde veio a tua paixão pelo xadrez? A quantos torneios já foste?**

A minha paixão pelo xadrez começou na quarentena quando vi uma série chamada *The Queen's Gambit*. Como nessa altura tinha imenso tempo livre, passava-o a jogar *on-line* e a ver vídeos para melhorar no xadrez. Ultimamente não tenho jogado assim tanto, uma vez que para mim é um bocado viciante e quando começo a perder muitas vezes fico irritado (risos). Já fui a dois torneios que o Técnico realiza anualmente, mais por prazer.



### **Este ano decidiste candidatar-te a Engenharia Eletrotécnica e de Computadores, entraste e agora estás a fazer cadeiras de 2º ano de Biológica e de 1º ano deste novo curso. Como é que surgiu este interesse por Engenharia Eletrotécnica e de Computadores?**

Na verdade, não tenho dito muito isto às pessoas, mas eu coloquei Engenharia Mecânica em primeira opção quando me candidatei. Como também tive sempre uma paixão por física coloquei Engenharia Eletrotécnica e de Computadores como segunda opção este ano porque quando tivemos Computação e Programação no ano passado, apesar de achar que não ia gostar, porque sempre achei que não gostava de programação e computadores, acabei por gostar imenso da cadeira. Estou bastante feliz por não ter entrado em Engenharia Mecânica e acabei por descobrir um novo interesse que nunca tinha explorado.

### **Como é que tem sido fazer dois cursos ao mesmo tempo?**

Desde que eu pensei em candidatar-me no ano passado que tenho vindo a encarar o Técnico mais como um desafio e menos como um problema. Às vezes as pessoas veem o Técnico como a quantidade de coisas que têm para fazer e os problemas que isso gera. Agora vejo mais as coisas como um desafio. Tento sempre aprender mais e melhorar-me a mim mesmo a cada dia que passa. Quando comecei, prometi a mim mesmo que se estivesse a ser demasiado ia desistir de Engenharia Eletrotécnica e de Computadores, mas até agora tem sido factível e o mais interessante tem sido tipo explorar os meus limites e re-descobrir-me.



### **O que é que tiveste de sacrificar para conseguir gerir tudo?**

Felizmente acho que cerca de noventa por cento das coisas que eu tive de sacrificar já não eram importantes e úteis na minha vida. Sempre ouvi dizer que quem tem mais coisas para fazer consegue organizar-se melhor. De facto, é verdade pois no passado não tinha muitas coisas na minha vida e acabava por desperdiçar mais tempo no telemóvel ou apenas a relaxar. Eram coisas que não me traziam proveito. Acima de tudo, o mais importante é termos as nossas prioridades bem definidas e sabermos o que queremos.

# A NÃO PERDER..

Francisco Cardoso

## Espaço Académico



### Queima das Fitas 2025

“Em acordes de saudade, traja-se uma cidade”. Entre os dias 15 e 20 de maio acontece o maior evento académico de Lisboa. A Comissão Organizadora da Queima das Fitas da Academia de Lisboa apresentou no dia 6 de março o cartaz oficial deste evento tão ansiado por toda a comunidade, especialmente pelos caloiros. Começará com a Serenata Monumental, dia 15 de maio na Reitoria; seguida do Baile de Gala, na Quinta do Serpa dia 16 de maio; a Imposição de Insignias, no dia 17 de maio; o Dia da Beneficência, a dia 19 de maio; e finalmente o Cortejo Académico, no dia 20 de maio com ponto de encontro na Reitoria. Estão disponíveis mais detalhes no perfil de *Instagram* da queima, @queima2025.

### A arte de ser migrante

De 3 a 6 de abril, os Jardins do Bombarda, em Lisboa, acolhem um evento único que cruza arte e ciência para refletir sobre as migrações portuguesas na Europa. Este festival pluridisciplinar e polifónico reúne artistas e investigadores de várias regiões, cujas trajetórias pessoais e familiares são marcadas pela migração. Ao longo de quatro dias, poderás assistir a debates, projeções e exposições, mas também envolver-te ativamente em várias atividades, como um *atelier* de escrita, uma instalação de bordados, uma exposição colaborativa e a construção de um mural sobre o futuro.



### Coincidências: Movimentos de Atenção

A nossa atenção é atraída por detalhes que se destacam e que associamos espontaneamente a prazeres ou perigos. No dia 28 de maio às 19h, no pequeno auditório da Culturgest, Yves Citton aborda o fenómeno das “coincidências” como modos de movimentos da atenção que podem ajudar-nos a ganhar uma melhor consciência do contexto e das infraestruturas que, suportando a nossa vida quotidiana, ameaçam a mútua habitabilidade do planeta. A entrada é gratuita, mas está sujeita a pré-inscrição ou levantamento do bilhete 15 minutos antes da conferência, com risco de lotação da sala. Mais informações no *site* oficial da Culturgest.

# Espaço Cultural

## Sónar

O Sónar Lisboa é um festival com foco nas mais recentes tendências da música eletrónica e de dança, artes visuais ou palestras e que, através de um cartaz multicultural, irá trazer novas formas de movimentar as pistas de dança. De dia 11 a 13 de abril, o Sónar Lisboa ocupará espaços emblemáticos da cidade com programação diurna e noturna, apresentando de forma única artistas consagrados e revelações emergentes. Com diversos palcos, o cartaz final inclui dezenas de concertos e DJ sets, apresentando alguns dos maiores nomes da música eletrónica mundial.



## IndieLisboa'25

De 1 a 11 de maio no Cinema São Jorge, o festival IndieLisboa traz filmes, curtas-metragens, animação e documentários de todos os géneros e nacionalidades. Este evento chama por apreciadores de cinema independente e além das *LisbonTalks*, onde acontecem *masterclasses*, conversas e encontros sobre cinema, durante todos os dias do festival, o festival prolonga-se pela noite fora com as festas oficiais do *IndieByNight*, sempre com temas relacionados com os filmes da secção *IndieMusic*. Para mais informações consulta o site oficial da IndieLisboa



## Eurovisão 2025

Nos dias 13, 15 e 17 de maio chega a 69ª edição do evento mais esperado por toda a comunidade europeia, a Eurovisão. Este ano junta 37 participantes na cidade suíça Basel, após Nemo ter concedido a vitória à Suíça no ano passado com a sua música "*The code*", em que podemos contar com o retorno de Montenegro à competição, mas também com a saída da Moldávia. Poderás acompanhar o concurso através da RTP1 ou do canal oficial de Youtube da Eurovisão nos dias anunciados pelas 19h.



# GÉNIOS OCULTOS

Henrique Santos

No “Gênios Ocultos” faremos uma breve introdução a um cientista cujas relevantes contribuições não são muito discutidas. O objetivo é dar a conhecer um pouco da sua vida e das suas descobertas mais interessantes.

## Lise Meitner

Lise Meitner nasceu em 1878, na Áustria, e foi uma física que estudou radioatividade e física nuclear, sendo uma das investigadoras responsáveis pela descoberta da fissão nuclear.

O seu percurso académico teve início na Universidade de Viena, em 1901, onde foi aluna de Ludwig Boltzmann. Após completar o doutoramento, em 1907, mudou-se para Berlim, onde assistiu às palestras de Max Planck e, juntamente a Otto Hahn, desenvolveu estudos sobre radioatividade. Trabalharam juntos durante três décadas, realizando descobertas notáveis, como o isolamento do elemento protactínio, o estudo do isomerismo e do decaimento beta, além da análise dos produtos do bombardeamento de urânio com neutrões. Meitner foi a primeira mulher na Alemanha a tornar-se professora de Física.

Com a chegada de Hitler ao poder e a anexação da Áustria em 1938, Meitner, por ser judia, teve de fugir para a Suécia. Durante esse período, pôde contribuir para a pesquisa apenas por meio de cartas, trocando informações com Hahn, que descrevia os resultados das experiências. Mais tarde, encontraram-se em Copenhaga para planejar as próximas experiências.

Em janeiro de 1939, os resultados sobre a fissão nuclear, obtidos no laboratório de Otto Hahn em Berlim, foram publicados. No mês seguinte, Meitner e o seu sobrinho, Otto Frisch, explicaram, na revista *Nature*, o processo físico por trás da fissão nuclear. Demonstraram que o átomo de urânio, ao dividir-se em bário e criptônio, libertava energia e neutrões, possibilitando uma reação em cadeia. Meitner temia que esse fenómeno pudesse ser explorado para fabricar explosivos.

A descoberta atraiu a atenção da comunidade científica mundial, especialmente no contexto da Segunda Guerra Mundial. Com receio de que a Alemanha nazi utilizasse este conhecimento para produzir uma bomba, Albert Einstein escreveu ao presidente americano Franklin D. Roosevelt, alertando sobre o perigo. Esta carta foi o ponto de partida para o Projeto Manhattan, que mais tarde desempenhou um papel decisivo no fim da guerra.

Em 1944, Otto Hahn foi premiado com o Prémio Nobel da Química pela descoberta da fissão nuclear, mas Meitner foi ignorada pelo comité. Apesar de Hahn a ter indicado ao prémio várias vezes e seus assistentes destacarem que foi ela a primeira a demonstrar matematicamente a viabilidade da fissão, a falta de documentação oficial impediu o seu reconhecimento. Este erro nunca foi formalmente corrigido.



Durante a sua visita aos Estados Unidos, em 1946, Meitner foi amplamente celebrada e eleita "Mulher do Ano" pelo *National Women's Press Club*. Em 1949, recebeu a Medalha *Max Planck* da Sociedade Alemã de Físicos, e em 1966, o Prémio *Enrico Fermi*, concedido pela Comissão de Energia Atômica dos Estados Unidos, juntamente com Otto Hahn e Fritz Strassmann.

Em sua homenagem, o elemento 109 da tabela periódica foi nomeado "meitnério" (Mt) pela IUPAC. Muitas pessoas consideram Lise Meitner uma das cientistas mais importantes do século XX.

Fonte: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Lise\\_Meitner](https://pt.wikipedia.org/wiki/Lise_Meitner)

# CIÊNCIA EM PERSPETIVA

Daniel Pereira e Teresa Antunes

No “Ciência em Perspetiva” apresentamos o resumo de dois artigos científicos, para enriquecer o teu conhecimento. Se quiseres aprofundar mais o tema, podes sempre encontrar o respetivo artigo seguindo as referências!

## Num jardim encontra-se uma nova arma para combater as bactérias multirresistentes

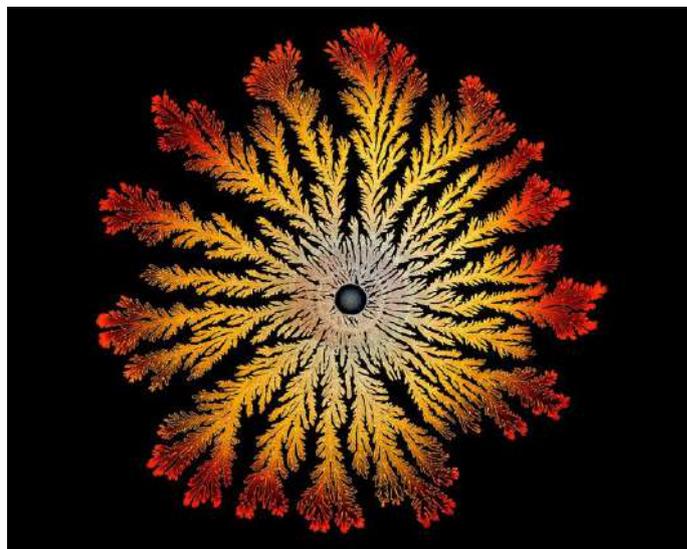
Nos dias de hoje a rápida evolução das bactérias multirresistentes demonstra-se uma grave ameaça à saúde das populações. Além disso, bastantes investigadores suspeitam que o acentuamento das alterações climáticas causaram um acréscimo nesta taxa evolutiva. Por isso, na corrida contra o relógio em que nos encontramos, cada novo passo em frente é importante.

Tal é o caso da descoberta de Gerry Wrigh, um bioquímico de McMaster University em Hamilton, Canadá, e os seus colegas. Este grupo de investigadores, na busca de micróbios que tenham desenvolvido métodos desconhecidos de matar organismos patogénicos, coletaram amostras do solo do jardim do laboratório. No meio de cultivo criado após um ano a partir dessas amostras, detectou-se atividade antibacteriana de espécies do *genus Paenibacillus* quando sujeitas à exposição de *Escherichia coli*. Através do sequenciamento genético e análise estrutural, chegou-se à conclusão que a molécula responsável por este fenómeno, denominada *lariocidin*, pelos investigadores, pertencente ao grupo de peptídeos laço. Estes peptídeos, como o nome indica, são proteínas que se distinguem das restantes pela forma como os aminoácidos se organizam: em forma de um laço de um nó, atribuindo robustez e estabilidade à molécula.

A *lariocidin* liga-se ao RNA ribossomal 16s e ao RNA de transferência das bactérias patogénicas, causando erros e inibindo a tradução e consequente síntese proteica nos ribossomas anexados, levando à eventual morte do microorganismo. Esta inibição do ribossoma distingue-a dos restantes peptídeos laço, evadindo os mecanismos de resistências comuns, e torna-a pouco propensa a causar evoluções espontâneas. Para além disso, não apresenta toxicidade em células humanas e demonstrou uma potente atividade *in vivo* quando testada em ratos infectados com *Acinetobacter baumannii*, que possui resistência a antibióticos de “último recurso”: permitiu aos ratos sobreviver após 48h terem sido infetados, com diminuição dos níveis desta bactéria no sangue, enquanto os ratos não tratados não

sobreviveram mais de 28h.

Apesar de apresentar um enorme potencial, a *lariocidin* ainda se encontra longe de ser uma droga usada em tratamentos. Isto deve-se muito ao quão recente foi descoberta, sendo muitos dos seus efeitos ainda desconhecidos, como por exemplo como se acumula no corpo e como é excretada. Além disso, a molécula ainda precisa de ser aperfeiçoada para ser efetiva, necessitando de aumentar a sua potência de forma a que pequenas doses sejam suficientes para matar as bactérias, e de se reduzir a sua dimensão para evitar que esta molécula afete outras bactérias para além das alvo. Contudo, o investimento neste novo composto descoberto mesmo “debaixo dos nossos narizes” permitir-nos-á alcançar uma “arma” bastante promissora no nosso perpétuo e em constante evolução combate contra as bactérias multirresistentes.



Smriti Mallapaty. “New antibiotic that kills drug-resistant bacteria discovered in technician’s garden.” Nature.com, 26 Mar. 2025, doi: <https://doi.org/10.1038/d41586-025-00945-z>

Jangra, M., Travin, D.Y., Aleksandrova, E.V. et al. A broad-spectrum lasso peptide antibiotic targeting the bacterial ribosome. Nature (2025). <https://doi.org/10.1038/s41586-025-08723-7>

Othman Al Musaimi, Lasso peptides realm: Insights and applications, Peptides, Volume 182, 2024, 171317, ISSN 0196-9781, <https://doi.org/10.1016/j.peptides.2024.171317>.

## Animais Geneticamente Modificados para restaurar o Planeta

A poluição do ambiente com mercúrio tem vindo a piorar com o tempo, em parte devido à ação humana, como mineração ilegal de ouro e queima de combustíveis fósseis. O mercúrio pode existir sob várias formas na natureza, entre as quais o metilmercúrio, MeHg, um dos poluentes mais perigosos, que tem maior predominância em ambientes aquáticos. Esta molécula, quando ingerida, é rapidamente absorvida e assimilada. Como pode eficientemente atravessar a barreira hematoencefálica, é uma neurotoxina potente, afetando muitos outros sistemas. Outro perigo do MeHg é a sua capacidade de bioacumulação na maioria das cadeias alimentares, ou seja, à medida que se sobe na cadeia trófica, as suas concentrações também aumentam até níveis que provocam o tal dano na saúde neural. De forma a diminuir o excesso deste poluente no ambiente, tornou-se essencial recorrer a processos de remediação.

Atualmente já foram criadas inúmeras tecnologias que aproveitam as capacidades metabólicas de micróbios, plantas e enzimas livres, com o intuito de remover compostos tóxicos do ambiente, ou de os converter em moléculas menos poluentes. Contudo, existem algumas limitações a estas abordagens – no caso do uso de micróbios transgênicos existem muitos desafios regulatórios; quando se exploram as atividades metabólicas, estas são mais limitadas *in situ*; e em geral são todas incapazes de aceder a poluentes presos dentro de matrizes orgânicas, isto é, noutra planta ou animal. Devido à última limitação, as técnicas disponíveis não são capazes de atuar no tipo de poluição de MeHg. Foi assim que uma equipa de investigadores australiana pensou em criar modelos de animais geneticamente modificados, que apresentariam mecanismos de defesa contra o MeHg, utilizando a mosca-da-fruta e o peixe-zebra como animais de teste. É de notar que os investigadores incluíram medidas de segurança para garantir uma propagação controlada destes organismos modificados na natureza.

A equipa modificou o DNA da mosca-da-fruta e do peixe-zebra ao inserir variantes de genes capazes de codificar as enzimas MerA (*mercuric reductase*) e MerB (*organomercurial lyase*). As enzimas, atuando em conjunto, são capazes de converter MeHg em Hg<sup>0</sup>: MerB transforma MeHg em Hg<sup>2+</sup>, que é transferido diretamente para a enzima MerA; esta enzima, por sua vez, reduz Hg<sup>2+</sup> a Hg<sup>0</sup> usando eletrões cedidos pelo NADPH. Como Hg<sup>0</sup> é um composto volátil, este difunde-se para a atmosfera, destoxificando as

células de mercúrio.

Os resultados indicaram que os animais modificados não só acumularam menos de metade da quantidade de mercúrio acumulada pelo grupo de controlo, como se observou uma maior proporção de mercúrio sob uma forma inorgânica menos disponível (e portanto preferível) nos tecidos. Para além disso, também provou conferir uma capacidade adaptativa, dado tolerarem maiores exposições a metilmercúrio comparativamente ao grupo de controlo.

Assim, estes resultados revelam a potencialidade de utilizar animais geneticamente modificados para a biorremediação de ecossistemas, ou tratamento de despejos orgânicos contaminados.

Tepper, K., King, J., Manuneedhi Cholan, P. et al. Methylmercury



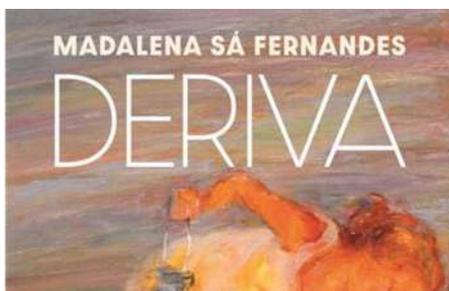
demethylation and volatilization by animals expressing microbial enzymes. *Nat Commun* 16, 1117 (2025). <https://doi.org/10.1038/s41467-025-56145-w>

Macquarie University. "Engineered Animals Show New Way to Fight Mercury Pollution." *Phys.org*, 12 Feb. 2025, <https://phys.org/news/2025-02-animals-mercury-pollution.html>

# TAKE A BREAK!

## Sugestões

Seleção exclusiva do melhor entretenimento para te acompanhar este mês!



Esta compilação de crônicas foi feita para ser lida aos poucos, para ser desfrutada. **Madalena Sá Fernandes** imprime ao dia-a-dia um olhar encantador através da sua invejável criatividade, conseguindo arrancar-nos um sorriso, seja ao escrever sobre família, pequenas irritações, ou o tema mais aleatório de sempre. **Deriva** é o livro perfeito para entrar no gênero e descobrir como tanto pode ser dito em apenas três ou quatro páginas de cada vez.

Maria Paixão



**A Complete Unknown** é uma *biopic* de Bob Dylan que narra a ascensão na cena musical de Nova Iorque entre 1961 e 1965, explorando a sua evolução de música *folk* para *rock*. Dylan é interpretado por Timothée Chalamet, numa performance aclamada pelas críticas, considerada uma das melhores do ano de 2024. A narrativa não linear e as várias perspectivas de Dylan tornam-no especialmente interessante para quem aprecia filmes que exploram a identidade, a evolução e a reinvenção de uma pessoa.

Henrique Santos



**High Potential** é uma série de mistério e drama que retrata a vida de Morgan, uma mãe solteira com três filhos. Com um elevado QI e uma mente brilhante, ela consegue identificar padrões que escapam à maioria das pessoas. Inicialmente empregada de limpeza no Departamento de Polícia de Los Angeles, as suas incríveis capacidades são reconhecidas, e ela passa a atuar como consultora criminal, momento a partir do qual a história se desenrola. Esta série é interessantíssima e ideal para aqueles que adoram resolver mistérios.

Catarina Matos



**The Good Doctor** é uma série da ABC Studios, com o principal foco em medicina, mas com um toque essencial e ideal de romance e drama. Shaun Murphy é a personagem principal com autismo e síndrome de Savant mas com uma capacidade intelectual e visual extraordinária, o que o torna um dos melhores médicos e cirurgiões do Hospital San Jose St. Bonaventure. Com grandes semelhanças a *The Grey's Anatomy* e *The Resident*, esta série é ideal para todos aqueles que possuem o bichinho da medicina.

Beatriz Casaca



Algures na Polónia soviética, na década de 80, é detetado um crescimento anormal de uma floresta que consome as terras adjacentes e aprisiona os seus habitantes e qualquer ser que lá entre, transformando-os em abominações. **Darkwood** segue um destes prisioneiros na sua luta para tentar escapar. Com uma visão *top-down* e forte mecânica de *stealth* e sobrevivência, este jogo é perfeito para amantes de terror lynch e lovecraftiano.

Ana António



Num mundo onde a humanidade está constantemente à beira da aniquilação, aqueles que enfrentam monstros são chamados de caçadores. Sung Jin-Woo, o protagonista, sobrevive a uma missão quase fatal e ganha um misterioso sistema que lhe permite melhorar com o treino, funcionando como um *cheat code* nesta sociedade. Com animações deslumbrantes, batalhas intensas e uma história envolvente de superação, **Solo Leveling** é um dos animes mais aguardados dos últimos tempos.

Teresa Antunes

# Review

Ana Ant3nio

## *Who's Lila?*

Quando me sinto perdida dentro da minha pr3pria identidade, *Who's Lila?* 3 um denominador comum tanto de causa como de solu33o. Nunca antes vi uma narrativa, uma ideia e um jogo t3o inovador e t3o frustrante quanto este, e talvez escrever uma *review* sobre ele n3o tenha sido a minha melhor ideia.

O primeiro contacto que tive com *Who's Lila?* foi no *Youtube*, h3 3 anos, com o seu trailer de lan3amento publicado pelo *developer*, Garage Heathen. Chamou-me 3 aten33o pelos gr3ficos distintos, m3sica reconfortante e, ao mesmo tempo, desconfortante, e pela sua *gameplay*: ecr3 dividido, em que metade funciona por *point-and-click* e a outra metade 3 uma enorme cara contorc3vel em express3es faciais.

A hist3ria segue o corpo de William Clarke, um jovem de 18 anos que tem dificuldade em expressar emo33es, tendo que "tomar uma decis3o consciente de cada vez que quer mexer um m3sculo". William 3 suspeito no desaparecimento de Tanya Kennedy, e cabe-nos a n3s decidir como lidar com as situa33es e intera33es que surgem ao longo da hist3ria.

O principal foco do jogo n3o 3, no entanto, descobrir o respons3vel pelo desaparecimento de Tanya, mas sim *Quem 3 Lila*. Antes dos eventos do in3cio do jogo, Lila possuiu e tomou conta do corpo de William, sendo provavelmente a verdadeira respons3vel pelo desaparecimento de Tanya. Ap3s alcan3ar um determinado final, "William" 3 contactado pelo Detetive Yu, um homem que, tal como n3s, deseja saber mais sobre o mist3rio de *Quem* ou *O que* Lila realmente 3.

*Who's Lila?* tamb3m integra elementos semelhantes a um *alternate reality game* (ARG), onde os jogadores resolvem enigmas usando elementos externos ao jogo, incluindo p3ginas de redes sociais de personagens fict3cias e um programa separado que funciona paralelamente ao jogo para desbloquear certos eventos.

Narrativamente, *Who's Lila?* 3 complexo e labir3ntico. 3 n3o linear, sem uma estrutura temporal definida e com 16 finais diferentes, cada um com uma carta de tarot associada, que pode ser discutida com Yu. O jogo n3o se preocupa em oferecer respostas f3ceis, mas sim em deixar pistas e ambiguidades que nos fazem questionar o que 3 real e o que acontece numa dimens3o on3rica.

3 um jogo extremamente experimental, e n3o 3, definitivamente, para qualquer pessoa. 3 confuso, perturbador, mas n3o deixa de me ser, de certa forma, reconfortante. *Who's Lila?* 3 uma carta de amor a David Lynch, com claras refer3ncias a algumas das suas obras (inclusive, alguns dos modelos dos personagens s3o feitos a partir de atores que aparecem frequentemente nas suas produ33es). 3 um jogo que, se n3o se jogar, pelo menos recomendo que se pesquise sobre a hist3ria.



# DEITA CÁ P'RA FORA

Francisco Cardoso

## Mas por que não me deveria importar?

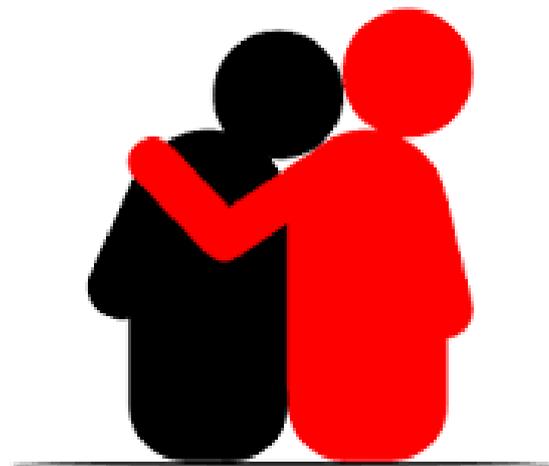
Vivemos numa era de avanços tecnológicos e conexões instantâneas, mas, paradoxalmente, parece que a empatia se tem perdido no dia a dia. Como é possível que, mesmo com toda a história da humanidade ao alcance de um clique, estejamos a caminhar para trás? Isto é ainda mais incrível quando não precisamos de lembrar como foi o passado para que estamos a caminhar, sendo que ao redor do mundo (ainda) já se consegue observar as consequências deste regresso.

Talvez seja a onda de negatividade associada à grande parte das notícias atuais, mas que sentido é que isso faria? Faria mais sentido que ao ver o que de mal se passa no mundo tentássemos evitar o que ainda pode ser evitado, ou que sentíssemos mais empatia pelas pessoas que vivem em condições que nunca nenhum de nós pensaria alguma vez ser possível acontecer nesta década. Mas infelizmente acontece exatamente o contrário.

Se for ver algum post numa rede social qualquer, de certeza que encontro comentários do tipo “é o que merecem por defenderem x” quando se fala de pessoas cujas cidades foram bombardeadas; ou “devíamos de começar a fazer isso cá” quando se vê as deportações em massa de pessoas que simplesmente estavam à procura de uma vida melhor; ou “porque é que me devia importar” e “estava mesmo a pedi-las” quando uma pessoa foi agredida, violada, ou pior. É difícil acreditar que existe de facto um ser humano, supostamente capaz de sentir algum tipo de emoções, por detrás destes comentários, mas é verdade.

Desde crianças ensinam-nos que devemos sempre preocupar-nos primeiro connosco próprios, mas isso não deveria significar que não devemos ter empatia pelo próximo. Porque é que, só por me afetar de alguma maneira, por vezes até mínima, não deveria tentar ajudar quem precisa? Ou mesmo que não precisasse de nenhum apoio, não custa nada tentar deixar o dia de outra pessoa um pouco melhor, certo?

Antes gostava de pensar que a nossa “racionalidade”, aquilo que supostamente nos distingue de todos os outros animais, é a nossa capacidade de sentir empatia pelo outro e de mostrar compaixão. Devo-me ter enganado, porque os únicos seres racionais que existem são também os únicos capazes de cometer as maiores atrocidades imagináveis, o que não demonstra qualquer tipo de sentimento remotamente parecido a empatia.



# SEM DESTINATÁRIO

Beatriz Casaca

## Bichinho da leitura

Muitos dizem que a leitura é apenas algo para nos ensinar, uma ferramenta para aprender vocabulário novo e, por vezes, conhecer o passado. Algo que não é falado é todo o complexo da leitura - para alguns é uma maneira de escape, para outros uma forma de imaginação ou apenas uma realidade alternativa cheia de possibilidades.

Para alguns a leitura são apenas aqueles livros obrigatórios da escola, que por vezes a nossa vontade de ler é inexistente porque o tema não é cativante para todos, enquanto para outros é um primeiro contacto.

Pode-se considerar a leitura algo que para muitos é desconhecido como forma de lazer, mas a verdade é que por vezes apenas é necessário uma nova oportunidade, um género de livro diferente ou um(a) autor(a) diferente. Certas leituras podem não ser tão apelativas ou entusiasmantes como outras, mas é tudo um processo. Uma descoberta, pelo autor mais adequado, pela escrita com que mais nos identificamos ou com o género mais de acordo com as nossas características.

Partilhando um pouco da minha experiência pessoal, o bichinho da leitura nunca me despertou muito interesse. Li a coleção das *Gêmeas*, do *Colégio das Quatro Torres*, alguns do *Geronimo Stilton* e também os típicos livros da coleção *Uma Aventura*. Mas não foi aí que a minha paixão pelos livros nasceu, talvez porque era sempre obrigada a ler aqueles livros chatos da escola, que eu não achava piada nenhuma. Contudo, nestes últimos 2 anos, um pouco influenciada pela minha melhor amiga gostar tanto de ler, decidi dar uma nova oportunidade, e lembro-me perfeitamente que o primeiro livro que li nesta nova “época” foi *Tudo o que nunca fomos*, de Alice Kellen.

Atualmente, posso admitir que tenho esse bichinho da leitura dentro de mim, que todo este mundo da leitura me fascina, principalmente pelos romances. Algumas das minhas escritoras favoritas são Christina Lauren, Abby Jimenez e Lauren Asher. Assim como me aconteceu a mim, talvez, no final de contas, só precisamos do livro certo na hora certa para este bichinho ressurgir em nós.



# JOGO DO MÊS

Daniel Pereira

No dia das mentiras nada bate as clássicas partidas para alegrar a malta, mesmo a que aquele tal amigo tenta fazer todos os anos. Como tal iremos mantermo-nos nos clássicos com um jogo de palavras cruzadas. Descobre as 8 palavras com a ajuda das dicas, prometo que essas não são mentira.

**Dica:** O tema desta edição ajuda mais do que pode parecer ;)

## Across

5. Desta é que não estavas à espera

6. Flor emblemática de abril

7. Algo que custa admitir

8. ... águas mil

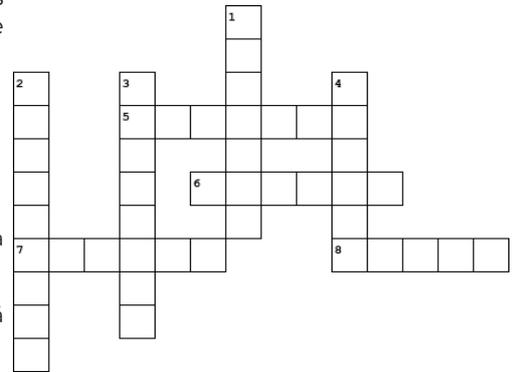
## Down

1. Tem perna curta

2. Personagem de desenho animado cuja festividade favorita é o dia das mentiras

3. Algo que no final dia das mentiras já nem podes ouvir - foste...

4. Animal associado a mentiras e engano



Soluções: 1- Mentira. 2- Spongebob. 3- apanhad@. 4- raposa. 5- partida. 6- Cravos. 7- engano. 8- abril

# DICAS FANTABULÁSTICAS

Ana António, Catarina Matos e Teresa Antunes

Com o dia das mentiras a chegar, os Mestres começaram a pensar nas mentiras que, na infância, os pais teimavam em lhes contar. Contudo, ainda não percebem o porquê destas mentiras continuarem a pairar...



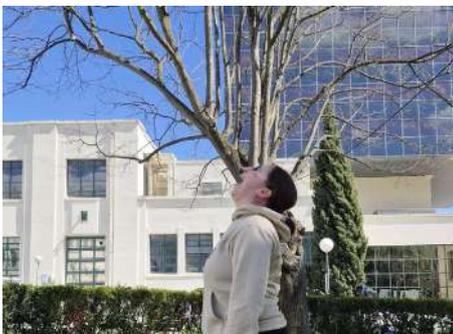
Quem nunca teve uma eternidade de esperar para na água poder entrar? Não podíamos tomar banho depois de almoçar, nem a praia aproveitar porque uma indigestão poderíamos vir a apanhar.



As proibições dos pais não paravam por aí. Quando uma pastilha nos vissem comer? Era deitar fora sem hesitar, para nenhum risco correr, pois se a engolíssemos, 7 anos dentro de nós ela ia ficar.



De certeza que cresceram com o ditado: Laranja de manhã é ouro, à tarde prata e à noite mata. Mas por que será que os nossos pais nos quiseram afastados da laranja manter? Terá sido para irmos para a cama a correr?



Outro medo irracional que acharam interessante inventar, e que muitos de nós bem se devem lembrar, se com as sementes de melancia cuidado não tivéssemos, dentro de nós cresceriam sem parar, até um pé inteiro nos fazer germinar.



E a quantidade de cenouras que chegámos a trincar para refinar a visão e a cor dos olhos melhorar? A cor dos olhos continuou igual... Tudo era mentira, afinal...



E quando nos diziam que as luzes do carro não podem ser ligadas para não haver muitas passadas? Talvez haja mentiras que vêm por bem, mas por que não ser-se sincero também?