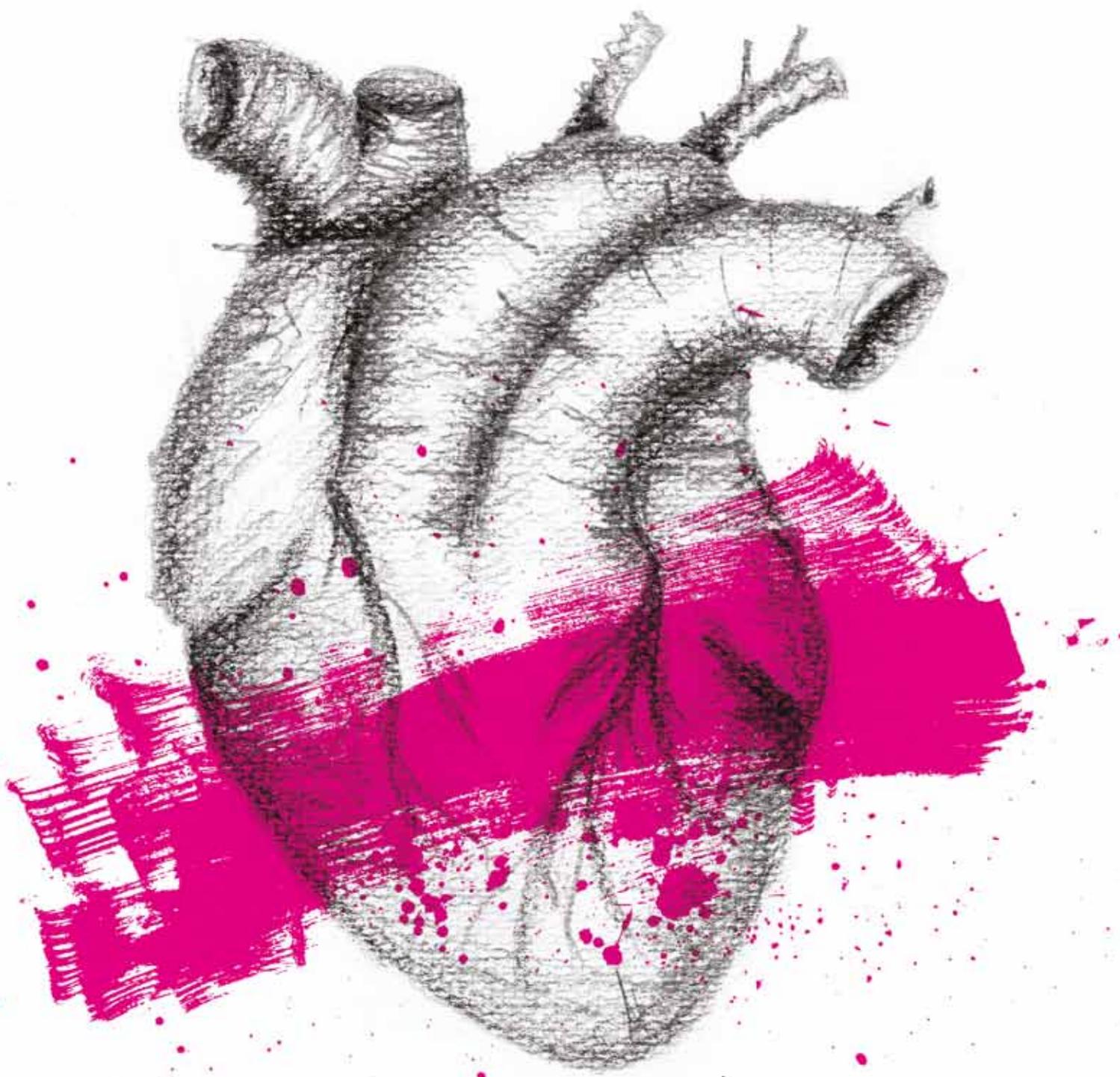


ALMADA



Amor

Índice

3 EDITORIAL

Mensagem de Inês de Medeiros

4 EM ARQUIVO

É Carnaval ninguém leva a mal

6 EM DESTAQUE

Francisco Gonçalves - O incrível Avô

12 EM ANÁLISE

Amor em tempos modernos

18 EM FOCO

Um amor para a vida toda

24 ALMADA EM MIM

Sérgio Rosado "É importante percebermos de onde viemos"

27 BREVES

28 RADAR

O ofício de reparação de máquinas de costura

30 RADAR II

Namorar em Almada - "Um guia bem piroso e lamechas como o amor deve ser"

32 ACONTECE

Queen Esther Marrow - a rainha do Soul e do Gospel

FICHA TÉCNICA

Edição: Câmara Municipal de Almada
| Departamento de Comunicação

Diretora: Inês de Medeiros

Diretora-Adjunta: Raquel Antunes

Coordenação: Sara Dias

Consultor Editorial: Paulo Tavares

Editor de Fotografia: Luis Filipe Catarino

Redação: Ana Paula Cruz (APC), Joana Mendes (JM),
Paulo César Teixeira (PCT), Paulo Tavares (PT), Sandra
Gomes (SG) e Tiago Ferreira (TF)

Fotografia: Anabela Luís (AL), Carlos Valadas (CV),
Florbel Salgueiro (FB), Luis Filipe Catarino (LFC) e
Victor Mendes (VM)

Paginação: Susana Tormenta

Capa: Ilustração de Inês Caraça

Impressão e distribuição: To spend with you

Tiragem: 120.000 exemplares

Períodicidade: Mensal

Distribuição: Gratuita

ISSN: 2184-9137

Publicação isenta de registo na ERC ao abrigo do Decreto
Regulamentar n.º 8/99, de 9 de junho, art.º 12.º, n.º 1b).
Textos escritos ao abrigo do novo Acordo Ortográfico.

CONTACTOS ÚTEIS

Geral

Tel.: 212 724 000

Cabinete de Atendimento Municipal

Linha Verde Almada Informa - 800 206 770

E-mail: almadainforma@cm-almada.pt

Distribuição da Revista Almada:

distribuicao.revista@cm-almada.pt

Site: cm-almada.pt

f @ /cmalmada

Editorial

Caras e caros munícipes,

Como falar de amor numa sociedade em que a maioria vive cada vez mais debruçada sobre si própria? Como escrever sobre algo que só sobrevive com partilha, tempo, atenção e dedicação ao outro, quando a marca dos tempos é o individualismo?

Pois é precisamente esse o desafio que a sua revista Almada abraça nesta edição. Numa época em que vivemos num paradoxo de comunicação e contacto, mergulhados em redes sociais que nos fornecem uma ilusão de companhia e proximidade, enquanto nos isolam de quem está mais próximo, importa descobrir caminhos que contrariem essa tendência.

As especialistas que ouvimos deixam alertas importantes. Quer acerca de um ecossistema que se baseia na imagem e nas aparências, deixando de lado valores que até há poucos anos marcavam as relações interpessoais, quer sobretudo em relação à forma como essas trocas e contactos potenciam comportamentos machistas e julgamentos de valor superficiais.

Lembremos ainda que os longos meses de confinamento provocaram um aumento dos casos de violência doméstica, o crime mais “vulgar” em

Portugal, com mais de 27 mil denúncias em 2020. Este é num fenómeno que é a negação do amor, em muitos casos do amor-próprio. Deve ser combatido e denunciado sem hesitações, e é mesmo uma das causas que mais nos deve mobilizar enquanto comunidade.

Voltando a estas páginas, a forma apaixonada como Francisco Gonçalves fala da “sua” *Incrível Almadense*, o sorriso enamorado com que descreve os anos de trabalho de gerações e gerações de almadenses na construção daquele sonho, que é há quase 175 anos um dos principais polos agregadores da comunidade, é em si mesmo uma declaração de amor ao associativismo e, no caso do avô Xico, ao Teatro.

Não podemos deixar de nos comover ao ler como Francisco fala da sua Florinda - que já deixou há anos -, a namorada que conheceu nos bastidores de uma revista na *Incrível* e que foi sua mulher durante 58 anos. Uma vida inteira de cumplicidade, compreensão e amor.

Nestas páginas pode ainda descobrir como Almada é um território de muitos... namoros. De um miradouro com uma vista única sobre o atlântico, passando pelo sítio ideal para ver o sol pousar sobre as águas do Tejo e do



oceanos, a ideias mais criativas, como partilhar momentos de voluntariado ou dedicar tempo, a dois, a projectos de solidariedade social.

Almada pode e deve orgulhar-se - não me canso de o dizer - de ser uma comunidade marcada pela diversidade, pela solidariedade e, sobretudo, por um tecido associativo particularmente vivo e dinâmico, por uma sociedade civil saudável e muito activa. A forma como respondemos, há pouco menos de um ano, à crise humanitária provocada pela invasão da Ucrânia pela Rússia foi um exemplo disso mesmo.

Tal como o amor e as relações interpessoais exigem trabalho, compreensão e dedicação, também manter vivos estes traços únicos do nosso concelho é, para nós enquanto executivo camarário, uma tarefa prioritária e uma das nossas paixões. Continuando a dar toda a margem de liberdade à vontade de criar e de construir das nossas associações e outras instituições da sociedade civil, podem contar com todo o nosso apoio. Pelo nosso lado, contamos com a vossa paixão e entrega a este nosso território.

INÊS DE MEDEIROS

PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA



2



5 1



6



4

É CARNAVAL ninguém leva a mal

A serração da velha, as cegadas, o enterro do bacalhau, os bailes da pinhata ou os cortejos. São muitas as tradições e tropelias que animavam as gentes de Almada por alturas do Carnaval. As coletividades e sociedades recreativas desempenhavam um papel relevante nestes dias de folia, com a organização de peças de teatro, bailes de máscaras e concursos onde estavam reservados prémios para os mais bem mascarados.

A Sociedade Filarmónica Incrível Almadense, no Salão de Festas, era uma das coletividades que organizavam estes “deslumbrantes” bailes carnavalescos “abrilhantados por um distinto Jazz e por um excelente e bem organizado grupo musical”, prometendo aos associados “grandes surpresas.”*

Texto de Joana Mendes
Fotografias do Arquivo Histórico Municipal de Almada



LEGENDAS

Todas as imagens pertencem a álbum de fotografias da Sociedade Filarmónica Incrível Almadense cedido ao Arquivo Histórico Municipal de Almada para fototeca digital.

1 - Cortejo de Carnaval, Almada, 1962.

2, 3 e 4 - Carnaval no Salão de Festas da Sociedade Filarmónica Incrível Almadense, 1962.

5 - Carnaval, Biblioteca da Sociedade Filarmónica Incrível Almadense, 1962

6 - Teatro de Carnaval, Salão de festas da Sociedade Filarmónica Incrível Almadense, [196-? Ou 197-?]

7 - Teatro de Carnaval, Salão de festas da Sociedade Filarmónica Incrível Almadense, 1974

© Arquivo Histórico Municipal de Almada | Sociedade Filarmónica Incrível Almadense

*Flores, Alexandre M., “Carnaval em Almada”, Associação «Amigos da Cidade de Almada», 1998

O Incrível

Francisco
Gonçalves

Avô

Mais conhecido como "Chico" ou "avô Chico" entre a família da Incrível, Francisco Gonçalves nasceu almadense de gema em 1930, neto numa família que rumou a norte em meados do Séc. XIX e trocou a serra algarvia pelas margens do Tejo, na vaga de migração que acompanhou a consolidação da indústria da cortiça em Almada.



A conversa, na sala de reuniões da direção da Incrível Almadense, foi passeando por memórias das últimas muitas décadas como quem vai pousando o olhar aqui e ali, nas paredes daquele primeiro andar na rua Capitão Leitão. Paredes vivas de imagens e objectos que contam os quase 175 anos de história da Sociedade sem ordem certa ou organizada.

E como são boas essas conversas, as que vagueiam sem destino certo. Francisco começou por recuar para lá dos seus 93 anos. "O meu avô era corticeiro e vieram morar para Cacilhas, que foi onde nasceram o meu pai e o meu tio. O meu pai andou sempre aqui por Almada, foi funcionário público, nas contribuições e impostos, e o meu tio foi militar. Chegou a ser maestro de uma banda militar e foi maestro aqui na Incrível também. E o meu pai foi sempre da incrível. No ano do centenário era presidente do Conselho Fiscal. E tinha lugar reservado no cinema, era o 21 da primeira fila do primeiro balcão. Ainda me lembro disso..."

As memórias tinham começado a desfilar bem antes de nos sentarmos na sala da direção da Incrível com o gravador ligado. A tarde começou com uma sessão de fotografias no Salão de Festas da Incrível, outro local cheio de histórias e recordações.

Francisco tinha aceitado a entrevista meio a contra-gosto. Começámos a falar ao telefone ainda antes do Natal e foi sempre insistindo que "não gostava nada dessas coisas" e que não tinha "nada para contar". Combinado o dia, já em final de janeiro, saiu de casa apoiado numa canadiana, com um joelho a dar-lhe muito trabalho.

Fui conduzindo até ao Salão de Festas com a mesma voz ali ao lado, no banco do pendura, a repetir o que tinha dito ao telefone já por diversas vezes, que "não era de entrevistas", que não tinha "nada para dizer" e a perguntar "mas vamos falar de quê?!" Talvez adivinhando que não há nada que o pó de palco não cure, fui dizendo "da sua vida, senhor Francisco, vamos falar da sua vida".

Como que por magia, talvez aligeirado pela memória, Francisco Gonçalves ganhou uma nova vida quando entrou no Salão de Festas. "Acha que consegue subir ali ao palco?". Às minhas perguntas respondeu com um firme "claro que sim!" Subiu a meia dúzia de degraus que separam a plateia do palco sem ajuda e com a canadiana já esquecida, pousada numas cadeiras algures a meio da sala. Segundos depois, em plena boca de cena, respondia a cada desafio de pose lançado pelo Luís Catarino com um sorriso aberto e sem dores ou queixumes.

Do Salão de Festas seguimos de carro até à sede da Incrível, que a rua é íngreme e imprópria para canadianas. Ao passar na Dom José de Mascarenhas, já depois dos Paços do Concelho e da Igreja da Misericórdia, Francisco aponta para um lote vazio, à direita, e exclama: "foi ali que nasci. Já não está lá nada".

São dali, bem do centro de Almada velha, as histórias que Francisco traz para contar sobre a infância dele, sobre como foi crescer e brincar na viragem entre os anos 1930 e 1940. Tirando as perseguições de um certo cabo da GNR com muito mau feitio, é feliz o que tem para contar daqueles dias passados quase sempre na rua.

"A gente aprende muita coisa na rua. Aprende a fazer carrinhos de arame, a fazer papagaios, aprende a jogar ao pião, a jogar ao carolo... íamos



para a rua Carvalho Serra [um pouco mais abaixo da Capitão Leitão e muito perto da Incrível] ainda aquilo era de terra batida, fazíamos três buraquinhos e jogávamos ao Carolo. O pior era quando aparecia um gajo com uma abafadora e roubava-nos os carolos todos (risos)."

Francisco Gonçalves olha para a vida do bisneto, passada em casa, e não tem grandes dúvidas. "A rua foi uma grande escola. Já disse à minha neta: 'o teu filho precisava era de escola da rua'. E ela diz-me: 'mas vai para a rua com quem? Ele não tem amigos aqui...' Há quem possa pensar mal disto, mas costumo dizer que a escola da rua é a melhor para um miúdo."

Mas, o miúdo Xico também saía da rua e subia ao primeiro andar da Incrível, onde o pai e o tio passavam quase todo o tempo que tinham para dispensar. Francisco lembra as entranhas de um quarteirão bem diferente do que existe hoje. "Havia ali uma



sala que tinha duas janelas para as traseiras. Isto era tudo um quintal, das senhoras Matos, que moravam onde está agora o prédio da banda da Incrível. Mais lá ao fundo, onde está parte do Salão de Festas, era outro pedaço de terreno que ali existia. Ao longo dos anos, fomos comprando aquilo, quer a parte de cima, o terreno das velhas, onde fizeram também o ginásio, e lá mais abaixo aquele grande pedaço onde está o Salão de Festas."

Eram tempos em que as colectividades, como a Incrível, desempenhavam um papel na vida de uma comunidade como Almada. "Não havia televisão, a rádio era pouco - o meu pai tinha um rádio mas era a pilhas - e a malta nova vinha toda era para as colectividades. A gente entretinha-se aqui. Eu vim para aqui com uns 7 anos. Lembro-me de estar, com 9 anos, ali à porta do cinema a ver se me deixavam entrar - estava lá o António Martins, que nós chamávamos 'o cara de ferro' e que era porteiro. Porteiro e diretor do cinema (risos)."

Mais do que o exemplo do pai e do tio, Francisco Gonçalves recorda a dedicação de alguém que lhe serviu de modelo.

"Comecei a enfronhar-me nesta coisa das colectividades porque encontrei um homem, o Fernando Santos Gil, que foi um extraordinário aqui da Incrível. Era motorista dos reboques do Alfeite e, todos os dias, chegava a casa vestia o fato de macaco e vinha para a Incrível. Vinha trabalhar, que nessa altura todos trabalhávamos muito aqui." Não era exemplo único e tudo o que é hoje a Incrível foi trabalho de muitos.

"Isto era tudo feito por nós. Algumas coisas mais complicadas, de construção, tinha de se pagar, mas o resto, tudo, pregar um prego, por exemplo... havia aí de tudo. Eletricistas, canalizadores, tudo."

Francisco foi cedo estudar para Lisboa. Com 11 anos começou o curso de serralheiro mecânico "na Fonseca Benevides, ali em Santos-ao-Velho. Depois, aos 16 anos, arranjei logo trabalho nos telefones. Estavam a pedir aprendizes e entrei. Acabei o curso



a estudar à noite". Só então, com o primeiro salário, formalizou a ligação à Incrível e fez-se sócio. "Só nessa altura, quando comecei a trabalhar, entrei para sócio da Incrível. Nunca quis que o meu pai tivesse mais aquela despesa. Só aí é que entrei - a pagar -, mas já cá andava há muitos anos."

A paixão pelos palcos, pela representação, tinha aparecido um ano antes, "comecei a representar aos 15 anos, em 1945, na peça Rapazes de Lisboa". Durou para toda a vida. "A partir daí nunca mais parei. Foi revistas, operetas, espetáculos declamados... depois comecei a fazer uns espetáculos carnavalescos. Vinha a velhada toda ver esses espetáculos. A velhada vinha e sentava-se nas galerias".

"Aquele salão que vimos há pouco, aquilo era tudo cheio de gente, duas mil pessoas ali dentro, quase que não se conseguia atravessar de uma galeria para a outra. Era uma coisa espantosa, só quem viu..."

Funcionário dos TLP [Telefones de Lisboa e Porto] e depois da Portugal Telecom, onde foi mecânico de telefones, Francisco Gonçalves confessa, sem arrependimento, que nunca quis arriscar uma carreira como ator profissional. Foi uma das perguntas a que respondeu com mais certeza: "nunca, nunca, nunca. Não quis trocar o certo pelo incerto".

Amador, sempre, mas com uma dedicação de profissional e uma carreira notável. "Representei aqui anos e anos. Depois, também dei a minha colaboração na SFUAP, no Grupo Desportivo dos Telefones, na Associação Cultural Manuel da Fonseca, onde representámos uma peça que foi um grande êxito aqui em Almada, o Diário de Anne Frank, ensaiada pelo Dr. Malaquias Lemos, um grande encenador, que também trabalhou aqui na Incrível. Fizemos aqui As Quatro Estações, do Romeu Correia. Ainda dei a minha colaboração nos Recreios da Trafaria, fiz lá várias peças. Uma delas foi As Três Irmãs de Tchekhov."

A conversa foi correndo com Francisco a recordar o que deu à Incrível. Tal como o pai, também ele desempenhou cargos relevantes na Sociedade. "Fui diretor aqui muito novo, com uns 17 ou 18 anos. Na Comissão Administrativa do Teatro, era eu quem tomava conta do cinema. Depois convidaram-me e fui secretário da mesa da Assembleia Geral durante muitos anos, muitos anos mesmo. Fui Presidente da mesa da Assembleia Geral." Uma vida de entrega, de fazer o que fosse preciso a bem da colectividade, da comunidade. "Fazíamos tudo. Fui porteiro, bilheteiro, arrumador, bibliotecário, diretor... e sim, fui ator. Fui tudo."

Mas, se deu também recebeu. É na Incrível, no palco do Salão de Festas, que começa uma grande paixão. Uma história de amor que durou para a vida. Foi em palco e nos bastidores que conheceu Florinda. "Numa das revistas que fizemos aqui, a minha mulher também entrou, nos bailados e tal. Arranjei namoro com ela e, é claro, depois aquilo até nem durou muito porque casámos logo. Eu com 19 anos e ela com 17. Muito novinhos, mas estivemos casados 58 anos."

É toda uma vida. E foi por esta altura da conversa que o olhar de Francisco começa a contar mais do que as palavras. "A minha vida toda deve-se à compreensão da minha mulher." Faz uma pausa, engole em seco, os olhos cedem à emoção e ficam em água.

"Devo tudo à compreensão dela, que aguentou isto tudo. As noites fora de casa..."

Francisco lembra uma noite em que não conseguiu chegar a casa. Nem a horas, nem fora delas. "Uma vez fomos a Lisboa representar, a uma colectividade qualquer ali para os lados da rua de São José e aquilo acabou tarde. Acabou tardíssimo e o barco era só até à uma e meia. Pensei 'barco, já foste!' O que é que fiz? Fui para o Come e Bebe, na Rua Eugénio dos Santos, comer um bife com batatas fritas e um ovo a cavalo, e depois desci para o Cais do Sodré e sentei-me num banco à espera do barco das cinco."

A entrada em casa, já o sol ia alto na manhã do dia seguinte, não foi fácil. "Quando cheguei a casa... 'Epá, Florinda, desculpa e tal...' e ela 'Está bem, está bem...' Levou a manhã toda a varrer e a cantar, só para me aborrecer. Eu a tentar dormir e ela a fazer barulho". O rosto abre-se num enorme sorriso, como se Florinda ainda estivesse ali ao lado para o ver - já não está há muitos anos - e precisasse de deixar claro que não levou nada a mal. "Era tudo brincadeira e paródia."

Já com a conversa a terminar, pergunto-lhe sobre a sua outra paixão, se ainda vai ao teatro e se tem acompanhado a vida recente da Incrível. Com os 93 anos que lhe vão tolhendo os movimentos, Francisco Gonçalves faz uma pausa, pousa o olhar na longa mesa e partilha um lamento. "Praticamente não saio à noite. Como os espetáculos são às nove e meia, já não venho... a essa hora já não saio de casa."





Amor nos tempos modernos

Sentimento transversal e intemporal, o amor está presente ao longo da vida e pode revelar-se de diferentes formas. Mas o que mudou nos relacionamentos com o aparecimento das redes sociais e das aplicações de encontros? Nas próximas páginas, duas almadenses, uma psicóloga e uma mentora de relacionamentos, revelam como vemos e vivemos hoje o amor, e partilham ainda o que é essencial para uma relação saudável e feliz.

Texto de Sandra Gomes
Fotografias de Luis Filipe Catarino e Victor Mendes

O amor não é um conceito fácil de descrever. "Sem dúvida, o amor está entre as mais intensas emoções humanas e é, certamente, uma das mais procuradas por todos", explica Rita Sedas Nunes, psicóloga clínica. Catarina Beato, mentora de relacionamentos, afirma que o amor é transversal a vários tipos de relações. "Amor é cuidar, é querer o melhor para outra pessoa e deverá ser a base de todos os relacionamentos. Mas nem todas as pessoas que se amam conseguem ter um relacionamento. Eu sei que nas canções sim... como cantam os Xutos 'Se gostas de mim e eu gosto de ti, se isso não chega temos o mundo ao contrário', mas não. O amor, infelizmente, não é suficiente para termos uma relação, mas é a base."

Para a psicologia clínica podemos caracterizar o amor a partir de três componentes: "Intimidade" como a presença de felicidade, respeito, entendimento mútuo, capacidade de entregar-se, apoio emocional, comunicação e valorização; "Paixão", que diz respeito à atração física e sexual, à vontade de estar junto e ao romance, indicando uma união com grande excitação; "Decisão/compromisso" de amar e a vontade de que a relação se mantenha a longo prazo.

"Ao contrário do que ditavam as regras sociais e religiosas no passado, hoje em dia não temos obrigatoriedades nos relacionamentos", elucida Rita Sedas Nunes. "O amor já não é apenas um sentimento. É uma escolha diária a ser demonstrada no casamento, no namoro, na família e nas amizades."

"O Amor implica confiança, cuidados com o outro, reciprocidade, altruísmo e aceitação."

Rita Sedas Nunes

Mudam-se os tempos...

O que mudou nos relacionamentos nos últimos 50 anos? A principal diferença está "nas atitudes do casal e na comunicação estabelecida entre ele", adianta Rita Sedas Nunes. "Há estudos que indicam que, nas décadas de 1940 e 1950, os relacionamentos pareciam ter um compromisso mais sério desde o princípio. A aproximação, que deveria ser feita pelo homem, era lenta e, desde o início, o namoro deveria suscitar questões relacionadas com o casamento".

Com o passar do tempo, já na década de 1970 e 1980, "essas relações foram-se transformando e ganhando novas roupagens. Os jovens passaram a procurar mais liberdade de escolha e, conseqüentemente, mais exploração e diversidade nos seus relacionamentos. Nessa época, o homem ainda era quem deveria tomar a iniciativa em busca de um romance. Hoje em dia, vive-se muita liberdade nos relacionamentos, homens e mulheres tomam a iniciativa e as mulheres abandonaram a atitude submissa das décadas anteriores", partilha a psicóloga almadense.

Catarina Beato, no seu olhar, considera que "na base, os relacionamentos são iguais e são cada vez mais livres. Quanto mais livres formos na escolha, mais genuíno é o amor, mais romântico é o amor." Há, no entanto, mudanças que "são uma consequência natural da liberdade e da rapidez com que as coisas acontecem. Costumo dar este exemplo: Casei cinco semanas após conhecer o meu marido. Os meus avós casaram, à moda do Algarve, porque se juntaram e para eles isso já era um casamento, dias depois de se conhecerem. A questão está na rapidez das mudanças. Naturalmente vivemos tempos muito mais acelerados. Há 50 anos uma carta demorava uma semana a chegar, atualmente o e-mail é imediato."

“Há novas ferramentas (as aplicações) que mudaram os encontros. O facto de o universo da oferta ter crescido dá esta sensação de rapidez, de ser mais fácil.”

Catarina Beato





"As pessoas estão a distanciar-se das formas tradicionais de romantismo e a conquista inicia-se com likes nos perfis aprovados no menu. E com a mesma facilidade com que se conectam pela Internet, também se desconectam à distância de um click."

Rita Sedas Nunes



A liberdade do online

Hoje vivemos com a sensação de uma maior liberdade de escolha. As redes sociais e as aplicações de encontros multiplicaram o universo da oferta.

A interação online “facilita o primeiro passo na socialização de pessoas inseguras, pessoas tímidas e que se sentem mais confortáveis em expressar-se pela escrita”, afirma Rita Sedas Nunes, além de promover “menos ansiedade e medo de rejeição quanto à iniciativa de abordagem a alguém desconhecido.” Como explica a psicóloga, em alternativa aos bares, cafés, discotecas, praças e outros lugares onde os jovens podem encontrar possíveis parceiros amorosos, “o online oferece a facilidade de reunir muito mais pessoas com este mesmo objetivo, sem a exposição dos ambientes convencionais.”

Mas o online também levanta alguns problemas. Catarina Beato alerta que “as redes sociais fizeram-nos dar uns passinhos atrás no sentido em que tiramos algumas conclusões com base na imagem e fazemos julgamentos de valor até mais machistas em relação à aparência e não no conhecimento da pessoa.” Esta é uma opinião partilhada por Rita Sedas Nunes: “Vivemos tempos em que as aparências importam muito. Numa primeira fase, as interações através das redes sociais podem também ser superficiais e camuflar uma grande parte do que é a realidade da outra pessoa.”

Mentoria de relacionamentos

Há cerca de um ano, Catarina Beato decidiu partilhar o conhecimento adquirido ao longo dos últimos anos e

dedicar-se à mentoria de relacionamentos. “Um mentor de relacionamentos é alguém que guia, que dá a mão, que empresta os ‘óculos’, alguém que acende a lanterna... Todas as capacidades, os instrumentos estão nas pessoas com quem trabalho”, como explica. “Faço sempre uma sessão zero para perceber se o que a pessoa precisa é de um guia em questões absolutamente práticas de arrumação da casa ou se é de alguém que faça obras estruturais, porque o que está a cair é uma viga da casa. Aí sou a primeira a encaminhar quem me procura para uma consulta de psicologia.”

Quem procura a mentoria de relacionamentos é “quem não está numa relação e quer estar, quem está numa relação e quer melhorá-la ou quem quer lidar com o fim de uma relação ou terminar uma relação. Naturalmente há muitas mulheres, mas também há homens – são alunos muito aplicados, como costume dizer – e muitos casais”.

“Hoje somos mais livres para não ficar numa relação onde não somos felizes.”, Catarina Beato

O lado sombrio do amor

Nos últimos anos temos assistido a um aumento significativo da violência entre casais, mas também a uma maior exposição e visibilidade do tema. Durante os períodos de confinamento as linhas de apoio à vítima receberam cinco vezes mais chamadas do que em anos anteriores.

A violência doméstica é o crime mais cometido em Portugal com números a ultrapassar mais de 27 mil denúncias em 2020. Também dados relativos a 2020 mostraram que quase sete em cada dez jovens que participaram num estudo sobre violência no namoro, acha legítimo o controlo ou a perseguição na relação e quase 60% admitiram já ter sido vítimas de comportamentos violentos.*

Novos tempos, os mesmos desafios

“Penso que o maior desafio é transversal a todas as idades: para serem duradouras as relações requerem vulnerabilidade”, defende Rita Sedas Nunes. No entanto, “temos sido educados ao longo das gerações para esconder esse lado mais sensível, mais delicado, considerado até mais frágil.”

Também Catarina Beato concorda que “não somos educados para falar das nossas emoções, do que sentimos. Associamos o respeito ao calar das nossas emoções, temos medo do que sentimos, e respeitar o outro é falar das nossas emoções, do que sentimos.” A mentora de relacionamentos lembra ainda que “as relações dão trabalho. Não é por estarmos profundamente apaixonados que a relação vai funcionar. Vamos ter de dizer o que queremos, ser autênticos, ouvir o que o outro precisa. No fundo, descobrir o que posso fazer para que esta relação melhore.”

“Todos os relacionamentos têm que ser intencionais, temos que intencionalmente estar presentes, querer construir algo significativo. Em alguns casos, a terapia – de casal e/ou individual – pode ser a solução, mas tem de existir vontade e interesse de ambas as partes na mudança. No entanto, “ainda existe muito estigma relativamente ao aceitar que precisamos de ajuda e pedir efetivamente essa ajuda.”, esclarece Rita Sedas Nunes.



“As relações felizes têm sempre na base a capacidade de nos vulnerabilizarmos, suportada numa grande dose de confiança no outro.”,

Rita Sedas Nunes

Apesar das questões que as redes sociais colocam, Catarina Beato acredita que “somos todos os dias um bocadinho mais livres. A ideia de liberdade é extremamente romântica. É a liberdade que me permite escolher quem sou, ser verdadeiro comigo e ser verdadeiro com o outro. Para a mentora de relacionamentos “mesmo com alguns retrocessos, as novas gerações são cada vez mais livres e na liberdade é que estão as verdadeiras declarações de amor.

Embora não exista uma fórmula mágica, Catarina Beato e Rita Sedas Nunes identificam alguns aspetos fundamentais que podem contribuir para o sucesso das relações amorosas.

Comunicação: Não espere que o outro perceba sozinho o que se passa consigo, o que quer ou as suas necessidades. Comunique o que se passa dentro de si. Ninguém tem uma bola de cristal nem o poder da adivinhação;

Ser autêntico: A autenticidade exige que nos conheçamos. Tenho de saber o que preciso, quais são as minhas necessidades;

Manter a individualidade: Estar numa relação não é viver para o outro. É importante que o casal continue a ter os seus próprios momentos individuais, com amigos, consigo mesmos, com atividades que os preencham, com um propósito próprio estabelecido;

Intimidade: Entre as conversas e os pormenores da vida diária, passando pela confiança de sentimentos íntimos que não partilharia com mais ninguém, até ao relacionamento sexual;

Alinhar expectativas: É importante que conversem e estejam alinhados sobre temas importantes para o rumo da vossa relação para evitar desentendimentos desnecessários (ex.: filhos, casamento, morar fora do país);

Aceitação: Foi a pessoa que escolheu para ter ao seu lado por isso aceite o seu parceiro/a com as suas qualidades e defeitos. Não queira mudar quem ele é, isso não lhe compete; Se for muito difícil para aceitar alguma característica ou atitude, conversem sobre o assunto; Empatia: Seja gentil, ouça, abrace, cuide.

CATARINA BEATO é uma das mais populares bloggers portuguesas. Mãe de quatro filhos, aquilo de que mais gosta é escrever histórias de amor. Seja qual for a forma de amar. A certificação como coach e a especialização como mentora de relações são o culminar de muitos anos de terapia e ajudaram-na a perceber o seu propósito: “Orientar os outros para a sua história de amor feliz. Ou para que a sua história de amor seja feliz.”



LFC

RITA SEDAS NUNES é psicóloga clínica. Desde cedo curiosa por ouvir as histórias dos outros, mas também por contar as suas. “Gosto de desconstruir e ajudar a construir.” A música é outra das suas paixões que mantém acesa como vocalista da banda punk Anarchicks. “Atualmente trabalho 100% online, do meu escritório para o mundo. Interessam-me as temáticas da Autenticidade e Autocompaixão, porque acredito que são os pilares para uma vida mais leve.”



VM

À distância de um clique em <https://catarinabeato.pt>

À distância de um clique em [@psi_ritasedasnunes](https://www.instagram.com/psi_ritasedasnunes)

O SEGREDO PARA A LONGEVIDADE
DO CASAMENTO

Resolver tudo, a dois

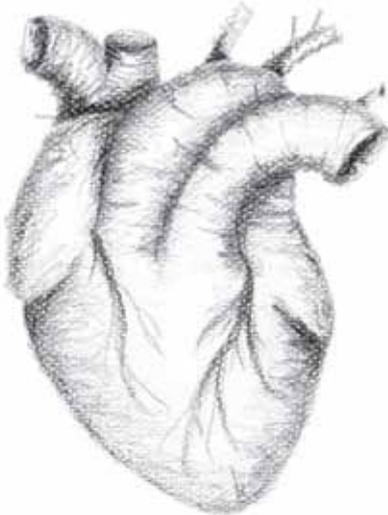


ONDE SE CONHECERAM
Conhecem-se desde os 7 anos,
quando Zulmira foi morar para o
mesmo local onde residiam os
avós paternos de Vitor

DATA DE CASAMENTO
20 de setembro de 1970

LOCAL DE CASAMENTO
Igreja Paroquial de Nossa Senhora
da Assunção [Igreja Nova de Almada]

Zulmira e Vitor Almeida



Um
AMOR
para a
vida toda

Texto de Joana Mendes
Fotografias de Anabela Luís

No mês em que celebramos o amor, fomos ao encontro de cinco casais almadenses.

Cinco casais que representam um amor para toda uma vida e que partilham, todos eles, mais de cinco décadas de união vivida numa cidade onde se orgulham de ter construído família.

Uma homenagem a votos de amor cumpridos, aqui eternizados em fotografia.

O SEGREDO PARA A LONGEVIDADE
DO CASAMENTO

O amor que sentem um pelo outro

ONDE SE CONHECERAM
Num grupo de teatro
da Incrível Almadense

DATA DE CASAMENTO
28 de março de 1964

LOCAL DE CASAMENTO
Em casa, com a presença
do Registo Civil

Rosa e Francisco Tavares





O SEGREDO PARA A LONGEVIDADE
DO CASAMENTO

**Saberem-se "aturar",
um ao outro,
com muito amor**

ONDE SE CONHECERAM

A proximidade entre as famílias de Maria Fernanda e Víctor favoreceu o início do namoro numa férias conjuntas em Percelada, Tábua

DATA DE CASAMENTO
25 de julho de 1970

LOCAL DE CASAMENTO
Registo Civil no antigo tribunal de Almada, Largo Gabriel Pedro
[atual Tribunal Administrativo e Fiscal de Almada]

**Maria Fernanda
e Víctor Pinto Claro**

ONDE SE CONHECERAM
Nos bailes da Incrível
Almadense

DATA DE CASAMENTO
7 de dezembro de 1969

LOCAL DE CASAMENTO
Igreja de Santiago - Almada

Anabela e Vítor Soeiro



O SEGREDO PARA A LONGEVIDADE
DO CASAMENTO

**Compreensão
mútua**

O SEGREDO PARA A LONGEVIDADE
DO CASAMENTO

Chatearem-se, de vez em quando



ONDE SE CONHECERAM
Antigo café "A Gabriela", na rua
Bernardo Francisco da Costa

DATA DE CASAMENTO
30 de julho de 1967

LOCAL DE CASAMENTO
Igreja de Santiago - Almada

Amélia e Eduardo Carvalho



Sérgio Rosado

“É importante percebermos de onde viemos”

Texto de Ana Paula Cruz
Fotografias de Victor Mendes

A buzina dos cacilheiros rompe a calma de uma tarde fria e solarenga de inverno junto ao Farol de **Cacilhas**. Um surpreso “já não vinha há tanto tempo a **Cacilhas**”, dá início à conversa com o cantor Sérgio Rosado, da banda **Anjos**. Almada fez parte das vivências da sua adolescência (viveu no **Laranjeiro** até aos 15 anos) e foi palco de dois marcos importantes do seu percurso: a estreia na música e o início do namoro com a companheira de sempre. Numa viagem pelo tempo, passámos pelos locais que simbolizam a sua estreita ligação à cidade: “quem conhece bem a nossa história sabe perfeitamente o carinho que temos pelas gentes almadenses”.

Cacilhas é o ponto de partida deste itinerário. É o cenário da primeira fotografia de Sérgio com a namorada Andreia, teriam cerca de 16 anos. “Esta foto foi numa das viagens que fazíamos de vez em quando a Lisboa, de cacilheiro, e aproveitámos para registar o momento. Foi mesmo no início, há 23 anos. Éramos muito novinhos”. Andreia e Sérgio conheceram-se na Escola do Fogueteiro, que Sérgio frequentou por apenas três meses, enquanto aguardava o início das aulas numa Escola Profissional, em Lisboa. Meio a brincar, conta que “o destino estava traçado para eu conhecer a Andreia. O que eu fui fazer à escola,

nesse tempo, foi conhecer a minha mulher, porque de resto não tive tempo para mais nada”.

Mas, recuemos um pouco no tempo, até 1988 e à **Casa do Algarve**, em Almada. “Quem nos segue há muito tempo sabe que foi lá que cantámos pela primeira vez juntos ao vivo, tinha eu 8 anos. Isto pela ligação do meu pai ao Algarve, que é algarvio e que, na altura, fazia parte da direcção da **Casa do Algarve**. A minha primeira atuação nem sequer foi uma música completa, porque me enganei na letra, saí do palco a chorar, e deixei o meu irmão (Nelson Rosado) a tocar sozinho”.



É na **Casa do Algarve**, com a atuação em bailes, que os dois irmãos começam a desenhar a perspetiva de uma carreira na música.

Sérgio lembra um outro momento decisivo na **Casa do Algarve**: “a Andreia ainda assistiu a um espetáculo nosso, enquanto Irmãos Rosado, na **Casa do Algarve**. Foi num espetáculo de Carnaval e foi aí que ela conheceu os meus pais pela primeira vez. A minha mãe estava mascarada de palhaço, portanto foi uma boa apresentação da futura sogra, foi muito engraçado”.

A participação no programa da RTP **Casa de Artistas**, em 1997, muda a trajetória dos irmãos Rosado. “Na altura vencemos o programa e demos o salto para a profissionaliza-ção, com a passagem pelos Sétimo Céu e, depois, o início dos **Anjos**. Uma das músicas que fiz para a Andreia (**Noites Sem Fim**), pertenceu ao primeiro álbum de originais dos **Anjos**, que começámos a gravar em 1998. Sempre fui um rapaz muito apaixonado, por isso a inspiração está sempre lá”.

Academia Almadense e a Cerca da Noite

Numa passagem pela **Academia Almadense**, resgatámos as memórias da primeira ida do casal ao cinema, com a devida autorização do pai da



4

Andreia que, pelo sim, pelo não, foi ao local verificar qual o filme que foram ver. Sérgio recorda-se que se tratava de uma comédia, *Matilda, A Endiabrada*, "mas o título não convenceu o pai da Andreia, que ficou com a pulga atrás da orelha e depois questionou-a: mas que raio de filme é que vocês foram ver?". Sérgio confessa que "foi fantástico regressar" à **Academia**, porque "a sala continua imponente", acrescentando que "esta era uma sala carismática, era o grande cinema aqui da zona. Nunca mais me esqueço de vir aqui à grande estreia do *Titanic*".

Também a **Cerca da Noite**, no número 1 da Rua da Cerca, em Almada Velha, foi um local incontornável do namoro de Sérgio e Andreia, onde saíam à noite "sempre com a supervisão do irmão mais velho, para não haver confusões". Sérgio embarca numa viagem de memórias. "Que giro voltar aqui. O meu cunhado era o *barman* residente. Nunca mais me esqueço porque ele era a única pessoa a trabalhar no bar. O bar estava sempre cheio e a memória que eu tenho é vê-lo a fazer os pedidos, a fazer os cocktails (tinha 300 e tal de cor) os pagamentos, tudo sozinho, e ninguém se queixava. O meu irmão também chegou a vir aqui algumas vezes comigo. O Nelson acompanhou também o crescimento da Andreia. É incrível como os anos passam

rapidamente, mas estas recordações ficam permanentes, para sempre".

Pelo meio conta-nos que a ascensão dos *Anjos* nem sempre facilitou a sua relação com Andreia, que acompanhou a carreira de Sérgio desde o início. "Nós somos quase um *case study* dentro da música nacional e não só. Não é fácil tendo a profissão que tenho e a exposição mediática, continuarmos com uma relação de muitos anos. Como todos os casais, temos momentos bons e menos bons e é nesses momentos menos bons que se fortalece a relação. Passámos por bastantes obstáculos. Mas é preciso batalhar por aquilo que realmente queremos. Percebi que a mãe dos meus filhos estava ali e não a podia deixar fugir. Foi a minha primeira grande paixão, a minha primeira grande namorada e ficou".

Terminamos o périplo pela cidade no **Parque da Paz**. Perto da casa da avó de Andreia, foi muitas vezes o local escolhido para os passeios mais tranquilos a dois: "É um dos parques mais emblemáticos da cidade e um local mais discreto". Como Sérgio constatou, a extensa mancha verde continua a ser o cenário perfeito para passeios românticos. Foi lá que nos falou da forma como, em 2018, o par assinalou os 20 anos de relação, com a concretização do casamento religioso, com a participação dos dois filhos: Ian, de 19 anos, levou a mãe ao altar e Lara, de 10 anos, foi batizada. Sérgio surpreendeu a esposa com votos em forma de uma canção com o nome "Eterno". "Foi muito especial. Tudo isto resultou numa música que acabou por ser de todos. Esta é a magia da música, porque estamos a partilhar com o mundo a nossa história de vida e, de repente, estamos a tocar na vida das pessoas de uma forma muito pessoal e particular. Já tinha escrito algumas canções para a Andreia, mas esta é uma homenagem à nossa relação. É importante



6

percebermos de onde viemos, do início, e das pessoas que sempre estiveram ao nosso lado".

Sérgio Rosado mora no Seixal, mas continua a vir frequentemente a Almada, onde todas as semanas treina no Complexo Municipal de Piscinas da Sobreda e prepara a participação, em outubro, naquela que é considerada a prova mais dura do mundo – o Iron Man – e que vai colocar mais uma vez à prova a sua resistência. Atualmente, os *Anjos* estão a trabalhar numa nova música que será lançada ainda no primeiro trimestre deste ano e a preparar a tournée de 2023, que vai continuar a chamar-se "Voa". "É mais uma tour especial nas nossas vidas, com muita energia e muita cor e, obviamente, queremos trazê-la aqui ao concelho".



- 1 - Cacilhas
- 2 - Laranjeiro
- 3 - Casa do Algarve
- 4 - Academia Almadense
- 5 - Bar A Cerca da Noite
- 6 - Parque da Paz

BREVES



HÁ UM NOVO LARGO DE CACILHAS PARA VISITAR

Sol de inverno, uma paisagem imperdível, boa música, um mercado de rua com feirantes e associações locais, música, atividades dedicadas aos mais novos, oficinas e visitas guiadas à Fragata D. Fernando II e Glória marcaram a inauguração do Largo de Cacilhas, no dia 4 de fevereiro.

O renovado largo convida a usufruir da paisagem privilegiada sobre o Tejo, num espaço onde convivem História e modernidade. O farol restaurado, um anfiteatro com vista para o Tejo, um passeio panorâmico à beira-rio com bancos e vegetação, nova repavimentação da zona pedonal, e uma envolvente da fragata D. Fernando II e Glória e do submarino Barracuda mais ampla e mais acessível são as principais melhorias concretizadas.



SUMOL SUMMER FEST MUDA-SE PARA A COSTA DA CAPARICA

O Parque de Campismo do Inatel, na Costa da Caparica junto à Praia de S. João, vai ser palco da 13ª edição do Festival, entre 30 de junho e 1 de julho, numa celebração do início do verão.

O cantor jamaicano Popcaan, o rapper brasileiro Matuê, os portugueses ProfJam, Bárbara Bandeira e Mishlawi, e a banda de soul/hip-hop originária de Manchester Children of Zeus, são as primeiras confirmações do cartaz do Sumol Summer Fest, que promete revelar muito mais nomes nos próximos meses.

O protocolo entre a Música no Coração e a CMA, que formaliza a parceria para a realização do festival na Costa da Caparica, foi assinado a 3 de fevereiro, no Inatel.



NOVA ESTRATÉGIA PARA O DESPORTO: CONGRESSO PROMOVE REFLEXÃO

Almada começou a desenhar uma nova estratégia para o Desporto, com a colaboração de uma centena de participantes no Congresso do Desporto, que teve lugar de 20 a 22 de janeiro, no Fórum Municipal Romeu Correia e na Oficina de Cultura. Durante três dias foram recolhidos contributos e debatidos os principais eixos do futuro Plano Estratégico de Desenvolvimento do Desporto no concelho de Almada.

O Congresso do Desporto "marca uma nova política municipal do desporto no nosso concelho que se pretende que seja cada vez mais eficaz e mais próxima da comunidade", afirmou Inês de Medeiros. Para a presidente da CMA é fundamental "construir um Plano Estratégico que privilegie o entendimento e reforce o diálogo permanente entre a Câmara Municipal e todos os nossos parceiros – atletas, formadores, treinadores, famílias, escolas, junta/uniões de freguesia, clubes, coletividades, ginásios, empresas –, que reflita e acentue o dinamismo de Almada.



ALMADA EXIBE O FANTÁSTICO UNIVERSO DE MÉLIÈS

Até 24 de fevereiro, quem visitar a Praça S. João Baptista é convidado a conhecer o mundo mágico do cineasta francês Georges Méliès.

A estrutura montada nesta praça, no centro de Almada, propõe uma viagem no tempo, até ao início do século XX, quando as feiras itinerantes levavam o recém-inventado cinema às cidades e vilas, convertendo-o num espetáculo popular. Através de um cenário imersivo, de recursos audiovisuais, de cartazes e fotografias da época ou da reprodução de um cinematógrafo, a exposição "Senhoras e Senhores, o espetáculo vai começar. Georges Méliès e o Cinema de 1900" revela como foi importante e inaugural o trabalho deste primeiro "mago" do cinema.

A exposição, organizada pela Fundação "la Caixa" em colaboração com o BPI e a CMA, tem entrada livre.

O ofício de reparação de Máquinas de Costura

José Santos repara máquinas de costura desde os 15 anos. Tirou um curso geral de eletricidade, que não terminou, pois queria aprender a bobinar motores. Foi essa a paixão que o trouxe a este mundo.

Texto de Tiago Ferreira
Fotografias de Victor Mendes

À entrada da loja encontramos dezenas de máquinas de costura, como que se não tivesse havido tempo suficiente para as reparar. José Santos, de 65 anos, começou a trabalhar neste ofício aos 15, na antiga Pfaff em Alfragide. Conta que começou como aprendiz, “embora o meu pai já trabalhasse nisto. Também teve neste sítio uma loja da Pfaff”.

José tem esta loja há cerca de 11 anos, recuperando o espírito do ofício do seu pai. Começa por nos dizer que, apesar de ter andado por outros caminhos, nenhum lhe agradou. “Estive como estagiário aqui no tribunal de Almada, mas acabei por não seguir. Voltei para as máquinas na firma Jorge M. Rodrigues, em Lisboa. Depois abriram uma loja em Almada e eu vim com eles”.

Entre os 18 e os 20 anos, ainda deu aulas de ginástica no Salão das Carochas e na Academia Almadense, e passou por outras firmas e fábricas, tendo ficado cerca de 15 anos como fiscal de parquímetro e chefe do Parque Gabriel Pedro, na Rua Fernão Lopes. Foi por essa altura que decidiu começar um negócio. “Saí e abri uma sapataria que não resultou. Como a minha profissão era esta, resolvi pôr um papelinho a dizer que arranjava máquinas de costura e as pessoas começaram a vir, e aqui estou hoje. Todos em Almada fecharam, não há cá mais ninguém.”

José conta que tem vários clientes, sendo que muitos deles não são de Almada. “Montijo, Barreiro, Sesimbra, vêm cá de propósito. Do Alentejo ligam-me muitas vezes, têm uma consulta aqui no Garcia da Horta e deixam cá a máquina. Marcam logo para eu poder reparar a tempo.” Quanto a



reparações “ao domicílio”, diz que só se desloca “pelas zonas de Almada, Laranjeiro, Charneca da Caparica, Seixal, Cruz de Pau”.

Ao fim de 11 anos, José não sabe dizer ao certo quantas máquinas repara por semana e admite que não é “nenhum génio” e que há máquinas que não consegue reparar. O grande problema são as máquinas mais antigas. Muitas vezes, “já não há a peça e já não se consegue reparar. A Singer faliu, portanto já não há muitas peças para as máquinas antigas e para estas novas ainda menos”.

Quanto a marcas, José tem uma preferência - as máquinas Bernette -, pois garantem-lhe sempre peças para os diversos arranjos. “As máquinas que vendo sou eu que dou a assistência e a



garantia”, afirma e sorri quando diz que as máquinas “estão sempre a evoluir e qualquer dia é preciso ser engenheiro para reparar uma”.

A conversa é interrompida por um cliente que pede um orçamento para um arranjo de uma máquina antiga. José, com o trabalho que tem em mãos, pede para trazê-la quinta-feira ou sexta-feira porque “entretanto já estão outras coisas marcadas, outros que vão trazer. Tenho que reparar algumas para que as pessoas possam vir buscar para arranjar espaço para conseguir pôr outras”.

Quanto ao futuro do ofício, conta que não conhece “ninguém que tenha começado agora a reparar, os indivíduos mais novos devem ter à volta de 40 anos. Esteve aqui uma senhora a pedir para ensinar o filho, mas pediu-me 600€ por mês para o

ensinar. Hoje em dia, vê-se pessoas novas a utilizar máquinas de costura, mas não como antigamente”.

No final, José mostra algumas das máquinas que tem na loja e explica as suas características. “Esta é uma máquina de bote e estas peças já não se conseguem encontrar. Esta é à manivela. Quem usava muito isto eram os cabo-verdianos porque, como não tinham energia elétrica na ilha, e os navios cobravam muito dinheiro para levar as bancadas, compravam estas à manivela.”

José Santos, ou “Zé” como o trata quem vai passando ali à porta, tem porta aberta no número 78A da Rua Bernardo Francisco da Costa. É por ali que repara, vende e ensina tudo sobre as máquinas de costura que são a história da sua vida.



NAMORAR em Almada

Um guia "bem piroso e lamechas
como o amor deve ser"

Para ler com som:
ouvir a música aqui



Texto de Ana Paula Cruz
Ilustração de João Catarino

No mês dedicado ao amor, deixamos-lhe nove sugestões de atividades românticas para fazer em Almada ao som dos Da Weasel: a banda de hip hop portuguesa considerada “uma das mais criativas da música portuguesa”, cuja história começa em Almada, em 1993, com os irmãos Jay Jay (João Nobre) e Pacman (Carlão, Carlos Nobre).

“Vou levar-te para casa, tomar conta de ti...”, quem não conhece o primeiro verso do premiado tema “Re-Tratamento” (álbum Re-Definições, de 2004), cantado por Pacman e Virgul, conhecido como “o single mais viciante da discografia” dos Da Weasel? Propomos-lhe um guia para viver o amor em Almada - com sugestões inspiradas na canção que marcou gerações -, que promete “amor pela manhã, pela tarde e pelo fim do dia”, para todos.

*OUVE BEM, PRECISO DE ALGUÉM
DO MEU LADO QUE ME DÊ*

*UM BOM DIA COM UM SORRISO
BEM RASGADO*

Um bom pequeno-almoço faz provocar um sorriso a qualquer um. O Melhor Croissant da Minha Rua tem croissants acabados de sair do forno, na Avenida Dom Afonso Henriques, em Almada, que acompanhados de uma bebida quente, podem despertar emoções verdadeiramente felizes. “As melhores bebidas quentes, são como um abraço” destaca o café, que eleger como estrela do mês o croissant com doce de ovo.

@omelhorcroissantdaminharua

*NÃO É PRECISO MUITO,
É MUITO SIMPLES NA VERDADE*

*SÓ QUERO AMOR BOM,
CARINHO, SOLIDARIEDADE*

Quando pensamos em atividades feitas a par ou em conjunto, não nos vem logo à ideia a satisfação que pode dar fazer voluntariado e espalhar amor ao próximo. A Refood Almada (@refoodalmada), com Centro de Operações na freguesia do Laranjeiro e Feijó, combate o desperdício alimentar distribuindo os excedentes de restaurantes, cantinas, pastelarias e supermercados por quem mais necessita, e precisa de voluntários. Para quem prefere zelar pelo bem-estar animal,

há pelos menos duas associações onde pode ajudar os amigos de quatro patas: a Amor Rafeiro (@amor.rafeiro) e A Cerca - Abrigo de Animais Abandonados (@a_cerca_abrigo). Se prefere ajudar noutras áreas faça a sua inscrição como voluntário no Banco Local de Voluntariado de Almada.

+info: <https://voluntariado.cm-almada.pt> |

CHEGA SÓ UM POUCO PERTO DE MIM

ACREDITA QUE NUNCA ME SENTI ASSIM

É que tal... um passeio ou piquenique tendo como cenário os 50 hectares do Parque da Paz? Avisamos que vai ser difícil estar a sós, dada a quantidade de espécies simpáticas que habitam o parque, sobretudo a zona do lago. Aceite a recomendação e procure o banco de madeira que fica à sombra da grande árvore.

Parque da Paz | Av. Arsenal do Alfeite 10, Laranjeiro

*DOU-TE TUDO QUE PUDER,
TUDO QUE TIVER*

O QUE NÃO TIVER TIRO AOS DEUSES PARA A MINHA MULHER

ROUBAMOS UM FOGUETE,

VAMOS DAR UMA VOLTA ATÉ À LUA

São vários os locais que permitem ver o acender das luzes em Lisboa, ao cair da noite. Um programa sobrevalorizado, mas que é um espetáculo único para se apreciar, seja junto ao Farol de Cacilhas (nas escadinhas) ou no Jardim do Rio, para em seguida observar a vista panorâmica da capital iluminada, a partir do elevador da Boca do Vento. Quem preferir acompanhar o espetáculo de luzes com uma refeição, pode optar por marcar um jantar romântico, a uma hora estratégica, na frente ribeirinha, por exemplo, no Ponto Final. (Dica: tente chegar cedo para ficar com a mesinha do pontão).

Farol de Cacilhas | Largo Alfredo Dinis, Cacilhas

Jardim do Rio | Sítio do Olho de Bio, Almada

ESCREVO O TEU NOME NO MEU CORPO PRA TODA A GENTE VER

*BEM PIROSO E LAMECHAS COMO O AMOR DEVE SER,
VERDADEIRO*

É possível eternizar o sentimento e sem arrependimentos! Marcar aquela tatuagem com significado que já está há um tempo programada, no Pedrada Tattoo Palace, pode ser mais um bom motivo para um passeio na Costa da Caparica. Um estúdio de renome, localizado num dos edifícios mais icónicos da Costa, com artistas residentes reconhecidos internacionalmente.

Pedrada Tattoo Palace (@pedradatattooapalace) | Largo Vasco da Gama 1, Costa da Caparica

GOSTAS DE FILME?

O Cineclub Impala, no Auditório da Costa da Caparica, vai exibir ao longo do mês de fevereiro, um ciclo de cinema dedicado a Alfred Hitchcock, uma oportunidade para ver ou rever grandes clássicos do “mestre do suspense”, como Psico, Vertigo - A Mulher que Viveu Duas Vezes e Os Pássaros, bem agarradinha ao seu parceiro.

Cineclub Impala | Praça da Liberdade nº17 A,

Costa da Caparica | 914 416 875

Esther

QUEEN

Marrow



“Deus deu-me este dom e tenho de responder a esse chamamento”

Texto de Paulo Teixeira
Fotografias de Victor Mendes

Para celebrar a entrada de um novo ano, Almada recebeu a rainha do Soul e do Gospel num concerto memorável que nos fez viajar através de grandes sucessos da música.

Aos 81 anos, Queen Esther Marrow provou que a idade é apenas um número e que ainda tem muita voz para cantar, encantar e continuar a espalhar a sua mensagem pelo mundo. A “rainha” chegou a Portugal no dia 10 de janeiro, acompanhada por dois dos seus músicos - teclista e baterista -, para um concerto único na Academia Almadense.

Apesar do cansaço da longa viagem e das diferenças horária e de clima, Esther Marrow já tinha a agenda bem

definida, com o primeiro ensaio marcado para essa mesma noite. Foi então que teve o primeiro contato presencial com o maestro César Cardoso e com os músicos portugueses que compõem a Big Band, o coro, e o ensemble de cordas.

Questionada sobre qual o segredo para toda esta atividade aos oitenta, Queen respondeu com um sorriso: “acho que são bons genes, a minha mãe viveu até aos cem anos e o Senhor ainda não está pronto para mim. Vou ao ginásio, faço exercício, adoro fazer hidroginástica e, acima de tudo, tento manter uma atitude positiva.”

A “rainha”, que já tinha estado em Portugal, fez questão de salientar que gostou muito de conhecer Almada e que “as pessoas são muito simpáticas”.

“Foi uma honra ser convidada para cantar com Duke Ellington”





o privilégio de ouvir ao vivo a sua voz e mensagem de esperança. Mesmo já tendo atuado para três Presidentes norte-americanos, para o Papa e para inúmeras celebridades e líderes mundiais; de ter representado vários papéis na Broadway, no cinema e na televisão, e partilhado o palco com Aretha Franklin, Bob Dylan, Ray Charles, Ella Fitzgerald, Lena Horne, Mahalia Jackson e muitos outros, Esther Marrow é de uma simplicidade desarmante e nada habitual numa diva. "Sou muito modesta e fico muito feliz que as pessoas de outros países gostem tanto da minha música e de mim. Se ao cantar, vir um sorriso nos rostos, vir entusiasmo e os corpos a mexer, isso faz-me sentir bem. Para mim é uma honra quando temos algo que podemos dar aos outros, fazê-los sentirem-se bem, podermos puxá-los para cima, elevar os seus espíritos, especialmente num momento como o atual... e apenas ser feliz, faz-me sentir mesmo bem."

"Se tens um dom que Ele te deu, tens de responder ao chamamento e é isso que eu sinto sobre mim. Não posso baixar os braços"

Ao longo da sua carreira, Queen Esther Marrow fez questão de utilizar a voz para, através da música, incentivar à "partilha, entreaajuda, gentileza, carinho e união" entre os povos, tendo tido a oportunidade de participar numa série de comícios nos Estados Unidos e no exterior, com Martin Luther King Jr. e outros líderes do Movimento dos Direitos Cívicos, como Jesse Jackson, Sidney Poitier e Dr. Ralph Abernathy.

Acredita que a sua voz é uma dádiva divina e que tem o dever de não parar. "Apercebi-me de algo, já estou entrada na idade e canto há muitos anos, mas Deus deu-me e tem-me permitido continuar a ter voz. Acredito que todos nós temos uma conexão através do Espírito e consigo senti-lo quando canto e o que Ele me deu não é só para mim, para regozijo próprio, mas sim para dar, para partilhar com o mundo, para passar a todos uma mensagem e é isso que pretendo fazer. E se tens um dom que Ele te deu, tens de responder ao chamamento e é isso que eu sinto sobre mim. Não posso baixar os braços. Não, essa não é a Queen Esther!"

E quem é, afinal, Queen Esther Marrow? A cidade de Newport News, no estado norte-americano de Virgínia, viu nascer para a música uma rapariga tímida, mas dotada de uma voz extraordinária. Apesar de cantar desde muito cedo, só iniciou uma carreira profissional aos 22, mas logo pela mão dos grandes nomes do panorama musical.

A história de sucesso começa em setembro de 1965, com a Orquestra de Duke Ellington, na Grace Cathedral - uma catedral episcopal localizada no coração de São Francisco, nos Estados Unidos - e com o tema "Come Sunday", que recorda como se tivesse sido ontem.

"Quando consegui o emprego a cantar com o Duke Ellington, ele estava a realizar o *Concerto Sagrado* e precisava de uma cantora para interpretar esta peça musical específica, o que tinha

sido feito anteriormente por Mahalia Jackson. Então, fui a casa dele e fiz uma audição, com Billy Strayhorn ao piano, cantando *How Great Thou Art*. Saí sem resposta, mas passado uma semana ele ligou a dizer que tinha conseguido o lugar. Queria que eu aprendesse o "23rd Psalm" e o "Come Sunday", e tive que os procurar num álbum gravado pela Mahalia Jackson com a orquestra de Duke Ellington. Depois do *Concerto Sagrado*, convidou-me para seguir em *tournee* pela região Centro-Oeste dos EUA. Obviamente, aceitei porque foi uma honra ser convidada para cantar com Duke Ellington. Depois desta *tour*, ele levou-me a Londres, Florença, Milão e outros locais. Foi esse o começo da minha carreira."

Alemanha, Áustria, Suíça, Noruega, Suécia, Finlândia, Espanha, Portugal, Grécia, Itália, França e Reino Unido foram países europeus que já tiveram

 **vodafone 10k**

12 MARÇO 2023

Info | Inscrições
maratonaclubedeportugal.com

CMA CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

ABRIGO DOS ANIMAIS



CÂMARA MUNICIPAL
ALMADA

ADOTA-ME

QUERO SER O TEU FIEL AMIGO

21 272 40 66

svm@cm-almada.pt

cm-almada.pt



CMA

CÂMARA
MUNICIPAL
DE ALMADA