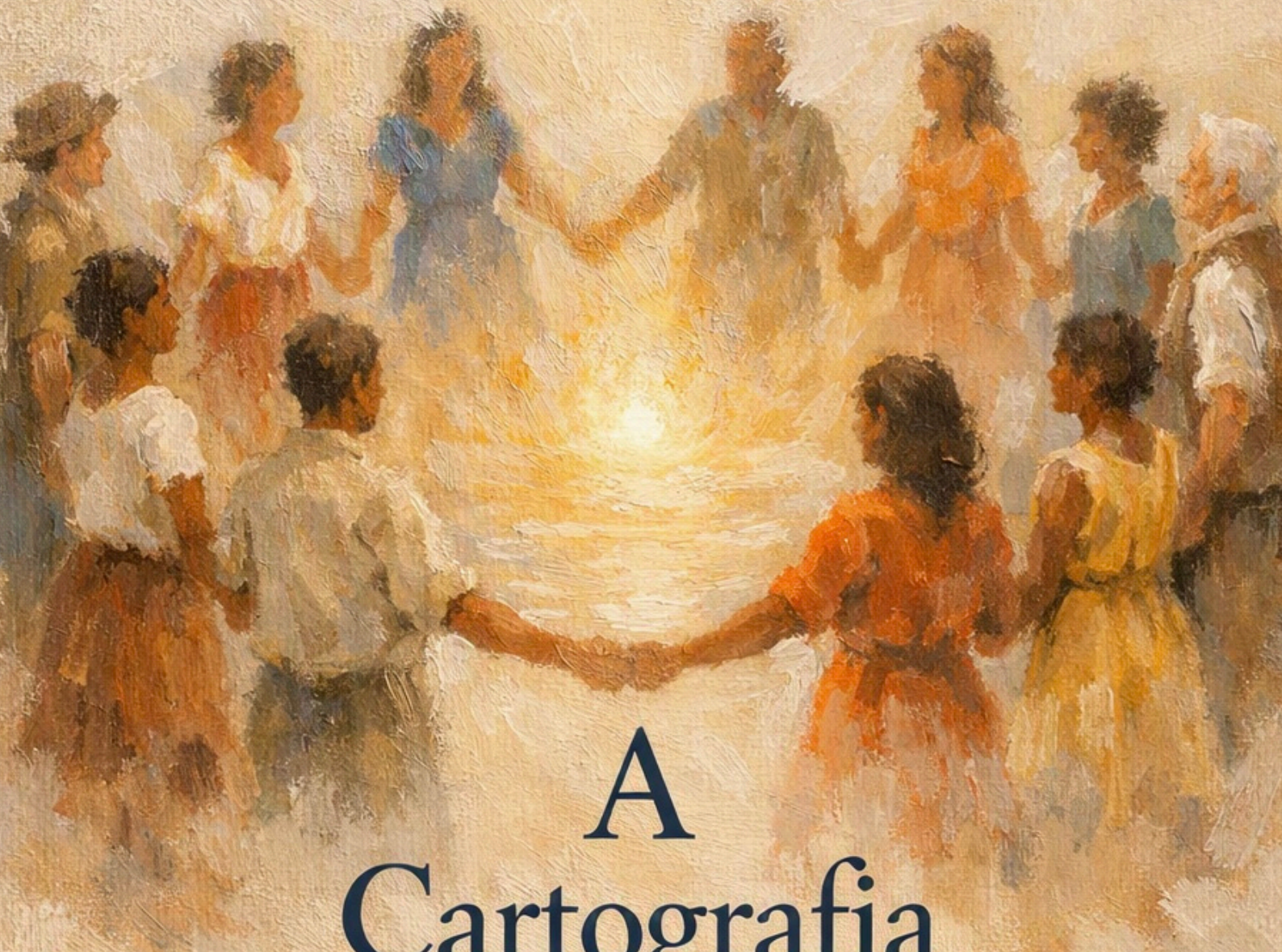
Revista sobre conhecimento - pensamentos, vivências e práticas



A Cartografia das Existências

Organizadora
Vandy Cambula

ISSN: 3051-8539

Lisboa, Portugal

N.º 3 | Bimestral

AKAdemia
VOZES E SABER

A revista AKAdemia - Vozes e Saber afirma-se como um espaço de encontro entre pensamento, criação e comunidade.

É uma revista que acolhe pluralidades, escuta vozes diversas e reconhece o saber como prática viva, partilhada e transformadora.
Comprometemo-nos com uma cultura editorial que valoriza o diálogo entre gerações, geografias e experiências.

Cada edição reúne contributos que ampliam horizontes, convocam perguntas e celebram a potência do conhecimento em movimento.

A AKAdemia é, acima de tudo, um território de pertença intelectual e humana - onde o rigor convive com a sensibilidade, e onde cada voz encontra lugar para ressoar.

Nota: as datas que acompanham cada texto refletem o momento da sua elaboração. Todas as imagens apresentadas nesta revista que não possuem referência de fonte são exclusivas da AKAdemia - Vozes e Saber.

ISSN: 3051-8539

Lisboa, Portugal

AKAdemia
VOZES E SABER

Direção conceptual e editorial
Vandra Luís Cambula

Coordenação editorial
Francisco Nipero

Revisão científica
Vandy Cambula

Design e identidade visual
Vandy Cambula
Francisco Nipero

Tradução / Revisão linguística
Guilherme Dias

Conselho editorial
Zozma Ngovo

Lançamento bimestral

Contactos:
Email: akademiavozesesaber@gmail.com

Website: www.akademiavs.com
ISSN: 3051-8539

ÍNDICE

1. Editorial	1
2. Homenagens	2
3. Ensaios	5
4. Memórias e Vozes	11
5. Sociedade	35
6. Saúde	38
7. Educação	40
8. Dicas e Pensamentos	42
9. História, Artes e Cultura	45
10. Literatura	58
11. Curiosidades	60
11. Publicidades	61

EDITORIAL

A Cartografia das Existências



A terceira edição da AKAdemia nasce como um mapa vivo, onde cada existência, cada dor e cada gesto de criação encontram lugar. Este número não é apenas temático: é um território em movimento, tecido pelas vozes que se cruzam, pelas memórias que persistem e pelos pensamentos que se expandem.

Nesta edição, abrimos espaço para uma conversa profunda sobre saúde mental e prevenção do suicídio, abordando um tema sensível com a seriedade que exige. Entre silêncios, fragilidades e urgências, procuramos compreender o sofrimento que tantas vezes permanece invisível, convocando especialistas para iluminar caminhos de cuidado e reconstrução.

Homenageamos também iniciativas comunitárias que transformam realidades. A história do projeto Florescer, no Dondo, revela como um prato de comida pode tornar-se gesto de dignidade, pertença e esperança. É uma narrativa que mostra que, mesmo em contextos de escassez, a solidariedade cria raízes e floresce. No campo dos ensaios, esta edição acolhe uma reflexão geolinguística que amplia o olhar sobre o português como língua de futuro. O texto de Roberto Moreno apresenta a Iberofonía como espaço estratégico de diálogo entre continentes, revelando a língua portuguesa como ferramenta de conexão, mercado e pertença global. Ao integrar esta perspetiva, a revista reafirma o seu compromisso com o pensamento crítico e com a valorização das vozes que interrogam o mundo e propõem novas geografias de sentido.

As Artes ganham corpo através de NUME, pintura de Nelson Ricardo, que inscreve na edição uma dimensão estética de grande sensibilidade. A obra convoca cor, gesto e textura como formas de pensar o humano, revelando que a arte é também cartografia — um modo de traduzir o que não cabe nas palavras. NUME amplia o horizonte da revista ao transformar a experiência visual em reflexão, memória e pertença, reafirmando que a criação artística é parte essencial do nosso território de saberes.

A palavra surge, ao longo da edição, como espaço de respiração. Nos ensaios, ela pensa; nas memórias, ela recorda; nas vozes, ela convoca; na reflexão social, ela denuncia e propõe. Cada texto é uma ilha, cada tema uma latitude, cada voz uma longitude — juntos, formam um atlas de existências que se reconhecem e se transformam.

Lisboa, setembro de 2026

Vandra Luís Cambula

(A Direção Conceptual)

“Florescer” sorrisos com um prato de comida



Equipa Akademia

No início, não havia intenção de contar uma história. A equipa foi chamada apenas para ajudar. Mas bastou escutar e observar para perceber que, naquele quintal simples do Dondo, província de Sofala, havia uma narrativa maior do que o pedido inicial: uma história que precisava de ser conhecida.

Moçambique continua a enfrentar desafios profundos no acesso à alimentação. Dados recentes das Nações Unidas, compilados pelo Worldometer, estimam a população do país em 36.765.335 habitantes (30 de agosto de 2026). A idade mediana é de 16,6 anos, revelando um país predominantemente jovem. Essa juventude, porém, carrega responsabilidade que ultrapassam a infância: crianças que trabalham, que cuidam de irmãos, que enfrentam a orfandade e, muitas vezes, sustentam outros menores.

Foi nesse contexto que Isac Zacarias Carlos e a esposa Josefa Sadique Falude começaram, de forma espontânea, a abrir o seu quintal para crianças órfãs da vizinhança. A ideia era simples: garantir uma refeição e, com ela, um momento de alívio. Um sorriso.

Com o tempo, a realidade impôs outra dimensão. A pobreza não atinge apenas órfãos; alcança também crianças cujos pais, embora presentes, não conseguem assegurar comida diária. O quintal encheu-se. A iniciativa cresceu e foi batizada com o nome “Florescer”. E hoje, com esforço próprio e o escasso apoio de pessoas de boa fé, o casal alimenta dezenas de crianças daquela comunidade.

Além das refeições, Isac improvisa atividades, brincadeiras e pequenas aulas. O quintal transformou-se num espaço de encontro, cuidado e pertença. O casal sonha agora em formalizar o projeto: criar um espaço estruturado onde estas crianças possam comer, brincar e aprender com dignidade.

Nesta edição, a revista dedica-lhes a secção de homenagem.

A história completa, contada na primeira pessoa, segue nas páginas seguintes.

Isac Zacarias Carlos & Josefa Safique Falude

ativistas comunitários



Graça e paz, amados.

Nós somos Isac Zacarias Carlos e Josefa Safique Falude, um casal comum que decidiu fazer algo diferente. Somos moçambicanos e residentes no Dondo, província de Sofala. Somos os fundadores do projeto comunitário que batizamos de “Florescer”.

Há mais de cinco anos, passamos pelas casas em busca de crianças vulneráveis para lhes ensinarmos o caminho por onde devem andar. Hoje, temos mais de 130 crianças na nossa lista, e todas comparecem.

Esta atividade surge como complemento de algo crucial e indispensável na vida humana, sobretudo para as crianças: a alimentação. Mesmo quando os recursos nos faltam para fazer florescer sorrisos nos rostos destes pequenos, a força, a cumplicidade e o propósito que nos une têm-nos ajudado a agir em favor deles.

O nosso trabalho tem duas faces: uma alegre e outra triste. A alegria nasce quando vemos os petizes sorrirem ao receber um prato de comida, aprenderem canções e assimilarem regras básicas para o seu bem-estar. A tristeza, porém, acompanha as dificuldades que enfrentamos diariamente, pois tudo é feito em condições precárias.

A missão começou com uma ideia simples: oferecer um almoço aos meninos órfãos todos os sábados. Com o tempo, percebemos que muitos outros, mesmo não sendo órfãos, também passavam fome — uma realidade comum aqui. Decidimos então acolher mais crianças e reuni-las num único espaço, dentro do nosso quintal, para lhes garantir uma refeição básica.
Deste modo, o número de crianças tem crescido significativamente, e não podemos decidir que apenas os órfãos devem ficar, porque a fome atinge a todos — órfãos e não órfãos — da mesma forma.


Imagem de Isac Z. Carlos

Por isso acolhemos cada criança que chega ao nosso portão, confiando que nenhum pequeno deve ser deixado para trás. Hoje, o nosso sonho é maior. A longo prazo, pretendemos construir uma base missionária com salas escolares e acomodação para órfãos. E, à curto prazo, desejamos comprar alimentos em quantidade e armazená-los, para que o dia de alimentar as crianças não seja marcado pelos mesmos desafios que enfrentamos agora.
Neste momento, dependemos muito de qualquer tipo de ajuda, seja em alimentos ou outras formas de apoio para a aquisição de alimentos.
Quando contactámos a direção da revista, não imaginávamos que a nossa história seria contada, nem que a pessoa indicada para apoiar o projeto nos prestaria esta homenagem. Por isso, expressamos os nossos profundos agradecimentos a todos os que têm contribuído, tanto aqui na zona como no exterior.

Nos últimos tempos, as ajudas diminuíram significativamente, e reconhecemos que a situação está difícil para os moçambicanos. Ainda assim, acreditamos que podemos continuar a ajudar as crianças a crescerem com dignidade. Para qualquer apoio, podem contactar a revista AKAdemia – Vozes e Saber, que vos encaminhará até nós. O nosso desejo é florescer cada vez mais na vida das crianças moçambicanas.

Geolíngua: Português, a língua do V império

Por Roberto Moreno para AKAdemia - Vozes e Saber
Lisboa. 3 de Setembro de 2026



Roberto Moreno, professor, historiador, escritor e fazedor do que escreve. Desde 1974, tem usado e incentivado o uso do vídeo na educação. Fundou a Fundação Geolíngua, com o objetivo de promover a língua portuguesa do Brasil como a "língua do futuro", nomeando-a de GEOlíngua. A Fundação, teve originalmente a sua sede no Hotel Sheraton de Lisboa em 2002 e, lá criou a "Geolíngua – Centro de Negócios" e desenvolveu projetos como a GEOpress e planeja a WEB Cimeira Iberófona.

IBEROFONÍA EM ÁFRICA – Ensaio Geral

Considerando a vasta gama de informações disponibilizadas por Roberto Moreno, presidente da Fundação Geolíngua, sobre a importância geoestratégica da língua portuguesa, especialmente sua natureza bilingue inerente devido à sua estrutura semelhante ao espanhol em 90% e à sua cunhagem do termo "IBEROFONIA", escrever um ensaio literário para publicação em uma revista portuguesa de cariz africano de língua portuguesa representa um desafio excepcional. – Passo a descrever como eu gostaria que o leitor, com destaque ao africano iberófono, vislumbre o poder oculto da nossa língua.



O Berço Bilingue do Atlântico ao Índico: A Vanguarda Geoestratégica da Iberofonía.

Olhar para o mapa-múndi a partir das margens de Luanda, de Maputo ou de Lisboa exige mais do que uma leitura cartográfica tradicional; exige uma visão geolinguística. Durante muito tempo, fomos condicionados a encarar a língua portuguesa sob uma perspetiva de isolamento ou, no máximo, como um elo nostálgico de uma comunidade dispersa. Contudo, as teses que o investigador Roberto Moreno, presidente da Fundação Geolíngua, tem partilhado na esfera global desde 1992, quando veio a Portugal, convidam-nos a uma mudança radical de paradigma. O português não é apenas um idioma de resistência ou de afeto literário; é, fundamentalmente, a ferramenta mais geoestratégica do mundo contemporâneo.

E o segredo dessa força reside numa verdade tão simples quanto revolucionária: a nossa língua é naturalmente bilingue à nascença.

Para nós, no continente africano, onde a convivência com a pluralidade de línguas é uma realidade orgânica e diária, a ideia de um idioma que já nasce duplo faz perfeito sentido. Como demonstra Moreno, a arquitetura fonética e estrutural do português atua como um autêntico descodificador universal. Com o nosso sistema vocálico rico e maleável, carregamos na dicção a chave para compreender, de forma imediata, cerca de 90% do espanhol, além de parcelas significativas do italiano e do francês. Fazemo-lo sem esforço, numa via de sentido único que não se repete no inverso. **O lusófono estende a mão e toca o hispanófono sem precisar de tradutor.**

É precisamente nesta interseção que ganha vida o conceito de ***Iberofonía***, termo cunhado pelo próprio Roberto Moreno no início da década de 1990 para desenhar um bloco multinacional de proporções continentais. Falar em Iberofonía é falar de um ecossistema que une mais de 800 milhões de pessoas espalhadas por trinta países nos cinco continentes. Num tempo em que o monoglotismo tecnológico anglo-saxónico ameaça uniformizar as mentes, a aliança implícita entre o português e o espanhol ergue-se como o maior espaço linguístico do planeta em termos de extensão contínua e relevância geopolítica.

Para uma revista de cariz africano, esta reflexão ganha contornos de urgência e soberania. **África é o motor demográfico do português**. É nas vozes jovens de Angola, Moçambique, Cabo Verde, Guiné-Bissau e São Tomé e Príncipe que o idioma se expande, ganha novos rítmos e dita o futuro. Ao assumirmos o português sob a ótica da Iberofonía de Moreno, rejeitamos a periferia. Percebemos que o cidadão africano que fala português já nasce integrado num mercado global e num diálogo transatlântico que liga a América Latina, a Europa e a Ásia. O nosso bilinguismo de nascença é diplomacia pura, é geoeconomia nascida na ponta da língua.

O ensaio da nossa época já não se prende à velha discussão de heranças coloniais passivas. Trata-se, sim, de tomar as rédeas de um património vivo e usá-lo como vetor de projeção internacional. Roberto Moreno recorda-nos que **a língua é o território invisível mais disputado do século XXI**. Ao celebrarmos a nossa capacidade inata de cruzar fronteiras linguísticas sem sair da nossa própria matriz, os países africanos de língua oficial portuguesa não estão apenas a falar; estão a liderar o desenho de uma nova centralidade global. O português é o nosso passaporte para o mundo, e o mundo, sem saber, já fala a nossa metade.

Este ensaio foca, agora, em aspetos mais específicos:

1. **A Anatomia da iberofonía: O Português como Ativo de Riqueza e Geopolítica em África.**

Olhar para o mapa económico do continente africano a partir das coordenadas da Fundação Geolíngua exige a superação de uma miopia histórica. Durante décadas, fomos ensinados a ver as fronteiras linguísticas como barreiras intransponíveis ou como meros legados sentimentais. No entanto, as teses disruptivas do investigador Roberto Moreno convidam-nos a inverter radicalmente o binóculo: a língua portuguesa não é apenas um instrumento de de identidade cultural; é, por excelência,

a infraestrutura geoestratégica e económica mais valiosa do século XXI. Em termos práticos, para os países africanos, o português é um ativo de bilinguismo inato que funciona como um acelerador de mercados globais.

O segredo desta engrenagem não reside numa metáfora poética, mas sim na própria matemática da fala. Moreno tem insistido na internet que a arquitetura fonética do português é uma anomalia biológica e cultural fascinante: possuímos um sistema rico composto por 12 entidades vocálicas distintas (entre vogais abertas, fechadas e nasais). Em contrapartida, o espanhol opera com uma estrutura linear e rígida de apenas 5 fonemas vocálicos. Esta disparidade acústica cria uma assimetria crucial: o nosso cérebro e aparelho fonador são biologicamente programados para descodificar sistemas mais simples. Quando um lusófono ouve o espanhol, o seu mapa mental de 12 entidades absorve as 5 vogais castelhanas de forma quase imediata, garantindo uma compreensão estrutural de cerca de 90%. O inverso, contudo, é uma barreira intransponível sem estudo prévio. Nós já nascemos bilingues.

Esta vantagem acústica ganha contornos de pura geoeconomia quando projetada nas dinâmicas de blocos regionais africanos como a Comunidade Económica dos Estados da África Ocidental (CEDEAO) e a Comunidade de Desenvolvimento da África Austral (SADC).
Pensemos no papel de Angola e Moçambique na SADC. Ao liderarem corredores logísticos e comerciais numa região predominantemente anglófona, estes países não estão isolados. Pelo contrário: através do conceito de ***iberofonía*** - termo visionário cunhado por Roberto Moreno -, a fluidez natural com o ecossistema hispânico permite a estas economias estabelecer pontes diretas, sem custos de tradução cultural, com gigantes da América Latina e mercados emergentes. O português em África deixa de ser uma ilha para se tornar o eixo de ligação de um bloco transcontinental de 800 milhões de falantes.

Para compreender a profundidade deste impacto, imaginemos as palavras do próprio presidente da Fundação Geolíngua numa reflexão direta sobre o tema:

"O erro da geopolítica tradicional foi tratar a língua como um adorno e não como uma tecnologia de transmissão. Quando afirmamos que o português possui 90% do espanhol na sua estrutura de compreensão, estamos a falar de eficiência de mercado. Um empresário em Luanda ou uma *startup* em Maputo ligam-se a Madrid ou a Buenos Aires através de uma chave fonética natural. A iberofonía não é um projeto político de fusão territorial, é a constatação de que o Atlântico Sul partilha a maior via de comunicação contínua e sem fricção do planeta. Quem domina as 12 entidades vocálicas do português detém o código de acesso à maior riqueza geolinguística do mundo."

No contexto de uma África que desenha a sua Zona de Comércio Livre Continental (AfCFTA), a visão de Moreno ganha contornos de soberania económica. O bilinguismo de nascença traduz-se na eliminação de barreiras alfandegárias invisíveis. Os profissionais africanos que dominam o português não precisam de ser reeducados para negociar no vasto universo hispânico; eles já possuem o descodificador universal instalado na própria dicção. Publicar esta perspetiva numa revista de cariz africano

é um ato de emancipação. Significa rejeitar a narrativa da periferia e assumir que o futuro demográfico e económico da língua mais geoestratégica do mundo está a ser escrito pelas vozes de África. Ao acionarmos o potencial económico da iberofonía, percebemos que o nosso idioma nunca foi um limite, mas sim o maior e mais rentável dos nossos portos de abrigo.

Por que razão o Lusófono já nasce Bilingue?

O cérebro lusófono descodifica o espanhol sem esforço através do modelo das entidades vocálicas, ilustradas por Roberto Moreno em 1997 quando esteve em Macau, China.

Painel Esquerdo (O Universo Fonético Português):

- Gráfico: Desenho de um triângulo vocálico expandido contendo 12 pontos coloridos.
- Legenda: O código de banda larga (12 Entidades Vocálicas). O português utiliza vogais abertas, fechadas, reduzidas e nasais (Ex: [a], [á], [â], [e], [é], [ê], [i], [o], [ó], [ô], [u], e os ditongos nasais [ã/ãe]).
- Ícone: Um ouvido humano com ondas sonoras complexas e dinâmicas.

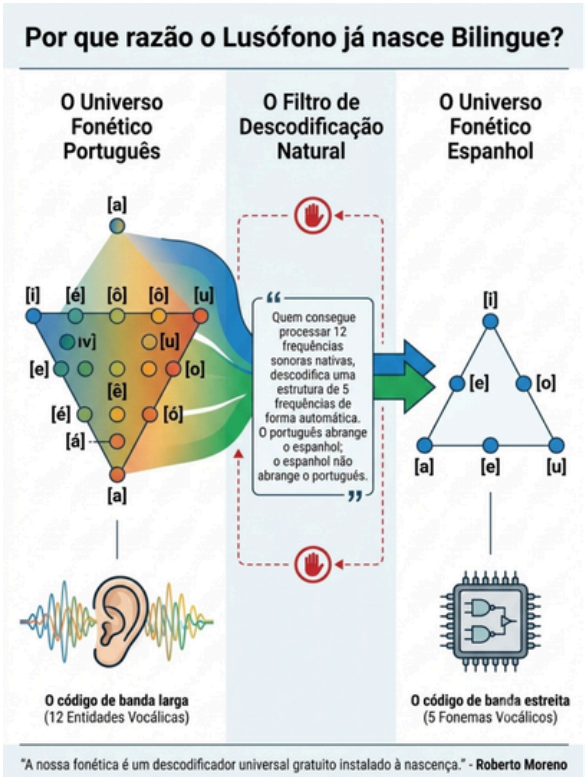
Painel Central (O Filtro de Descodificação Natural):

- Gráfico: Setas de fluxo unidirecionais espessas que saem do triângulo português em direção ao espanhol. Uma linha de retorno tracejada e fina com um sinal de "bloqueio/atrito" ilustra o sentido inverso.
- Texto Central: "Quem consegue processar 12 frequências sonoras nativas, descodifica uma estrutura de 5 frequências de forma automática. O português abrange o espanhol; o espanhol não abrange o português."

Painel Direito (O Universo Fonético Espanhol):

- Gráfico: Um triângulo geométrico simples e rígido com apenas 5 pontos fixos.
- Legenda: O código de banda estreita (5 Fonemas Vocálicos). O espanhol opera apenas com as vogais puras e invariáveis: [a], [e], [i], [o], [u]. Sem variação de abertura ou nasalidade.
- Ícone: Um microprocessador simplificado, simbolizando linearidade.

Rodapé do Infográfico: Citação de Moreno: "A nossa fonética é um descodificador universal gratuito instalado à nascença."



Em 1997, Moreno foi palestrante no SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE PORTUGUÊS COMO LÍNGUA ESTRANGEIRA, em Macau, onde apresentou um trabalho intitulado "O POTENCIAL DA LÍNGUA PORTUGUESA PARA MAIOR INTEGRAÇÃO".

2. **Guia prático em: Como as Empresas da SADC podem Usar a Iberofonía para Exportar para a América Latina.**

O Corredor Transatlântico Invisível

Para as empresas sediadas em Angola ou Moçambique, a integração regional na SADC (predominantemente anglófona) é o passo óbvio, mas a Iberofonía abre um oceano azul de exportação direta para a América Latina (um mercado de mais de 400 milhões de consumidores hispanófonos), utilizando a língua portuguesa como ferramenta de eficiência comercial e poupança de custos.

Passo 1: Eliminar o "Custo de Tradução" na Força de Vendas

· A Estratégia: Em vez de investir orçamentos avultados em consultores ou tradutores bilingues externos para abordar mercados como o Brasil, Argentina, Chile ou Colômbia, treine as suas equipes de vendas locais em *Portunhol Estruturado* e técnicas de escuta ativa.
· A Vantagem: Devido à compatibilidade estrutural de 90% defendida pela Fundação Geolíngua, as negociações B2B iniciais e o suporte técnico podem ser feitos em português claro e pausado. O cliente hispanófono compreenderá a proposta comercial, reduzindo o tempo de fecho de contratos (*time-to-market*).

Passo 2: Posicionamento Logístico Hub-to-Hub

· A Estratégia: Utilizar a complementaridade da Iberofonía para transformar os portos do Atlântico e do Índico (como o Porto de Luanda ou o Porto de Maputo) em plataformas de reexportação de produtos sul-americanos para o interior da SADC (Zâmbia, Zimbabwe, RD Congo).
· A Vantagem: A afinidade cultural e a facilidade de comunicação direta reduzem o atrito burocrático e aduaneiro nas parcerias público-privadas entre operadores logísticos africanos e sul-americanos.

Passo 3: Arbitragem de Conteúdo e Marketing Digital

· A Estratégia: Empresas moçambicanas e angolanas de serviços, tecnologia ou bens de consumo podem criar campanhas de marketing unificadas. O conteúdo digital produzido em português possui alta penetração e rápida adaptação para o público hispânico através de pequenos ajustes de vocabulário (localização de conteúdo).
· A Vantagem: O custo de criação de campanhas é amortizado por se focar num bloco linguístico contínuo e gigante (o espaço ibero-americano e africano).

3. **O Eixo Ocidental da Iberofonía - Cabo Verde e Guiné-Bissau na CEDEAO**

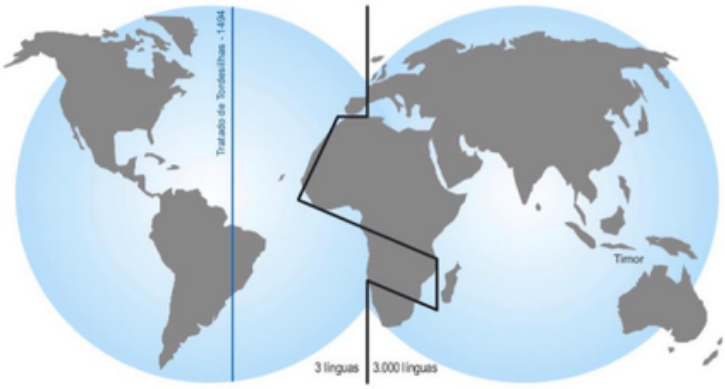
A Chave Ocidental: Cabo Verde, Guiné-Bissau e a Geopolítica do Multilinguismo na CEDEAO
A Comunidade Económica dos Estados da África Ocidental (CEDEAO) é frequentemente desenhada como um cabo de guerra entre gigantes anglófonos e blocos francófonos con-

solidados. No meio desta aparente divisão bipolar, a presença de Cabo Verde e da Guiné-Bissau tem sido erroneamente interpretada como uma condição de isolamento insular ou periférico. Trata-se de um erro estratégico crasso. Sob a lente da geolinguística de Roberto Moreno, estes dois países não são frentes isoladas: são as pontas de lança de um ecossistema global chamado Iberofonía, capazes de redefinir as rotas comerciais da África Ocidental.

Cabo Verde, com a sua estabilidade política exemplar e a sua Diáspora vibrante, e a Guiné-Bissau, estrategicamente posicionada no continente, carregam na sua matriz a ferramenta mais cobiçada da diplomacia moderna: o bilinguismo de nascença adaptativo. Ao dominarem o português - e, por consequência biológica e estrutural, os 90% de inteligibilidade do espanhol -, estes estados atuam como autênticos tradutores universais de um bloco regional que precisa desesperadamente de se conectar com as economias em crescimento da América Latina.

A sua inserção na CEDEAO ganha um novo fôlego quando percebemos que o português cabo-verdiano ou guineense não compete com o francês ou o inglês local; ele eleva a região a uma escala global. Quando um diplomata ou empresário de Bissau ou da Praia se senta numa mesa de negociações, ele não traz apenas a representação de uma pequena economia de mercado. Ele traz consigo a chave fonética e cultural para dialogar diretamente com um bloco global de 800 milhões de pessoas.

O futuro da CEDEAO não passa pela uniformização linguística, mas sim pela valorização dos seus eixos mais geoestratégicos. Cabo Verde e Guiné-Bissau são as pontes naturais sobre o Atlântico. Através da Iberofonía, provam que **o tamanho de uma nação não se mede pela sua extensão territorial, mas sim pelo alcance e pela escala económica da língua que escolhe falar.**



TRATADO DE TORDESILHAS 2

Metade do Mundo fala português e espanhol



Roberto Moreno:
GEOpress.org/ geo@geopress.org

Um tabu à vista
Quando a dor não encontra palavras: saúde mental e prevenção do suicídio
Vozes em diálogo

Muitíssimo obrigada a todos e sejam bem-vindos a este espaço de conversa. Conforme o tema selecionado, a nossa conversa de hoje é muito sensível, mas necessária. Nós vamos falar sobre o suicídio, um dos temas ainda muito difíceis de abordar na sociedade. Entre o sofrimento silencioso, os preconceitos e a falta de informação, muitas vidas continuam a perder-se sem que os sinais sejam reconhecidos a tempo. Em mais uma edição, reunimos especialistas das áreas de Psicologia, Educação, Ética e Espiritualidade para que, juntos, reflitamos sobre as causas, os impactos e as formas de prevenção.
Temos no painel a psicóloga Ginaida Ribeiro (**GR**); a mentora de mulheres e fundadora do clube I'm a Woman Vip, Marlene Mendes (**MM**); o pastor Helton Chiziane (**HC**) e o eticista e educador Tonito Francisco (TF). Na moderação encontram-se a Lísia Zamba (**LZ)** e eu, Vandy Cambula (**VC**). Passo a colaboração à Lísia, que vai dar início à nossa ronda de conversa.

Lísia Zamba: Dra. Ginaida, porque é que o suicídio é considerado uma morte particularmente difícil de superar?

Ginaida Ribeiro: Porque deixa muitas questões por responder. Quando alguém morre de doença ou de outra causa conhecida, existe uma explicação mais clara. No suicídio ficamos sempre a perguntar: "Porquê?". O que é que aquela pessoa estava a sentir? O que poderia ter sido feito para a ajudar? Essas perguntas geram culpa, raiva, tristeza e um sofrimento muito difícil de elaborar. "Ninguém quer morrer; as pessoas querem que a dor acabe."
Mas depois ficam as perguntas: O que fez esta pessoa partir? Muitas vezes não encontramos respostas porque existem fatores internos que levam alguém a tirar a própria vida. Podemos associar o suicídio à depressão ou a outras circunstâncias, mas dificilmente conseguimos compreender, com exatidão, o que levou aquela pessoa a perder a vida.
Por isso, o suicídio é um tipo de morte que deixa consequências diferentes das que habitualmente encontramos noutras perdas. São mortes difíceis de aceitar e, sobretudo, difíceis de superar. O tempo pode suavizar a dor, mas as perguntas permanecem: por que fez isto? O que aconteceu? O que poderia ter sido diferente?
A verdade é que existem dores que as pessoas nem sempre conseguem expressar. Muitas vezes, não encontram palavras para falar do que sentem e, por isso, torna-se difícil ajudá-las. Essa é uma das grandes diferenças entre a morte por suicídio e outras formas de morte. O próprio processo de superação é distinto. Por essa razão, é fundamental tratar este assunto

com responsabilidade. O nosso objetivo deve ser sempre a prevenção. Quando falamos nas redes sociais sobre a importância de cuidar da saúde mental, fazemo-lo precisamente para evitar que as pessoas cheguem ao suicídio.

É neste contexto que surge a contribuição da Psicologia. Trabalhamos com o comportamento humano através da psicoeducação, da observação e da identificação de sinais de alerta. Existem fatores internos que não conseguimos controlar, mas também existem comportamentos e indicadores que podemos reconhecer e interpretar. A partir deles, podemos ajudar a pessoa a pensar de outra forma, a encontrar estratégias para lidar com os seus problemas e a procurar soluções.

A Psicologia procura orientar, aconselhar e apoiar as pessoas, para que não cheguem a considerar o suicídio como resposta às suas dificuldades. O nosso papel é, acima de tudo, preventivo. Temos a responsabilidade de ensinar as pessoas a reconhecer os sinais e a agir antes que seja demasiado tarde.

Recentemente, durante o Setembro Amarelo, falou-se muito sobre suicídio. No entanto, se compararmos esses conteúdos com outros temas sociais, percebemos que este continua a ser um assunto pouco valorizado. As pessoas assistem menos, comentam menos e participam menos nos debates. Isso acontece porque o suicídio continua a ser um tabu.

E é precisamente esse silêncio que dificulta a prevenção. Quando não falamos sobre o assunto, as pessoas não têm acesso à informação necessária para compreender os fatores de risco, as causas, os sinais de alerta e as consequências.

Por isso, é importante diferenciar o suicídio de outras formas de morte e abordá-lo com a seriedade, a responsabilidade e a sensibilidade que o tema exige.

Muito obrigada.

LZ: A Dra. Gina trouxe aquilo que é a conceptualização do suicídio. Estamos a falar de um ato deliberado através do qual o indivíduo, de forma consciente e intencional, decide tirar a própria vida. Fez também referência a diferentes tipologias e abordagens do fenómeno, associando-o frequentemente a perturbações psicológicas e emocionais. Gostaria agora de dirigir uma questão à Marlene Mendes.

Como é que o empoderamento emocional e a criação de redes de apoio podem atuar na prevenção do suicídio?

Marlene Mendes: Muito boa tarde a todos. Muito obrigada pelo convite. É uma honra estar aqui convosco, porque acredito que estas iniciativas são verdadeiros atos de serviço ao próximo. Respondendo à questão, Lísia, penso que não existem respostas definitivas nem uma fórmula mágica. Como foi referido anteriormente, estamos perante uma realidade complexa. No entanto, acredito que, quando existe uma comunidade que apoia, torna-se mais fácil lidar com aquilo que a Dra. Gina referiu: quando a dor não encontra palavras, encontra sintomas.

Esses sintomas podem manifestar-se sob a forma de ansiedade, depressão, comportamentos compulsivos ou doenças psicossomáticas. Muitas vezes, são sinais muito bem escondidos e, quando não se revelam, torna-se extremamente difícil ajudar a pessoa. Falo deste tema com

algum conhecimento da realidade, embora não por experiência consumada. O que observo é que, muitas vezes, as pessoas conseguem ocultar muito bem os seus sintomas. E isso acontece porque, na verdade, ninguém quer morrer. As pessoas apenas querem que a dor pare. É isso que torna a situação tão perigosa.

O lado positivo das comunidades é que acolhem. Ao longo do tempo fui tomando consciência disso, e foi precisamente por essa razão que o Human foi criado. Quando percebemos que não estamos bem e que precisamos de ajuda, podemos ganhar consciência da nossa situação. Porém, muitas vezes regressamos aos mesmos ambientes que contribuíram para o nosso sofrimento.

Quando encontramos uma comunidade de apoio, um espaço seguro, deixamos de sentir a necessidade de fingir que somos fortes e começamos a reconstruir-nos. Reaprendemos a viver e a cuidar de nós próprios.

Por isso, acredito que uma comunidade não cura por si só, mas sustenta o processo de cura da própria pessoa. É essa a sua grande importância: ajudar a pessoa a lidar com sintomas que, muitas vezes, nem sequer são visíveis para quem a rodeia.

Para aqueles que convivem diariamente com alguém em sofrimento, esta realidade pode ser muito frustrante. Muitas vezes parece que está tudo bem. A pessoa sorri, conversa, cumpre as suas rotinas e, de repente, recebemos uma notícia que nos apanha completamente desprevenidos.

Como dizia a Dra. Gina, não se trata de alguém que simplesmente "foi descansar em paz". Trata-se de uma perda profundamente marcante, de um choque para todos os que ficam. E a pergunta surge inevitavelmente: o que poderia ter sido feito? O que aconteceu que ninguém conseguiu ver?

Na minha perspetiva, as comunidades oferecem precisamente isso: sustentam a possibilidade de a pessoa realizar o seu próprio processo de cura. Não curam por ela, mas criam as condições necessárias para que essa cura possa acontecer. É esse o papel essencial das redes de apoio e dos espaços seguros na prevenção do suicídio.

LZ: Muito obrigada mais uma vez, Marlene. A sua intervenção trouxe-nos uma reflexão importante sobre a tomada de consciência individual. A partir do momento em que uma pessoa reconhece que precisa de ajuda, dá o primeiro passo para se aproximar daqueles que possuem ferramentas e conhecimentos para a apoiar, sejam psicólogos, sociólogos ou outros profissionais que trabalham em prol da valorização da vida.

Ainda dentro desta questão de ajuda emocional e de criação de redes de apoio, gostaria de aprofundar um pouco mais a reflexão. O que pode cada pessoa fazer no quotidiano para lidar com esta realidade que atravessa a nossa sociedade?

Para além da consciência de que precisa de ajuda, que outros passos pode dar? O que pode cada um de nós fazer para que o suicídio não encontre espaço para crescer no silêncio, no isolamento e na ausência de diálogo?

Sabemos que muitas vezes os problemas sociais estão na origem de grande parte do sofrimento. Há pessoas que não partilham aquilo que sentem porque receiam ser julgadas,

incompreeendidas ou vistas como frágeis. Pensam que, ao falar, serão criticadas ou desvalorizadas. Por isso, a questão que lhe coloco é esta: como podemos, no dia a dia, ser uma ponte em vez de um muro? Como podemos contribuir para que as pessoas encontrem acolhimento em vez de rejeição?

Muitas vezes, sem nos apercebermos, dentro das nossas próprias casas criamos ambientes que alimentam o sofrimento. Falámos aqui em quebrar o tabu e penso que é importante afirmá-lo claramente: o suicídio também começa dentro das nossas casas. Por isso, precisamos de falar sobre o assunto sem receios.

O que podemos fazer para derrubar estes muros e criar espaços de diálogo verdadeiramente seguros?

Gostaria ainda de acrescentar uma última questão. Enquanto mulher, como vê o papel dos espaços de escuta e acolhimento? Muitas vezes, considera-se que as mulheres têm maior abertura para ouvir e criar ambientes de confiança.

Na sua opinião, como podemos construir esses espaços seguros de fala? Que caminhos podemos abrir para que as pessoas se sintam escutadas, compreendidas e apoiadas sem medo de julgamento?

MM: São perguntas excelentes, Lísia. Acredito que esses muros começam, antes de mais, dentro das nossas próprias casas. Eu própria fiz uma tentativa de suicídio aos 17 anos, precisamente por causa da realidade que vivia em casa. Não me sentia escutada. Os meus pais eram separados e cresci num contexto familiar marcado por ausências e fragilidades.

Hoje vivemos numa sociedade em que muitas famílias estão desestruturadas. Há lares sem a presença do pai, outros em que a mãe está constantemente ausente porque precisa de responder às exigências da vida. Corremos atrás das necessidades materiais e, muitas vezes, negligenciamos o nosso papel enquanto pais. Respondemos com impaciência porque estamos cansados, ocupados ou preocupados, e acabamos por não ter tempo para ouvir os nossos filhos.

Por isso, encontramos números preocupantes de suicídio entre os jovens. É um problema que continua pouco falado. Muitas vezes é ocultado, mas continua a ser uma realidade muito presente.

Entre os adolescentes, grande parte deste sofrimento nasce dentro de casa. Soma-se a isso o fenómeno do bullying, que hoje recebe maior visibilidade, embora sempre tenha existido. Todos nós, de uma forma ou de outra, já passámos por experiências de rejeição, humilhação ou exclusão. A diferença está no acolhimento. Quando existe um espaço onde podemos falar e ser ouvidos, esses muros começam a cair. Quando esse espaço não existe, tudo se torna mais difícil. Quando não consigo comunicar uma dor que me sufoca, quando não consigo expressar aquilo que sinto, começo apenas a desejar que essa dor desapareça.

É por isso que considero fundamental que os pais aprendam a escutar sem julgar. Muitas vezes não falamos porque tememos o julgamento. Preferimos guardar aquilo que sentimos para nós próprios. E isso não acontece apenas com os pais; acontece também nas amizades e em outras relações.

Hoje, até o conceito de amizade parece mais vulnerável. Com as redes sociais, muitas pessoas

têm receio de partilhar algo íntimo por medo de que a sua confidência deixe de ser confidencial. Precisamos de recuperar valores importantes, como a confiança, o respeito e a capacidade de escutar verdadeiramente o outro.

Acredito que isso passa também pelos valores humanos e éticos que fomos perdendo ao longo dos anos. Recuperá-los ajudará a derrubar muitos destes muros e a criar espaços seguros para expressarmos os nossos sentimentos sem medo de sermos julgados.

Quando deixamos de criticar e começamos a ouvir com atenção e de coração aberto, qualquer espaço pode transformar-se num lugar seguro. E falo de qualquer pessoa, seja mulher ou homem. Os homens também sofrem, também sentem e também precisam de falar.

Há alguns anos perdi um amigo que era homem, e isso me fez refletir sobre a dificuldade que muitos homens têm em expressar emoções. Cresceram a ouvir que os homens não choram, que devem ser fortes a todo o custo. Mas os homens choram, sofrem e necessitam igualmente de espaços de acolhimento.

Por isso, acredito que a mudança começa connosco. Como pais, devemos criar ambientes seguros para a comunicação. Como amigos, devemos mostrar que estamos disponíveis para ouvir sem julgar. Devemos transmitir confiança para que as pessoas sintam que podem falar abertamente e que aquilo que partilharem não será usado contra elas nem divulgado a terceiros.

Não temos respostas perfeitas nem soluções definitivas. Contudo, falo também como alguém que passou por esta experiência. Eu tentei o suicídio aos dezassete anos. Tenho a convicção de que, se a minha mãe me tivesse ouvido naquela altura, talvez eu não tivesse seguido o caminho que me levou a uma tentativa de suicídio e a dois dias de internamento hospitalar.

Depois dessa experiência, percebi que precisava de enfrentar e trabalhar as minhas dores emocionais para conseguir seguir em frente. Nem todas as pessoas têm essa capacidade ou encontram essa força sozinhas. Foi por isso que aquela experiência me deixou uma mensagem muito clara: precisamos de criar redes de apoio reais, porque nem todos conseguem sobreviver sozinhos ao peso do seu sofrimento.

E a verdade é que poderia não estar hoje aqui a falar convosco. Felizmente, a história teve outro desfecho.

Vandy Cambula: E nem estaríamos aqui a ver esse sorriso bonito que hoje nos cativa, Marlene.

LZ: Exatamente. Muito obrigada, Marlene. Confesso que fiquei emocionada ao ouvir o seu testemunho. Na verdade, quando iniciámos este projeto, era precisamente isto que pretendíamos: trazer pessoas que, através das suas experiências de vida, pudessem ajudar-nos a compreender melhor esta realidade e ensinar-nos formas mais conscientes de lidar com ela.

A partilha da Marlene mostra-nos que, por detrás de muitos sorrisos, existem histórias de dor, de superação e de reconstrução. Também nos recorda a importância da escuta, do acolhimento e da criação de espaços seguros onde as pessoas possam falar sobre aquilo que sentem sem medo de julgamento.

Vandy, gostarias de colocar alguma questão à Marlene?Sabemos que, além da sua experiência

pessoal e profissional, a Marlene é mentora de um clube dedicado ao crescimento pessoal e ao apoio emocional. Talvez possas explorar um pouco mais esse trabalho e perceber de que forma essa experiência tem contribuído para ajudar outras pessoas.

VC: Neste momento, gostaria de fazer uma ponte entre aquilo que foi partilhado pela Dra. Ginaida e pela Marlene, para depois avançarmos para a perspetiva do pastor Elton. Mais adiante poderemos regressar à Marlene e aprofundar alguns aspetos da sua experiência.
Queria refletir sobre uma questão que tem surgido ao longo deste debate: a dor enquanto possível causa do suicídio.
Faço-o também a partir de uma experiência pessoal. Considero-me uma sobrevivente do suicídio, expressão que aprendi com a Dra. Ginaida. Perdi uma pessoa muito querida e, a partir dessa perda, comecei a ler e a procurar compreender mais sobre este fenómeno.
Até então, sempre que ouvia falar de suicídio, parecia-me algo distante, algo que acontecia aos outros. Nunca imaginamos que possa atingir alguém tão próximo de nós, ou até a nós próprios. Afinal, como já foi referido aqui, ninguém quer verdadeiramente morrer. O que as pessoas procuram é pôr fim a uma dor intensa, profunda e, muitas vezes, insuportável.
É precisamente sobre essa dor que gostaria de colocar uma questão ao pastor Elton.
Se a pessoa comete suicídio na tentativa de acabar com um sofrimento que considera impossível de suportar, existe depois uma ideia, muito presente em vários contextos religiosos, de que quem tira a própria vida perde a possibilidade de herdar o Reino dos Céus.
Confesso que esta questão sempre me inquietou. Se todos desejamos encontrar paz na eternidade, custa-me imaginar que alguém viva uma dor profunda nesta vida para depois enfrentar uma dor ainda maior na eternidade. Aquilo que desejamos para quem parte é precisamente que encontre paz.
Essa foi, durante muito tempo, uma preocupação minha enquanto sobrevivente do suicídio. Queria acreditar que aquela pessoa encontrara finalmente a serenidade que não conseguiu encontrar em vida.
Por isso, gostaria de lhe perguntar diretamente: o que nos diz a Bíblia sobre esta questão? Será que uma pessoa que comete suicídio perde efetivamente a graça de herdar o Reino dos Céus?
Faço esta pergunta porque acredito que muitas famílias e muitos sobreviventes carregam a mesma angústia. Queremos acreditar que aquela pessoa estava à procura de paz, ainda que tenha escolhido um caminho errado para tentar chegar até ela.
Então, pastor Elton, do ponto de vista bíblico e espiritual, o que podemos compreender acerca desta realidade? O que nos ensina a Bíblia sobre o destino daqueles que partiram desta forma?

Helton Chiziane: Muito obrigado. Boa tarde a todo o painel e a todos os convidados.
É uma honra e um privilégio poder partilhar esta reflexão convosco. Gostaria de começar por afirmar algo que considero fundamental: a saúde mental importa a Deus. É um tema extremamente relevante nos dias de hoje e que merece toda a nossa atenção.
Na minha perspetiva, há uma questão central que a sociedade precisa de enfrentar: a distância crescente entre o ser humano e Deus. A Bíblia ensina-nos que a Palavra de Deus é uma espada

espada de dois gumes. Isto significa que, ao mesmo tempo que nos ajuda a enfrentar os desafios da vida, também nos ajuda a transformar o nosso caráter, a nossa postura e a nossa forma de pensar.

Em Romanos 12, somos exortados a não nos conformarmos com este mundo, mas a transformarmo-nos pela renovação da mente. A Palavra de Deus promove precisamente essa renovação do pensamento e do entendimento.

Por isso, acredito que o afastamento de Deus tem contribuído para o agravamento de muitos problemas que enfrentamos atualmente, incluindo o suicídio. Quem está ligado a Deus compreende que a vida tem valor e que deve ser preservada. Somos administradores da vida que nos foi confiada. A vida pertence a Deus. É Deus quem a dá e é Deus quem a retira.

Muitas pessoas pensam que vieram ao mundo para serem felizes permanentemente, mas Jesus deixou claro que, nesta vida, enfrentaríamos aflições e tribulações. Os desafios fazem parte da condição humana.

Costumo recordar uma conversa com a minha filha. Quando ela passou por situações de bullying na escola, perguntei-lhe o que Davi fez quando encontrou Golias. Ela respondeu-me que Davi enfrentou o gigante e venceu porque Deus estava com ele. É essa a atitude que precisamos de cultivar. Todos os dias enfrentaremos desafios e não devemos fugir deles. Se Deus permite que determinados desafios cheguem até nós, também nos dá recursos para os superar.

Relativamente à questão colocada pela Vandy, acredito que quem tira a própria vida está a tomar uma decisão sobre algo que, em última instância, pertence a Deus. A vida é um dom divino e não uma propriedade nossa.

É importante compreender também que a dor que leva alguém ao suicídio está frequentemente ligada ao sofrimento emocional e psicológico. Porém, do ponto de vista espiritual, a Bíblia chama-nos a proteger aquilo que ela designa como coração, entendido não como o órgão físico, mas como o centro das emoções e da mente.

Provérbios 4:23 afirma: “Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o teu coração, porque dele procedem as fontes da vida.”

Guardar o coração significa guardar a mente. Significa ter cuidado com aquilo que vemos, ouvimos e permitimos que entre no nosso pensamento. Os olhos e os ouvidos são portas através das quais o mundo entra na nossa mente. Por isso, é necessário aprender a filtrar aquilo que alimenta os nossos pensamentos.

Quando a Palavra de Deus ocupa esse espaço, ela torna-se uma fonte de esperança. E a esperança é algo que o sofrimento, por mais intenso que seja, não consegue destruir facilmente. A pessoa continua a acreditar que existe uma saída, uma solução ou um caminho possível.

Quanto à questão sobre a salvação e o destino espiritual de quem comete suicídio, a minha interpretação bíblica é que tirar a própria vida constitui um pecado, porque significa assumir uma autoridade que pertence apenas a Deus. Se não escolhemos nascer, também não somos chamados a decidir o momento da nossa partida.

A Bíblia ensina igualmente que a morte não é o fim, mas o início de uma nova realidade. Por isso, alguém que procura fugir de uma dor temporária pode correr o risco de enfrentar uma

dor maior, que é a separação de Deus.
Esta é a minha compreensão espiritual sobre o tema. Naturalmente, trata-se de uma questão profunda, complexa e sensível, sobre a qual existem diferentes leituras teológicas. Por agora, queria apenas partilhar estes pontos fundamentais.
Muito obrigado.

VC: Pastor Elton Chiziane, agradeço pelas reflexões que nos trouxe a partir da perspetiva bíblica e espiritual sobre o suicídio, nomeadamente à luz de Provérbios 12:25: "A ansiedade no coração do homem o abate, mas uma boa palavra o alegra." Esta ideia dialoga com os contributos anteriormente partilhados pela psicóloga Ginaida e pela Marlene, reforçando a importância do cuidado emocional, da escuta e da palavra que acolhe.
Gostaria agora de alargar um pouco esta reflexão. Não apenas sob a perspetiva estritamente bíblica, mas também a partir da sua experiência enquanto líder religioso e agente comunitário. Na sua opinião, como podem as comunidades religiosas contribuir para a desconstrução do tabu que ainda existe em torno do suicídio?
De que forma as igrejas e demais espaços de fé podem promover o diálogo, o acolhimento e a prevenção, sem recorrer ao julgamento, à culpa ou à estigmatização das pessoas que enfrentam sofrimento psicológico? Que papel podem desempenhar na criação de redes de apoio, compreensão e esperança para aqueles que se encontram em situação de vulnerabilidade?

HC: Esta questão é de extrema importância. Para respondê-la, vou recorrer ao livro de Gênesis , frequentemente usado para falar sobre relacionamentos, mas cuja mensagem é mais ampla: "Não é bom que o homem viva só." Esta passagem lembra-nos que todos precisamos de estar inseridos numa comunidade, porque é nela que encontramos apoio.
Qual é o verdadeiro papel da igreja, das comunidades religiosas ou de qualquer centro de fé? Antes de mais, ser um hospital. Devemos compreender que a igreja não é um lugar para os sãos nem para os perfeitos. O próprio Jesus disse que não veio para os sãos, mas para os doentes. Quem lidera ou participa numa comunidade religiosa deve entender que ali existem pessoas feridas, tal como cada um de nós ali está para crescer, ser ajudado e encontrar cura.
Nesse sentido, torna-se fundamental desenvolver a empatia. Muitas pessoas podem estar distantes do pastor ou dos líderes, mas sentam-se ao nosso lado. Conseguimos perceber quando alguém não está bem. Por isso, a responsabilidade não é apenas dos pastores, padres ou líderes religiosos; é de todos os que integram a comunidade. Devemos estar atentos e sensíveis ao sofrimento do outro.
O papel das igrejas é criar espaços onde as pessoas se possam abrir sem medo de serem julgadas. A própria Bíblia apresenta exemplos disso. O profeta Elias, depois de enfrentar os profetas de Baal e de ser perseguido por Jezabel, pediu a Deus que lhe tirasse a vida. Sentia-se sozinho e acreditava ser o único que permanecia fiel. No entanto, Deus mostrou-lhe que não estava só, revelando-lhe que ainda existiam muitos outros que não se tinham curvado a Baal.
Esta narrativa lembra-nos que o isolamento pode existir mesmo dentro das comunidades religiosas. Por isso, na comunidade que lidero, procuro que haja pessoas disponíveis para

acolher quem chega pela primeira vez, conversar, aproximar-se e fazer com que essa pessoa se sinta em casa. É importante que cada pessoa perceba que pode contar com os outros.
Infelizmente, algumas comunidades transformam-se em espaços de julgamento, onde as pessoas receiam abrir-se porque os seus problemas acabam por ser motivo de comentários, exposição ou até de bullying. Isso não deveria acontecer. É necessário criar ambientes de confiança, acessibilidade e acolhimento.
Em suma, a prevenção do sofrimento emocional e do suicídio não é apenas responsabilidade dos líderes religiosos. É uma responsabilidade comunitária. Todos devemos olhar para o próximo com empatia e atenção. Muitas vezes, alguém se aproxima e diz: "Pastor, reparou que o irmão não parece estar bem?" Esse simples alerta pode ser o início de uma conversa, de um acompanhamento e, por vezes, de uma ajuda decisiva para quem está a atravessar um momento de profunda dificuldade. E aí, convida-se o irmão: "Olha, vamos tomar um café, vamos conversar."

LZ: Parece que ficámos sem ligação com o pastor Elton Chiziane. Ainda assim, das suas palavras podemos reter uma ideia central: as religiões e as comunidades religiosas desempenham um papel fundamental na prevenção do sofrimento mental, através do acolhimento, da escuta e da criação de espaços seguros onde as pessoas possam procurar apoio sem receio de julgamento.
Dando continuidade a esta reflexão sobre acolhimento e aprendizagem comunitária, gostaria agora de ouvir o nosso especialista, investigador e eticista, o Dr. Tonito Francisco.
O suicídio é um ato deliberado e intencional, em que a pessoa, de forma consciente, atenta contra a própria vida. Retomando uma provocação que já havia partilhado com a Vandy durante a preparação deste encontro, gostaria de a dirigir diretamente ao Dr. Tonito Francisco, alguém que, ao longo do seu percurso profissional, lidou de perto com situações de sofrimento extremo, acompanhando pessoas em risco, salvando algumas vidas e enfrentando também a perda de outras.
Dr. Tonito Francisco, na sua perspetiva, existe uma responsabilidade ética da família, da escola e da sociedade perante o sofrimento mental?
Esta questão poderia igualmente ser dirigida à Dra. Marlene, mas gostaria, neste momento, de ouvir o seu olhar enquanto especialista em educação e alguém que trabalha diariamente com crianças, adolescentes e jovens. Se observarmos a realidade moçambicana, verificamos que muitos casos de suicídio ocorrem entre os 15 e os 35 anos, abrangendo precisamente uma faixa etária fortemente ligada aos espaços educativos e aos processos de formação cívica e moral.
Por isso, pergunto: que responsabilidades éticas cabem à família, à escola e à sociedade na identificação, prevenção e acompanhamento do sofrimento mental? E de que forma essas responsabilidades são enquadradas pela própria legislação e pelos deveres de proteção da pessoa humana?
Entretanto, verifico que o pastor Elton já se encontra novamente connosco. Mais adiante poderemos voltar à questão que ficou por concluir.

Tonito Francisco: Boa tarde, mais uma vez. Muito obrigado por estar aqui convosco. Escutei

atentamente as intervenções da Dra. Ginaida, da Dra. Marlene e do pastor Helton. Em grande medida, partilho as perspetivas que aqui foram apresentadas.

O suicídio, como foi referido anteriormente, é um ato voluntário de tirar a própria vida. Não se trata de um fenómeno novo; acompanha a humanidade desde os seus primórdios. Ao longo da história, encontramos diferentes interpretações sobre o suicídio. Nas civilizações da Grécia e de Roma antigas, por exemplo, era por vezes exaltado, sobretudo entre militares capturados em contexto de guerra. Mais tarde, filósofos como Aristóteles classificaram-no como um ato de cobardia. Na Idade Média, Santo Agostinho definiu o suicídio como pecado, entendimento que viria a ser reforçado por São Tomás de Aquino e que continua presente em muitas tradições religiosas.

Contudo, gostaria de centrar a minha reflexão no papel da educação. Enquanto educadores, a nossa responsabilidade não se limita à transmissão de conhecimentos. Temos também a missão de contribuir para a desconstrução de tabus e para a formação de cidadãos mais atentos ao sofrimento humano.

Ajudar o próximo não é uma tarefa exclusiva das igrejas ou das comunidades religiosas. É uma responsabilidade de toda a sociedade. Para isso, precisamos de desenvolver a capacidade de observar e compreender os sinais que as pessoas à nossa volta manifestam.

No contexto familiar, conhecemos os comportamentos, os hábitos, as motivações e os momentos de alegria dos nossos familiares. Quando ocorrem mudanças significativas, devemos estar atentos. O mesmo acontece na escola. Professores e pais têm a responsabilidade de identificar sinais de sofrimento emocional.

Por vezes, ouvimos frases como: “Estou cansado”, “Preferia morrer”, “Já não aguento esta vida” ou “A vida está a tornar-se demasiado pesada para mim”. Quando estas expressões se tornam frequentes, não devemos ignorá-las. São sinais que exigem atenção, escuta e acompanhamento.

Outra responsabilidade fundamental é combater o estigma. Muitas pessoas sentem-se marginalizadas, desvalorizadas ou incapazes de contribuir para a sociedade. Esse sentimento de exclusão pode agravar o sofrimento psicológico. Por isso, é essencial promover ambientes de acolhimento, respeito e integração.

Devemos também divulgar e fortalecer os canais de ajuda e de apoio psicológico. O acesso à informação e ao acompanhamento adequado pode fazer uma diferença significativa na prevenção do suicídio.

Enquanto educador moçambicano, preocupa-me particularmente a realidade dos jovens. Muitos enfrentam dificuldades relacionadas com o desemprego, a falta de perspetivas de futuro, o consumo de álcool e de drogas, entre outros desafios sociais. Em alguns casos, estes fatores podem contribuir para sentimentos de desesperança e vulnerabilidade.

É aqui que a ética assume um papel central. A ética chama-nos à responsabilidade pela vida, tanto individual como coletiva. Convida-nos a acolher o sofrimento do outro e a rejeitar a indiferença. Ensina-nos que a dignidade humana deve ser preservada em todas as circunstâncias.

Por isso, a família, a escola, as comunidades religiosas e a sociedade em geral devem assumir uma postura de responsabilidade, acolhimento e cuidado. Só assim poderemos construir

uma sociedade mais humana, mais solidária e mais capaz de prevenir situações de sofrimento extremo.
Muitas pessoas chegam ao suicídio porque acreditam que não conseguem superar determinados problemas, porque pensam que constituem um peso para os outros ou porque perderam a esperança no futuro. Nesses momentos, o apoio da família, da escola, dos amigos e da comunidade pode ser determinante para lhes mostrar que existem alternativas e que nenhuma dificuldade precisa de ser enfrentada em isolamento.
Essa é, para mim, a grande responsabilidade ética que todos temos: estar atentos ao outro, acolher o seu sofrimento e contribuir para a preservação da vida e da dignidade humana.

LZ: Muito obrigado, Dr. Tonito Francisco. Tal como referiu o nosso professor de Ética, a ética confronta-nos constantemente com um conflito: por um lado, o direito do indivíduo de decidir sobre a sua própria vida e exercer a sua autonomia; por outro, o dever social e profissional de preservar essa mesma vida.
Ainda nesta ordem de ideias, Dr. Tonito, partilhou connosco muitas reflexões valiosas. Confesso que, apesar de estar na área da educação há 21 anos, nunca tinha olhado para esta questão sob esta perspetiva. Foi uma aprendizagem importante para mim, sobretudo porque trabalho com jovens há muitos anos e, quem sabe, em algum momento, sem me aperceber, possa até ter contribuído para salvar vidas.
Vandy, tens alguma questão direcionada ao Dr. Tonito ou podemos prosseguir dentro deste mesmo itinerário? Temos aqui uma pergunta que tínhamos reservado para a Dra. Ginaida e dissemos que poderíamos regressar a ela mais tarde, para verificar se conseguiria responder.

VC: Tonito, perante toda esta descrição que nos trouxe sobre a negação da vontade de viver, que, paradoxalmente, pode constituir uma afirmação de uma vontade de ir além do sofrimento da própria individualidade e da difícil escolha de permanecer ou não nesta sociedade, gostaria de lhe colocar a seguinte questão: o que acontece quando a própria sociedade falha com este indivíduo a ponto de o conduzir a uma situação desta natureza?

TF: O que acontece quando a sociedade falha com esse indivíduo? Essa é uma questão sobre a qual precisamos de refletir profundamente. É uma questão difícil.
Em primeiro lugar, porque perder um indivíduo, um membro da sociedade ou da família, é algo profundamente triste. A tristeza é o primeiro sentimento que emerge. Depois, devemos reconhecer que qualquer pessoa, seja na família ou na sociedade, tem sempre um contributo importante. Por isso, quando perdemos alguém por suicídio, estamos perante uma situação extremamente preocupante.
E por que razão é tão preocupante? Porque a perda de um membro da família provoca um choque significativo e, muitas vezes, gera também um estigma. Como referiu a Dra. Ginaida, existe um estigma social associado ao suicídio.
Os familiares sofrem o luto de forma intensa e esse sofrimento repercute-se igualmente na comunidade. A morte por suicídio abala profundamente todos os que estão à sua volta.

Muitas vezes, quando a pessoa que se suicidou era funcionária ou trabalhadora, os colegas sentem-se culpados por acreditarem que poderiam tê-la ajudado em algum momento. Os membros da família também carregam esse sentimento, questionando-se se poderiam ter oferecido mais apoio quando perceberam que a pessoa atravessava dificuldades. Da mesma forma, a comunidade que a rodeava tende a sentir um certo grau de responsabilidade.
O suicídio é uma morte, sim, mas é uma morte que carrega um peso particular quando comparada com outras formas de perda. Isso acontece porque quase todas as pessoas próximas do indivíduo ficam marcadas por um sentimento de culpabilidade.
Pensam: "Talvez eu pudesse ter feito alguma coisa por ele, mas não consegui." Ou: "Vi que estava numa situação difícil, mas não tive a oportunidade de o ajudar."
Por isso, o suicídio é algo extremamente pesado para todos: para os membros da família, para a comunidade e também para os colegas, quando se trata de alguém inserido num contexto profissional. Todos acabam, de alguma forma, afetados por essa perda e pelas perguntas que permanecem sem resposta.

VC: Penso que vamos agora abrir espaço para a plateia, porque temos aqui algumas questões e, antes que se acumulem ainda mais, considero importante trazê-las para a conversa.
O Pastor Helton tem estado a interagir no chat e a procurar responder a algumas das questões colocadas. Ainda assim, creio que vale a pena reservamos algum tempo para aprofundar um pouco mais determinados aspetos.
A primeira questão que gostaria de apresentar foi enviada pelo Vítor e é direcionada à psicóloga Ginaida. Tem que ver com a ideia de que o suicídio é uma morte particularmente difícil de superar. Penso que a psicóloga abordou esta questão logo no início da nossa conversa, mas o Vítor gostaria de compreender melhor por que razão este tipo de perda é tão difícil de ultrapassar.
Julgo que a mesma pergunta se dirige também a mim, talvez em função da minha experiência pessoal. Contudo, gostaria, em primeiro lugar, de dar a palavra à psicóloga para que possa desenvolver e aprofundar algumas reflexões em torno desta questão.
Por favor, psicóloga Ginaida.

GR: Muito obrigada, Vandy. Sim, de facto, o suicídio é uma morte particularmente difícil de superar. E porquê? Porque é uma morte que traz consigo inúmeros questionamentos.
Quando ouvimos dizer que alguém perdeu a vida, é comum surgir a pergunta: "Lamento muito. Mas perdeu a vida de quê?" Se a resposta for que esteve doente, as pessoas tendem a compreender e a aceitar com maior facilidade. Mas quando se diz que a pessoa se suicidou, começam imediatamente a surgir muitas questões.
As pessoas têm dificuldade em se conformarem com uma morte por suicídio. E esses questionamentos não surgem apenas nos outros; surgem também dentro de cada pessoa que fazia parte do círculo social daquele indivíduo.
O Dr. Tonito referiu há pouco o impacto nos colegas de trabalho, mas podemos igualmente falar dos vizinhos, dos amigos, da comunidade e, sobretudo, da família. De todos os lados

surgem perguntas e tentativas de encontrar explicações.

Assim, os familiares ou sobreviventes desta perda carregam não apenas a dor da ausência da pessoa que partiu, mas também o peso das questões levantadas pelos outros. Sentem a dor do luto e, simultaneamente, a pressão de ter de responder a perguntas para as quais, muitas vezes, não têm resposta.

É neste contexto que surgem sentimentos como a raiva, a culpa e o estigma. Muitas vezes, a família passa a carregar uma culpa que, na realidade, não lhe pertence. A pessoa desapareceu de forma repentina e todos acabam por se perguntar: "O que é que eu deveria ter feito?"

Quando alguém próximo morre por suicídio, quase todos os que o rodeavam acabam por assumir uma parcela de culpa. Perguntam-se: "O que é que eu não vi?", "O que é que eu não fiz?", "Como não percebi o que estava a acontecer?"

Eu própria me confronto, por vezes, com essas reflexões. Faço trabalho de sensibilização em saúde mental, produzo conteúdos, participo em podcasts e procuro falar sobre temas sociais, sobre formas de cuidar da saúde mental e sobre estratégias para enfrentar as dificuldades da vida. Falo também sobre o suicídio e sobre a sua prevenção. Ainda assim, há quem não compreenda a importância dessas mensagens até que uma situação destas aconteça. E, quando acontece, torna-se muito mais difícil lidar com as consequências.

Também eu me questiono: "O que mais poderia ter feito?" Trabalho diariamente em ações de carácter social, abordando temas como a violência doméstica, os relacionamentos abusivos e outras situações de vulnerabilidade. E sabemos que, por vezes, mesmo no contexto das relações afetivas, há pessoas que atentam contra a própria vida após experiências dolorosas, como uma traição, uma separação ou uma perda significativa.

Importa lembrar que o suicídio é, muitas vezes, uma morte prevenível. Quando ouvimos psicólogos alertarem para a necessidade de sair de relações tóxicas, procurar ajuda, fortalecer redes de apoio ou encontrar novas formas de enfrentar os problemas, esses conselhos têm precisamente uma finalidade preventiva. O objetivo é impedir que a pessoa chegue ao ponto de desistir da própria vida.

Por isso, para muitos familiares e sobreviventes, a superação torna-se particularmente difícil. Procuram conforto na fé, na oração e no acompanhamento espiritual. Procuram forças para continuar. Mas, mesmo quando começam a recuperar, surgem frequentemente novas perguntas vindas de outras pessoas: "Porque é que não fizeste mais?", "Porque é que não conversaste com ele?", "Tu eras irmão, estavas perto, como não percebeste?"

Na verdade, muitas vezes não perceberam porque lhes faltava literacia para reconhecer os sinais de alerta. Nem todas as pessoas sabem identificar os indícios de sofrimento psicológico.

Há quem diga frases como: "Já não me vejo a continuar a viver", "Não consigo arranjar emprego", "Nada do que faço resulta". Existem inúmeros fatores que podem contribuir para este sofrimento: fatores socioculturais, doenças graves ou sem cura, dependência do jogo, problemas financeiros, consumo excessivo de álcool, uso de drogas e muitas outras circunstâncias.

Falamos de fatores biológicos, psicológicos, socioculturais e demográficos que, combinados, podem levar uma pessoa a considerar o suicídio como solução para o seu sofrimento.

VC: A psicóloga Ginaida perdeu momentaneamente a ligação.
Enquanto aguardamos o seu regresso, vamos dar a palavra à Catarina, que levantou a mão, para que possa colocar a sua questão.

Catarina: Boa noite, doutora. É um prazer estar aqui a acompanhar este debate.
Estou aqui por duas razões. A primeira é porque este assunto diz respeito a todos nós. A segunda prende-se com o facto de ter vivenciado uma experiência desta natureza. Como foi referido pelas primeiras intervenientes, quando este fenómeno parece distante da nossa realidade, tende a ser encarado como algo que acontece apenas aos outros. E essa perceção, muitas vezes, gera desatenção e faz com que sinais importantes passem despercebidos.
Falou-se muito da importância da escuta e creio que essa questão está profundamente ligada à educação.
A minha primeira pergunta é a seguinte: estarão as nossas comunidades preparadas para abordar o suicídio como parte da educação dos filhos?
Quando falo de comunidades, refiro-me a todas elas, seja em Moçambique ou em qualquer outro contexto. Estaremos preparados para conversar sobre este tema com os nossos filhos? Não me refiro apenas à educação escolar, mas à educação no seu sentido mais amplo: a família, a escola, a igreja, os locais de trabalho e os diferentes espaços de convivência social.
Explico a razão desta questão. Em Moçambique temos assistido a casos recorrentes de pessoas que entram no processo de reforma e que, após essa transição, parecem sentir que o seu mundo chegou ao fim. Em algumas situações, isso conduz a episódios de suicídio.
Assim, gostaria de saber até que ponto as instituições, de uma forma geral, estão preparadas para lidar com esta realidade e para educar as pessoas para enfrentarem situações desta natureza.
Relativamente à educação escolar propriamente dita, o Dr. Tonito referiu um aspeto que me parece particularmente relevante. Gostaria de perguntar até que ponto os professores moçambicanos estão preparados para olhar para a sala de aula não apenas como um espaço de transmissão de conhecimentos, mas também como um espaço de construção da cidadania.
Na minha perspetiva, a cidadania ultrapassa largamente a dimensão académica ou intelectual. É nesse sentido que coloco esta questão.
Até que ponto os professores estão preparados para assumir a sala de aula como um espaço de formação humana e cidadã?
Se adotarmos esta perspetiva, talvez consigamos transcender os conteúdos curriculares e olhar para as pessoas concretas que temos diante de nós.
Quem são os nossos alunos?
Esta é uma pergunta que considero fundamental. Todos os que exercem funções educativas, de liderança ou de gestão de pessoas deveriam colocá-la a si próprios.
Quem são os meus alunos? Quem são os meus colaboradores?
Não me refiro à sua formação académica nem ao cargo que ocupa numa instituição, mas à sua dimensão humana.
Gostaria ainda de colocar uma questão à psicóloga.

Até que ponto as nossas relações sociais podem influenciar a ocorrência do suicídio?
Esclareço melhor o que pretendo dizer. Imaginemos uma pessoa que mantém uma amizade próxima com alguém que acaba por se suicidar. Passado algum tempo, essa pessoa sobrevivente também vem a suicidar-se.
Existe alguma relação entre estes acontecimentos? Como podemos compreender situações desta natureza?
Outro ponto que me parece importante diz respeito à superação do suicídio.
Falámos bastante sobre prevenção e também sobre o papel da religião nesse processo. Contudo, penso que o suicídio é uma realidade mais complexa do que a prevenção dirigida à pessoa em risco.
Gostaria de refletir sobre aqueles que ficam. Qual é o papel da igreja? Qual é o papel da cultura?
Permitam-me exemplificar. No contexto moçambicano, particularmente em algumas comunidades da província de Gaza, existe a crença de que uma pessoa que morre por suicídio, sobretudo quando o ato ocorre dentro da habitação, não deve sair pela porta principal. Em vez disso, abre-se uma passagem na parede da casa para retirar o corpo.
Até que ponto as práticas culturais como esta ajudam a família a superar o trauma de uma perda inesperada? Até que ponto contribuem para lidar com a dor de uma situação em que, muitas vezes, ninguém conseguiu reconhecer os sinais de sofrimento emocional, psicológico ou espiritual que aquela pessoa atravessava?
Ainda no âmbito cultural, existem situações em que a urna funerária não é aberta.
Será que a família não teria a necessidade de se despedir do seu ente querido? Até que ponto isso afeta o processo de luto?
E, perante uma perda desta natureza, de que forma devem ser construídas redes de apoio capazes de ajudar a família a superar a dor e o trauma?
A religião também desempenha aqui um papel importante.
Existem confissões religiosas que, em situações de suicídio, não realizam determinados rituais fúnebres, como a missa de corpo presente.
Perante isto, pergunto: de que forma as religiões podem contribuir para apoiar os sobreviventes, isto é, as pessoas que mantinham uma ligação direta com quem se suicidou?
São questões que procuro compreender melhor, porque me parece que, no contexto moçambicano, o suicídio continua a ser um tema envolto em silêncio e tabu. Muito obrigada.

LZ: Muito obrigada, Dra. Catarina.
Primeiro, dizer que, na verdade, quando vi o nome Catarina, nem fui mais ao fundo. Ela foi minha professora na graduação. E obrigada pela sua presença aqui, Dra. Catarina.
Ficamos aqui com as questões todas direcionadas para nós todos; estamos aqui, para o painel que está aqui, assim como para as moderadoras e organizadoras deste projeto. São questões que podemos responder; outras, por si sós, são mesmo de pensar e repensar para o nosso próprio bem-estar social e para o nosso retomar do futuro do nosso mundo em si. para onde vamos, de onde viemos e onde queremos chegar. A partir daí podemos começar com esta questão das resposta.

Não sei se lanço para o Dr. Tonito, porque foram questões lançadas para os três campos, educação, psicologia e
espiritualidade dentro da educação, assim como foi lançada para mim como socióloga, mas eu sei que ela fez uma provocação porque
ela sabe que eu escrevo sobre isso, a tradição, mas está bem, podemos começar, Dr.
Tonito, entendendo, na verdade dentro desta vertente da escola que ela foi que ela trouxe às instituições, qual ser até que ponto essas instituições na verdade estariam preparadas para poder assegurar e firmar assim como transmitir sobre
esta questão de superição e como não avergar sobre o suicídio. Qual seria o papel das instituições em si? Será que
essas instituições conseguem? daí que acabou dando o exemplo dos aposentados, como é que isso depois reflete. E a outra questão também dentro do campo educacional foi direcionado para o papel eh do para o ponto em si dos professores, não é? Esta questão, até que ponto os professores estão preparados, não é? eh para olhar a fala, a sala de aula em si como um espaço da cidadania neste embogo, de toda a comparticipação aberta da prática em si desta situação versus cidadania. Como é que nós podemos, na verdade, nos reterrarmos deste ponto, olhando para este papel, para este professor e para esta sala de aula. Podemos começar com
Dr. Tonito, depois podemos voltar para o pastor e vamos terminar também a questão com a psicóloga que foi direcionada.

VC: Lisia, peço desculpa pela interrupção. Temos também algumas mãos levantadas e penso que poderão trazer contributos importantes para as questões que foram colocadas, caso lhes seja dada a oportunidade de intervir.
Vejo aqui alguns professores entre os participantes. O professor João Eugénio, por exemplo, está presente e eu conheço-o pessoalmente. Julgo que poderá trazer uma perspetiva bastante relevante para esta reflexão.
Talvez possamos ouvir primeiro o Dr. Tonito e, posteriormente, abrir espaço para algumas destas intervenções. Desta forma, conseguiremos aprofundar a questão da sala de aula, do papel da escola e dos professores antes de avançarmos para as demais questões levantadas.
Acredito que esses contributos poderão enriquecer bastante o debate, sobretudo porque estamos a abordar temas que exigem uma reflexão multidisciplinar e uma participação alargada de todos aqueles que trabalham diretamente com pessoas, seja na educação, na comunidade ou noutros contextos sociais.

LZ: Pode ser. Podemos avançar assim.

TF: Sim, Dra. Catarina, trata-se de uma questão bastante complexa. Ao perguntarmos se os professores moçambicanos estão preparados para lidar com a cidadania na sala de aula, a resposta não pode ser simples. Existe um enorme esforço por parte de muitos professores, que procuram trabalhar com base na sua própria formação e experiência. Contudo, é inegável que ainda há muito a melhorar no setor da educação, particularmente na formação docente, para

que os professores consigam responder adequadamente aos desafios da cidadania e acompanhar os seus alunos nesse processo.

O contexto vivido nos últimos tempos tem deixado marcas não apenas nos cidadãos, mas também nos próprios professores. Por isso, é difícil analisar esta questão sem considerar a realidade social mais ampla. Apesar disso, existem professores excecionais que desempenham o seu trabalho com dedicação e dão o máximo de si.

A situação do professor deve ser entendida em articulação com a situação do cidadão comum. O que acontece com os cidadãos moçambicanos repercute-se inevitavelmente na vida dos professores. A vivência do professor é, em grande medida, a vivência do cidadão moçambicano. É necessário, por isso, compreender esta relação entre a sociedade, os seus cidadãos e os profissionais da educação.

Ainda assim, acredito que muitos professores continuam a lutar pela sua profissão e a cumprir a sua missão com empenho.

Quanto ao papel do setor da educação na construção da cidadania, considero que se trata de uma questão intimamente relacionada com a anterior. Precisamos de trabalhar muito mais. Todos nós que fazemos parte do setor educativo temos essa responsabilidade.

Para que uma sociedade alcance o nível de desenvolvimento desejado, é necessário que os professores realizem o seu trabalho com compromisso e dedicação. No entanto, não podemos ignorar os fatores sociais e económicos que, por vezes, colocam os profissionais, incluindo os professores, numa situação de desajuste e desmotivação.

Quando uma pessoa sente que o seu esforço não é reconhecido, pode surgir um desequilíbrio que afeta a sua entrega profissional. Contudo, isso não deve ser encarado como algo normal nem servir de justificação para um desempenho menos comprometido.

Somos professores, somos educadores e conhecemos a nossa missão. Temos consciência dos nossos objetivos em sala de aula e da responsabilidade social associada à nossa profissão. A ética profissional exige que cada um de nós assuma a sua parte nessa construção. O mesmo se aplica a todas as áreas profissionais.

Se conseguíssemos concentrar-nos mais naquilo que nos define como profissionais e menos nos fatores externos que interferem constantemente nas nossas vidas, alcançaríamos melhores resultados e estaríamos mais próximos dos objetivos que nos propomos atingir.

Não pretendo dar uma resposta definitiva à Dra. Catarina, mas deixo esta reflexão: enquanto professor, devemos seguir aquilo que nos compete fazer; enquanto educador, devemos manter o compromisso de contribuir para a transformação da sociedade; e, enquanto cidadãos, devemos assumir as nossas responsabilidades sociais, patrióticas e familiares. É nesse equilíbrio que reside a verdadeira missão de educar.

VC: Muito obrigada, Dr. Tonito.

Creio que as suas reflexões nos trouxeram elementos importantes para pensarmos o papel da escola, das instituições e da própria comunidade perante esta realidade tão complexa.

Talvez possamos agora ouvir o professor João Eugénio, que também manifestou interesse em intervir. Creio que poderá trazer um contributo relevante para esta conversa, sobretudo

tendo em conta as questões que foram levantadas em torno da sala de aula, da educação para a cidadania e do papel dos professores.
Depois da sua intervenção, poderemos avançar para as restantes questões, de modo a contemplarmos os diferentes aspetos que foram colocados pela professora Catarina e pelos demais participantes.
Professor João Eugénio, tem a palavra.

João Eugénio: Muito obrigado. Boa noite a todos.
Gostaria também de deixar algumas reflexões em torno desta questão do suicídio.
O suicídio é um tema muito complexo, muito amplo e difícil de abordar de forma isolada. Basta olharmos, por exemplo, para a referência bíblica de Judas Iscariotes, que se suicidou após os acontecimentos relacionados com Jesus Cristo. Trago este exemplo porque, muitas vezes, quando procuramos compreender o suicídio, deparamo-nos com diferentes formas de interpretação.
No contexto africano e moçambicano, em particular, quando se fala de suicídio, frequentemente levantam-se questões espirituais, culturais, psicológicas e sociais ao mesmo tempo. Isso gera, por vezes, alguma confusão na forma como compreendemos o fenómeno.
Em determinados momentos, atribuímos o suicídio a questões espirituais; noutras situações, associamo-lo à incapacidade da pessoa gerir uma perda, uma dor profunda ou um acontecimento marcante da sua vida, como a morte de um ente querido ou uma situação de elevado sofrimento emocional.
Por isso, quando tentamos explicar um caso de suicídio, acabamos muitas vezes por oscilar entre diferentes justificações. Ora consideramos que a pessoa não conseguiu lidar com os seus problemas; ora entendemos que existem fatores espirituais envolvidos. É uma realidade complexa e multifacetada.
Creio, por isso, que precisamos de aprofundar esta discussão e de criar mais espaços para falar abertamente sobre o suicídio. São ainda poucos os lugares onde este assunto é debatido de forma séria e sistemática.
Foi precisamente essa a razão que me motivou a participar neste encontro. Estamos perante uma realidade que precisa de ser discutida, tanto no contexto educativo como na sociedade em geral. Como foi referido anteriormente por uma das participantes, quando uma pessoa perde a vida por suicídio, surgem inúmeras questões sociais, culturais e religiosas. Em muitos casos, determinados rituais que habitualmente acompanham a morte não acontecem da mesma forma que aconteceriam noutras circunstâncias.
E, se refletirmos com atenção, percebemos que muitos dos gestos realizados durante o velório, as cerimónias fúnebres e o processo de despedida não são apenas para quem partiu. São também, e sobretudo, para aqueles que permanecem.
São práticas que ajudam a família, os amigos e a comunidade a lidar com a dor da perda.
Quando esses processos são interrompidos, limitados ou condicionados, pode surgir um novo problema: as pessoas que ficaram acabam por não receber o apoio emocional e social de que necessitam para elaborar o luto. Por isso, considero que todos estes elementos devem ser

ser cuidadosamente levados em conta quando refletimos sobre o suicídio e sobre as formas de apoiar os sobreviventes.
Para terminar, gostaria apenas de agradecer a iniciativa. Creio que este projeto deve continuar e ampliar o seu alcance, porque está a trazer para a esfera pública uma discussão necessária e urgente. Muito obrigado, dra. Vandy.

VC: Obrigada, João. Antes de prosseguir, gostaria de comentar a questão colocada pelo Vítor, que estava a ser respondida pela Dra. Genaida antes da interrupção da ligação. O Vítor perguntava por que razão o suicídio é uma morte tão difícil de superar.
Penso que tudo o que foi dito aqui ajuda a compreender essa dificuldade. Há vários fatores envolvidos, mas um dos mais marcantes é a culpabilização. Falo por experiência própria. Sabemos racionalmente que não tivemos responsabilidade pela morte da pessoa. Se tivéssemos causado a sua morte, estaríamos perante um homicídio. No suicídio, a própria pessoa tira a vida. Ainda assim, aqueles que ficam, sobretudo os que estiveram mais próximos nos últimos momentos, tendem a culpar-se.
Esta questão é muito profunda. Ao longo da vida, perdi muitas pessoas da minha família. Perdi a minha mãe, uma perda que talvez nunca tenha superado totalmente, mas com a qual aprendi a conviver. Perdi também o meu avô, a minha avó, a minha irmã e o meu irmão. Contudo, posso dizer que esta morte por suicídio, enquanto sobrevivente de suicídio, tem sido muito mais difícil de superar do que qualquer uma dessas perdas.
Não me recordo de ter sofrido tanto com nenhuma outra morte. Perdi dez quilos em menos de três meses, desenvolvi anemia e estou atualmente a fazer tratamento com antedepressivos, fiquei anoréxica em pouco tempo. Houve momentos em que pensei que estava a enlouquecer. Senti-me profundamente impotente perante as coisas de que gosto e perante o meu próprio quotidiano. Em determinados momentos, pensei que não conseguiria sair daquela situação e que também acabaria por morrer.
Cheguei a sentir que aquilo que levou a pessoa a tomar aquela decisão se tinha transferido para mim. Lembro-me de telefonar à Marlene e dizer-lhe: “Marlene, acho que estou a sentir aquilo que aquela pessoa sentiu.” Não me recordo exatamente da resposta dela, porque eu estava muito perturbada, mas compreendi depois que esse sentimento não se transfere.
Procurei ajuda. Falei várias vezes com o pastor Helton, que foi e continua a ser uma das pessoas que mais me apoiou. Fiquei na casa dele durante 45 dias após o sucedido. Muitas vezes conversava com ele e com a sua esposa sobre a ansiedade e a depressão que estava a sentir. Ambos procuravam ajudar-me da melhor forma possível. Mais tarde, recorri também a psicólogos e iniciei acompanhamento terapêutico, que tem sido fundamental.
Houve um momento em que parei para refletir: nenhuma outra morte me tinha provocado um impacto tão devastador. E perguntei-me porquê. Talvez porque estive muito próxima daquela pessoa até ao dia anterior ao acontecimento. Então surgem os inevitáveis “e se?”. E se eu tivesse feito algo diferente? E se tivesse dito outra coisa? E se tivesse estado presente naquele momento? Os psicólogos falam frequentemente destes pensamentos, e eles tornam-se muito difíceis de evitar. Quando conversamos com outras pessoas próximas da mesma perda, perce-

bemos que todas carregam questionamentos semelhantes. Quase todas acreditam que poderiam ter feito alguma coisa para impedir o desfecho.
Essa culpa transforma-se gradualmente. Por vezes, dá lugar à raiva; noutras ocasiões, à compaixão. Surge uma necessidade constante de compreender. Queremos saber até que ponto aquela pessoa sofreu e que dor a levou a tomar essa decisão. Procuramos exercer empatia, mas nem sempre conseguimos compreender a dimensão desse sofrimento.
Por isso, considero que o suicídio é uma morte que deixa muitas perguntas sem resposta. E são precisamente essas perguntas que tornam o processo de superação tão difícil.
Vou agora passar a palavra à Marlene com uma questão mais prática sobre o trabalho que desenvolve. Uma das perguntas que eu tinha preparado já foi respondida. Queria saber o que lhe passou pela cabeça depois de ter saído do hospital e após ter sido encontrada pela sua amiga. Penso que a Marlene teve a felicidade de contar com apoio imediato, tanto da equipa hospitalar como da família. Já mencionou que percebeu que ninguém viria salvá-la e que a mudança teria de partir de si, mas, se desejar, pode desenvolver um pouco mais essa ideia.
A segunda questão é: como surgiu a decisão de criar este clube? Foi uma iniciativa motivada pela sua própria experiência com a tentativa de suicídio? E que trabalhos tem vindo a desenvolver junto das pessoas que o frequentam?
Eu própria me beneficiei desse espaço, mas não sou a pessoa mais indicada para falar sobre ele. Gostaria que fosse a Marlene a explicar o tipo de atividades que realiza no clube e de que forma apoia os participantes, tanto no plano físico como no plano mental e emocional, dimensões que estão profundamente interligadas.

MM: Sim, obrigada, Vandy. Respondendo ainda um pouco à primeira pergunta, sobre o que me passou pela cabeça depois de sair do hospital, devo dizer que muitas coisas aconteceram ainda durante o período em que lá estive. Muitas delas estão relacionadas com tudo aquilo que temos estado aqui a discutir.
À medida que vamos partilhando as nossas experiências, percebemos cada vez mais que este é um tema extremamente delicado e complexo, para o qual não existe uma solução única. Existem muitas vertentes e muitos fatores envolvidos.
Quando cheguei ao hospital, tive muita sorte, como referiste. Na altura, vivia num bairro complicado e tive uma amiga que teve a coragem de entrar nesse bairro à minha procura. Encontraram-me fechada no quarto. A porta não estava trancada, mas estava fechada, e havia pessoas dentro de casa que não se aperceberam do que eu tinha feito.
A verdade é que eu não apresentava sinais evidentes. Não era uma pessoa depressiva. Sou uma pessoa extremamente alegre, estou sempre a sorrir e, para os outros, parecia que estava sempre tudo bem. Nunca tive conversas depressivas nem disse a alguém que um dia iria pôr termo à minha vida.
Simplesmente, fui acumulando muitas situações difíceis. E naquele dia, quando pedi dinheiro à minha mãe e ela me disse que não tinha, senti como se o meu projeto de vida tivesse sido interrompido. Naquele momento, decidi que não queria continuar a sofrer e quis acabar com tudo aquilo que estava a sentir. Fiquei dois dias no hospital e, durante esse período, ouvi

comentários muito desagradáveis vindos precisamente de pessoas que deveriam proteger-me. Alguns profissionais fizeram observações profundamente desajustadas para alguém que se encontrava numa situação de enorme fragilidade emocional.

Isto remete-nos para uma questão importante: até que ponto a nossa sociedade e as nossas comunidades também têm responsabilidade nestes processos? Quando uma pessoa vulnerável procura ajuda e encontra julgamento ou comentários inadequados, qual é a probabilidade de voltar a tentar o mesmo, precisamente porque não se sentiu acolhida nem compreendida?

Felizmente, aconteceu-me algo que o pastor Elton referiu há pouco: senti que ouvi a voz de Deus. A minha mãe não acreditava em Deus e nós não frequentávamos a igreja, mas foi naquele momento que trouxe Deus para a minha vida. E isso tem sido a minha salvação.

Senti verdadeiramente que Deus tinha um propósito maior para mim. Agarrei-me a essa convicção e, em vez de pensar apenas que não iria terminar com a minha vida, comecei a acreditar que ainda tinha algo importante para realizar.

Percebi também algo fundamental: sou responsável pela minha própria vida e ninguém virá salvar-me se eu não quiser também participar na minha própria recuperação.

Talvez esta seja uma perspetiva polémica, mas considero importante falar sobre a autorresponsabilidade. Temos falado da culpabilização de quem fica, da responsabilidade das famílias, dos professores, das comunidades e das instituições. Tudo isso é importante. Mas também existe uma dimensão de responsabilidade pessoal.

A pessoa precisa de procurar ativamente ajuda, precisa de procurar soluções e precisa de encontrar um propósito para a sua vida. Se pensar, por exemplo, em alguns casos de suicídio entre pessoas reformadas, percebemos que, muitas vezes, o propósito que estruturava a sua existência desapareceu ou enfraqueceu. Por isso, esta questão do propósito e da autorresponsabilidade também merece reflexão.

Relativamente ao clube, ele nasceu não apenas da tentativa de suicídio, mas do conjunto de desafios que vivi ao longo da vida. O livro que escrevi fala precisamente sobre vários desses desafios e aprendizagens.

O clube surgiu da vontade de transformar essas experiências em algo útil para outras pessoas. Embora seja um clube destinado a mulheres, muito do que ali trabalhamos é aplicável a qualquer ser humano.

Um dos princípios centrais é a responsabilidade que temos para com o nosso corpo. Acredito que o corpo é um veículo, um instrumento através do qual realizamos a nossa jornada de vida e aprendizagem. Por isso, procuramos promover hábitos saudáveis, uma alimentação equilibrada e o afastamento do álcool, das drogas e de outros comportamentos destrutivos.

Considero que, quanto mais cuidamos do nosso corpo e da nossa mente, maior é a nossa capacidade de nos conectarmos com aquilo que é essencial e transcendente.

Trago igualmente para o clube uma aproximação a Deus de forma leve e respeitosa, porque essa dimensão espiritual foi determinante no meu próprio processo de recuperação.

Trabalhamos também a gratidão. Quando cultivamos gratidão pela vida, ganhamos uma capacidade maior de reconhecer aquilo que existe de positivo, mesmo em períodos difíceis.

Acima de tudo, procuramos criar um espaço seguro onde cada mulher possa sentir que

pertence, que pode ser ela própria e que não será julgada. Um espaço onde possa falar, chorar, partilhar as suas dores e vulnerabilidades sabendo que será acolhida.
Muitas vezes, esse sentimento de pertença e proteção emocional faz uma diferença enorme. Quando alguém sabe que pode expressar-se sem medo de ser rejeitada e que aquilo que partilha será tratado com respeito e confidencialidade, abre-se um caminho importante para a cura, para o fortalecimento emocional e, em muitos casos, para a preservação da própria vida.

LZ: Muito obrigada, Marlene. Obrigada também pelo clube que criou e que tem ajudado tantas pessoas. É um espaço que desperta esperança, promove processos de superação e procura transformar o sofrimento oculto num percurso mais consciente, mais claro e mais humano.
Gostaria também de sublinhar que a cultura tem um papel fundamental na desconstrução do estigma em torno do suicídio. Precisamos de estar muito atentos a esta dimensão porque, como foi referido ao longo deste debate, em muitas sociedades o suicídio continua a ser encarado como um tabu. Foi precisamente por isso que escolhemos abordar este tema sob a perspetiva de quebrar o tabu.
Em muitos contextos, o suicídio ainda é associado à fraqueza moral, ao pecado absoluto ou à vergonha familiar. Contudo, como a Dra. Catarina referiu, a cultura pode igualmente ser uma ferramenta de transformação. Através dela, podemos reformular discursos, construir novas narrativas sobre o sofrimento psíquico e contribuir para a preservação da vida.
A cultura também pode ensinar algo muito importante: pedir ajuda não é um fracasso. Pelo contrário, é um ato de humanidade, de coragem e de cuidado consigo próprio. É precisamente isso que estamos a fazer aqui hoje: conversar, refletir e criar espaços onde estas questões possam ser abordadas sem medo e sem preconceito.
Através das campanhas culturais, da educação, da religião e do trabalho psicológico, podemos ajudar a normalizar o cuidado com a saúde mental e emocional.
Talvez seja também tempo de valorizarmos mais o bem-estar. Em vez de romantizarmos o sofrimento, precisamos de aprender a cuidar da vida. Os problemas fazem parte da condição humana. Existem, existiram e continuarão a existir. O suicídio não faz desaparecer os problemas do mundo. Por isso, o desafio passa por aprendermos a viver, a resistir e a construir estratégias para conviver com as adversidades.
Estamos já a aproximar-nos do final da nossa sessão e agradeço profundamente a presença e a participação de todos.
Ainda ficaram algumas questões por responder. Contudo, acredito que muitas delas foram sendo esclarecidas ao longo do debate. Por exemplo, houve uma pergunta da Virgínia dirigida ao pastor sobre a missa de corpo presente: se esta se destina apenas ao falecido ou se também constitui uma forma de conforto para a família. A dra. Vandy já tinha iniciado uma reflexão sobre esta questão e, nas suas considerações finais, o pastor poderá aprofundá-la.
Houve também algumas questões de natureza mais filosófica que, direta ou indiretamente, foram sendo abordadas durante a conversa.
Gostaria apenas de deixar uma nota relativamente ao tema da sensibilidade. A sensibilidade não é uma característica masculina ou feminina; é uma característica humana.

Todos os seres humanos são sensíveis. Todos choram, todos enfrentam dificuldades e todos podem passar por momentos de fragilidade. O importante não é negar essas emoções, mas aprender a reconhecê-las e a lidar com elas de forma saudável.
Para terminarmos, gostaria de pedir a cada um dos nossos convidados que deixasse uma breve consideração final. Em cerca de um minuto, peço que partilhem connosco uma última reflexão ou mensagem para quem nos acompanha.
Podemos começar com a psicóloga Ginaida, caso a sua conexão esteja restabelecida.

G.R: Muito obrigada. Realmente, este tema é muito vasto.
Quero reiterar o papel das instituições nesta questão. É necessário que se abra espaço para a realização de palestras sobre saúde mental, tanto nos locais de trabalho quanto nas escolas. Não deve haver dificuldade em criar oportunidades para conversarmos com as crianças sobre estas questões.
Os professores também devem assumir a sua responsabilidade social, falando sobre a vida, sobre ética e sobre todos os valores que contribuem para o desenvolvimento saudável dos alunos. Devem promover reflexões sobre empatia, ajuda ao próximo e respeito um pelo outro, para que as crianças cresçam conscientes do valor da vida.
Foi colocada igualmente uma questão relacionada com os professores, sobre a qual o Dr. Tonito já se pronunciou. Penso que é necessário que os professores façam parte deste debate e que as escolas lhes proporcionem palestras e formações sobre saúde mental, para que também possam transmitir esses conhecimentos aos seus alunos.
O nosso Ministério da Educação tem formado vários psicólogos nas universidades. No entanto, esses profissionais nem sempre são colocados nas escolas como deveriam. Precisamos de psicólogos escolares a desempenhar efectivamente o seu trabalho, porque existe bullying e muitos outros problemas que afectam os adolescentes, sem que haja, muitas vezes, um apoio especializado disponível.
Os psicólogos escolares deviam desempenhar este papel dentro das escolas, mas ainda não temos essa aplicação de forma efectiva. Temos muitos psicólogos formados que continuam sem exercer funções nesta área. Por isso, se cada um fizer a sua parte, onde quer que esteja, estaremos a contribuir significativamente para a prevenção.
Falou-se também da questão das relações sociais e da forma como podem interferir no suicídio. As relações sociais influenciam quando julgamos as pessoas pelo que são ou pelo que têm, quando fazemos comparações desnecessárias ou quando discriminamos os outros. Em determinadas circunstâncias, essas atitudes podem contribuir para um sofrimento profundo.
É, por isso, necessário que tenhamos consciência daquilo que dizemos e da forma como nos relacionamos com os outros. Devemos estar atentos aos sinais que as pessoas manifestam, para que possamos intervir de forma adequada e contribuir para a prevenção do suicídio.
Foi ainda abordada a situação em que uma amiga perde outra amiga por suicídio e, posteriormente, pode desenvolver comportamentos semelhantes. Nesses casos, o principal ponto a reter é a necessidade de procurar ajuda psicológica. Todas as famílias que passam por uma situação destas deveriam ter acesso imediato a apoio especializado, assim como as

Pessoas mais próximas da vítima, incluindo os amigos que enfrentam este tipo de perda.

LZ: Dr. Tonito, quer deixar as suas últimas recomendações?

TF: Muito, muito obrigado. Dizer que o tema, de facto, é uma questão sobre a qual as pessoas devem falar muito. Não há muito mais a dizer. Talvez apelar aos intervenientes da sociedade civil, às religiões, aos políticos, aos professores e aos enfermeiros para que haja uma compostura pessoal e social no sentido de ajudar o nosso país, principalmente Moçambique.
Nós enfrentamos muitas situações de saúde mental e há algum negligenciamento. Os sistemas são insuficientes, precisamos de apoio e é preciso combinar esforços na educação e no combate ao estigma, como estava a referir a psicóloga Ginaida, bem como no apoio psicológico, no apoio comunitário e na mobilização social. É também muito importante que cada um de nós, onde estiver, como indivíduo ou como família, assuma este papel. É difícil, mas cada um deve fazer a sua parte. Muito obrigado. Muito obrigado

VC: Estamos mesmo sem tempo. Pastor, em poucas palavras, pode responder as questões que lhe foram colocados em jeito de últimas considerações?

HC: Também quero agradecer a todos pelo convite. Muito obrigado. Em relação à missa de corpo presente, ela é realizada para a família e constitui uma oportunidade que a igreja tem para lidar com as causas desta morte, procurando, assim, evitar a sua proliferação nas gerações seguintes. A Bíblia fala de uma maldição que se estende da primeira até à quarta geração. Portanto, aquilo que não é tratado nesta primeira geração pode repetir-se na geração seguinte e continuar sucessivamente, até surgir alguém que se levante e lide com a situação.
Assim, esta é uma oportunidade que a igreja tem para abordar as causas e os efeitos que levaram o nosso irmão ou a nossa irmã para além desta vida. Muito obrigado.

VC: Ficamos sem tempo e eu quero agradecer a todos e dizer que foi muito bom falarmos sobre este tema. Muito obrigada. Como última palavra, queria apenas agradecer, em nome da moderação, aos painelistas por terem disponibilizado o seu tempo para estarem aqui connosco, e à plateia pelas muitas questões e também pelas muitas partilhas. Não conseguimos abordar tudo, mas penso que, numa próxima oportunidade, voltaremos a abrir um espaço para falarmos sobre esta questão, que é muito vasta e muito complexa para ser discutida em apenas duas horas. Queria deixar aqui um abraço a todos os sobreviventes do suicídio que nos acompanham. Alguns estiveram aqui também enquanto painelistas. Conheço alguns deles e queria deixar-lhes um abraço muito profundo, dizendo que há esperança e que podemos aprender a conviver melhor com esta dor, procurando ajuda e apoio.
Gostaria ainda de retomar uma ideia que referimos no início: não pretendemos oferecer respostas prontas nem soluções mágicas. O nosso propósito é outro: escutar, compreender, prevenir e cuidar. Então, vamos todos sair daqui com um TPC: cuidarmos uns dos outros, para que ninguém se sinta só. Obrigada.

Pessoas Amarelas

Neste Setembro Amarelo, a revista reúne testemunhos e reflexões de pessoas para quem o suicídio integra, de forma recorrente, as suas inquietações quotidianas.

Como surge o Conceito Setembro Amarelo"?

Todos os anos, desde 1994, o mês de setembro é assinalado pela cor amarela. A associação entre esta cor, o mês e a temática da prevenção do suicídio suscita diversas interpretações. Há quem a relacione com a luminosidade intensa do verão; outros consideram que o amarelo simboliza leveza, esperança e felicidade, valores que se pretendem promover no âmbito da sensibilização para a saúde mental. Há ainda quem suponha tratar-se de uma escolha aleatória. Embora estas interpretações sejam compreensíveis, a verdadeira origem do movimento é outra.

De acordo com a Unimed Inconfidentes, o Setembro Amarelo surgiu nos Estados Unidos na sequência da morte de Mike Emme, um jovem de 17 anos que cometeu suicídio em 1994. O acontecimento deixou familiares e amigos profundamente consternados, sobretudo porque não haviam identificado sinais evidentes do sofrimento psicológico que o jovem enfrentava, nem percebido a necessidade de um acompanhamento mais próximo.

Mas qual é a relação entre o mês de setembro, a cor amarela e a história de Mike Emme? Conhecido pelas suas habilidades em mecânica, o jovem restaurou um automóvel Mustang de 1968, que pintou de amarelo. O veículo tornou-se tão emblemático que lhe valeu a alcunha de "Mustang Mike". Após a sua morte, familiares e amigos decidiram homenageá-lo distribuindo cartões decorados com fitas amarelas durante o velório, em referência ao automóvel que se tornara a sua marca distintiva. Nesses cartões podia ler-se uma mensagem simples, mas poderosa: "Se precisar, peça ajuda." A iniciativa ganhou visibilidade e acabou por inspirar um movimento internacional de consciencialização para a prevenção do suicídio, atualmente conhecido como Setembro Amarelo.

Nesta edição, a revista dá voz a algumas pessoas que, pela sua experiência de vida, pelo seu compromisso com a sensibilização para a saúde mental ou pela identificação com a causa, se assumem simbolicamente como "amarelas". São testemunhos de resiliência, superação, escuta e esperança. Estas são as suas histórias.

Galhardo Vaz Negro





Quando fui diagnosticado com escoliose, pensei em suicídio como alternativa para livrar-me do sofrimento.

Foi então que encontrei na escrita o meu refúgio.

Transformei as minhas dores e angústias em palavras e tornei-me escritor, poeta e activista.

Hoje encaro esta deformidade, aquelas dores físicas e internas, a baixa auto-estima e a vergonha como uma oportunidade para aprender e encontrar um propósito de vida.



Cíntya Vilanculos



Um dia eu ri, abracei e me sentei num banco da rua para conversar com o meu querido tio. Despedimo-nos sem saber que poucas horas depois ele desistiria de viver. Foi das experiências mais chocantes da minha vida. Isso fez-me ter mais atenção com as pessoas ao meu redor. Percebi que às vezes os sorrisos são tão amarelos que refletem pedidos de socorro. Hoje olho para aquele banco e levanto questões.

Vamos conversar sobre o suicídio?





David Nuvunga



Tudo parecia conspirar contra mim: depressão, sem dinheiro, emprego, sem telefone, com o computador estragado, a monografia perdida e ninguém por perto para pedir ajuda. Comecei a escrever coisas estranhas nos meus estados porque sempre me ocorria o suicídio como a única resolução.

Isto chamou a atenção das pessoas e foi, então, que encontrei no diálogo com a minha docente, amigos e outras pessoas, um refúgio.





Jamila Macuácua



Quando sofri assédio de um familiar, o chão se abriu debaixo dos meus pés.

Procurei apoio na pessoa que mais confiava na família.

Mas não encontrei.

Em vez de acolhimento, fui lançada pedras/ fui julgada.

Foi ali onde pensei em tirar a minha vida.

Graças a um psicólogo desconhecido, na altura, encontrei novamente motivos para viver.





Rose Pereira



Sua dor doía em mim, em nós, eni toda a família. Tentou uma, duas, três vezes. Mas, em seu último pedido de socorro, a morte a levou. Com ela, foi-se um pedaço de mim. Ficou um luto sem fim. Minha filha dizia não pertencer a este mundo — um mundo que a julgava, rejeitava e discriminava. Para suportá-lo, sentia que precisava se esconder todos os dias. O suicídio precisa ser falado, compreendido e prevenido. É preciso ouvir antes de julgar, acolher antes de perder. Mais empatia e humanidade podem salvar uma vida.





Vandy Cambula



Aquele suicídio não só levou o meu parceiro, como também levou a mim. As últimas imagens dele naquele estado continuam nítidas, após onze meses.
Hoje sobrevivo tomando antidepressivos e fazendo terapias. Durante o evento fui julgada pela sociedade como a culpada por uma morte cujas respostas ainda procuro num imenso vazio. O meu apelo à sociedade é que neste setembro amarelo possamos estender as mãos e não julgar.





Gina Manjua



O Setembro Amarelo é o mês da prevenção do suicídio. Isto toca-me muito. Em pequena eu queria morrer e mais tarde ia quase perder uma amiga,
Este é um tema que merece toda a nossa atenção.
SOS - Voz amiga, Uma voz para ser ouvida, Uma esperança.
Falar é um ato de coragem.
Você não está sozinho. A tua história importa.





PCA mindset



Neste mês de setembro produzimos a cor amarela.
A PCA Mindset importa-se com a tua saúde mental.
Sendo uma marca de jovens para jovens, propomos conversar mais sobre o suicídio.
Vista o nosso amarelo e vamos falar sobre a saúde mental. Juntos somos mais fortes!





Prevenir o suicídio é cuidar da vida antes que o sofrimento se torne silêncio. Muitas vezes, quem enfrenta pensamentos suicidas não procura a morte, mas sim o fim de uma dor que parece insuportável. Por isso, a prevenção começa na escuta atenta, na empatia e na disponibilidade para acolher sem julgamentos. Familiares, amigos, professores, líderes comunitários e profissionais de saúde têm um papel fundamental na criação de redes de apoio. Falar sobre saúde mental, procurar ajuda especializada e fortalecer os laços comunitários são passos essenciais para que ninguém enfrente o sofrimento sozinho. Cuidar do outro é, também, uma forma de salvar vidas.

Sabias que...?



Música como forma de regulação e expressão emocional

Cíntya Vilanculos
Estudante de medicina na ULisboa

A música é uma forma de arte que se baseia na combinação de sons e ritmos de maneira organizada, sendo, assim, uma prática cultural e humana.

A expressão emocional é a forma como os indivíduos comunicam as suas emoções e sentimentos, de forma verbal e não verbal.

Na optativa de Música e Medicina, são observadas evidências fortes de que a música pode servir como uma ferramenta terapêutica para patologias ou para a simples regulação da fisiologia do ser humano.

A música é uma das artes às quais temos a oportunidade de ser expostos mesmo antes de virmos ao mundo, pois a audição é uma das formas primordiais de interação que o bebé tem com o mundo. Esta contribui para o vínculo mãe-bebé e para a estimulação cerebral, aumentando a capacidade de reconhecimento de vozes, de aprendizagem e de perceção. Além disso, serve de benefício para a própria mãe, reduzindo certos fenómenos, como a ansiedade.

A música está presente na infância, adolescência e idade adulta, isto é, está presente ao longo de todo o ciclo de vida e contribui para a evolução da espécie humana.

A música é importante na infância porque possui várias vantagens a nível emocional e social. Tem impactos positivos para as crianças. Por exemplo, em alguns países africanos, como Moçambique, existe a cultura de se entoar obrigatoriamente o hino nacional antes da entrada para a sala de aulas, do 1.º ao 12.º ano de escolaridade. A essa tradição dá-se o nome de "momento de concentração", no qual os alunos, em uníssono, entoam o hino nacional.

A principal finalidade desse momento é tornar os alunos conscientes da honra que devem dar à sua cultura. O ato de saber cantar promove igualmente vantagens, como o aumento da disposição para o início de mais um dia de aulas. Nas crianças, estimula a fala através do canto, desafiando-as a pronunciarem as palavras da forma mais correta possível, a compreenderem e a respeitarem a melodia, os tempos, os intervalos e a harmonia da canção.

Isso traz muitas vantagens a nível neurológico, pois promove a produção de certas hormonas, como a oxitocina, que propiciam o bem-estar. O aluno vê-se mais inserido num espírito de comunidade e partilha, por conta da união, estimulando vários sistemas do organismo humano. Em Moçambique, existem canções que estimulam as crianças a tomarem certas atitudes. Como exemplo, temos a sequência "TÊTETE-TÊTETE" (repetição), em que o bebé, ao ouvir, fica encorajado a permanecer em pé e até mesmo a começar a dar os seus primeiros passos. Ao longo do tempo, é possível observar o bebé a cantar a mesma sequência, de forma autónoma e procurando manter-se em pé.

Com isso, percebemos o valor da música para o desenvolvimento do ser humano.



A música possui um elevado potencial e pode ser utilizada como uma ferramenta terapêutica para o equilíbrio da fisiologia humana e para patologias de nível emocional e neurológico, pois apresenta vários benefícios, servindo assim como uma ferramenta terapêutica complementar.

Nesse contexto, as intervenções musicais consistem na utilização da música para tratamento médico ou musicoterapia. Por meio do entendimento dos tipos de doenças e dos impactos causados em determinadas regiões cerebrais, é possível direcionar tipos de melodias para respostas específicas nos pacientes, sejam elas cognitivas, motoras ou emocionais.

Dessa maneira, pode-se auxiliar na normalização da função cerebral, na diminuição de sintomas e na melhoria do bem-estar, pois são estabilizadas atividades em regiões responsáveis pelo processamento das emoções e da recompensa.

Uma investigação profunda e contínua levaria à consolidação da musicoterapia como uma abordagem de grande potencial no tratamento de condições de saúde como ansiedade, stresse, transtorno do espectro autista, dor crónica, doença de Alzheimer e AVC, por exemplo, uma vez que possui diversos benefícios, como a melhoria do humor, da concentração, da memória, dos movimentos e do raciocínio lógico.

e, como ansiedade, estresse, transtorno do espectro autista, dor crónica, Alzheimer ou AVC, por exemplo, pois possui diversos benefícios como melhorar o humor, concentração, memória, movimentos e o raciocínio lógico.

Em suma, a música revela-se uma presença constante e significativa ao longo de toda a vida humana, desde o período pré-natal até à velhice. Os seus benefícios estendem-se ao desenvolvimento cognitivo, emocional, social e físico, contribuindo para o bem-estar e para a qualidade de vida dos indivíduos. Por essa razão, é importante incentivar o contacto com a música desde o nascimento, promovendo experiências musicais no ambiente familiar, escolar e comunitário. Valorizar a música em todas as etapas da vida é investir numa ferramenta de educação, de saúde e de desenvolvimento humano, capaz de fortalecer vínculos, estimular capacidades e proporcionar maior equilíbrio e harmonia ao ser humano.



“Chega um momento em que o silêncio se torna mentira” - Frantz Fanon

Reflexão e Aprendizagem:

Pensar os serviços públicos africanos na atualidade à luz do pensamento de Frantz Fanon em *Carta ao Ministro Residente*

Há textos que, apesar de escritos num contexto histórico específico, conservam a capacidade de dialogar com o presente. A Carta ao Ministro Residente, escrita por Frantz Fanon em 1956, é um desses textos. Redigida no momento da sua demissão do Hospital Psiquiátrico de Blida-Joinville, a carta ultrapassa o carácter administrativo para se afirmar como um manifesto ético sobre a responsabilidade das instituições e daqueles que nelas servem.

Entre as passagens mais marcantes encontra-se a afirmação: “chega um momento em que o silêncio se torna mentira”. Mais do que uma frase de efeito, trata-se de uma reflexão profunda sobre a relação entre consciência, responsabilidade e ação. Para Fanon, permanecer em silêncio perante estruturas que produzem injustiça equivale a aceitar a sua continuidade. O silêncio deixa de ser neutralidade para se transformar em cumplicidade.

Esta ideia convida-nos a pensar o papel dos serviços públicos africanos na atualidade. Num continente confrontado com desafios persistentes em áreas como a educação, a saúde, a administração pública e o acesso à justiça, o verdadeiro valor dos serviços públicos não reside apenas na sua capacidade técnica, mas sobretudo na sua função humana e social. Servir o público significa reconhecer a dignidade de cada cidadão e atuar no sentido da construção do bem comum.

Fanon recorda-nos que uma instituição só cumpre verdadeiramente a sua missão quando coloca a pessoa no centro das suas preocupações. Quando escreve que a função de uma estrutura social é edificar instituições atravessadas pela preocupação com o homem, está a propor uma visão de serviço público baseada na responsabilidade ética. Esta perspetiva continua atual num tempo em que muitas vezes se exige eficiência às instituições, esquecendo-se de que a sua finalidade última é servir pessoas e não apenas cumprir procedimentos.

Para os servidores públicos, a carta deixa uma lição particularmente relevante. O exercício de uma função pública não se reduz ao cumprimento de normas ou à execução de tarefas. Implica consciência do impacto que cada decisão pode ter na vida dos outros. Um professor que não desiste dos seus alunos, um profissional de saúde que trata cada paciente com humanidade, um funcionário que atende com respeito quem procura um serviço, todos contribuem para fortalecer a confiança dos cidadãos nas instituições.

A reflexão de Fanon lembra-nos ainda que a competência profissional e a integridade ética devem caminhar juntas.

Nenhuma sociedade se desenvolve apenas através de infraestruturas ou regulamentos. O desenvolvimento exige instituições capazes de inspirar confiança, promover a justiça e respeitar a dignidade humana. Quando estes princípios são esquecidos, os serviços públicos correm o risco de se afastarem da sua razão de existir.

Num contexto africano marcado por profundas transformações sociais, económicas e culturais, o pensamento de Fanon continua a ser uma fonte de aprendizagem. A sua carta desafia-nos a questionar práticas que se tornaram rotineiras, a recusar a indiferença perante as desigualdades e a compreender o serviço público como um compromisso com a comunidade.

Setenta anos depois, a sua reflexão continua a interpelar os serviços públicos africanos.

Num continente marcado por profundas transformações sociais, económicas e tecnológicas, a qualidade de uma instituição não se mede apenas pelos processos que executa ou pelos relatórios que produz. Mede-se, sobretudo, pela sua capacidade de melhorar a vida das pessoas.

Num hospital, por exemplo, a diferença entre um serviço burocrático e um serviço humanizado pode manifestar-se na forma como um doente é recebido e informado. Um profissional tecnicamente competente, mas incapaz de escutar, pode cumprir a sua função administrativa sem cumprir a sua missão humana. O mesmo acontece numa escola quando um professor vê apenas notas e resultados, esquecendo as circunstâncias de vida dos seus alunos.

Esta talvez seja a primeira e mais importante aprendizagem para qualquer servidor público:por detrás de cada documento existe uma pessoa; por detrás de cada processo existe uma história; por detrás de cada pedido existe uma necessidade real.

A carta oferece ainda uma valiosa lição sobre liderança. Os responsáveis pelos serviços públicos devem compreender que liderar não significa apenas gerir recursos, mas também criar ambientes de trabalho orientados pelo respeito, pela integridade e pelo compromisso com o bem comum. Uma instituição torna-se mais forte quando os seus profissionais se sentem parte de uma missão coletiva de serviço à sociedade.

A grande lição de Carta ao Ministro Residente talvez seja esta: uma sociedade não se transforma apenas através de grandes discursos sobre desenvolvimento, mas através de pequenos gestos quotidianos de respeito, escuta e compromisso com a dignidade humana. Quando os serviços públicos colocam as pessoas no centro da sua ação, transformam-se em instrumentos de cidadania e esperança. Quando deixam de o fazer, arriscam-se a reproduzir as mesmas exclusões que deveriam combater.

Talvez seja esta a principal lição que nos deixa: servir não é apenas ocupar uma função, mas assumir uma responsabilidade perante os outros. E, quando a injustiça, a indiferença ou a desumanização se tornam norma, chegará sempre um momento em que o silêncio deixa de ser prudência e se torna mentira. Nesse instante, a educação da consciência e a coragem de agir transformam-se no primeiro dever de quem escolheu servir o público.

Ele vive em algum baú e sobrevive como um tabu



Vandy Cambula

Eu poderia escrever um texto explicativo sobre o suicídio. Poderia apresentar definições clínicas, fatores de risco e estatísticas. Poderia organizar os dados recolhidos e transformá-los num exercício de argumentação. Mas escolho outro caminho.

Escolho escrever na primeira pessoa.

Faço-o porque, afinal, tive a dolorosa oportunidade de conviver de perto com esta realidade. Não como investigadora. Não como professora. Não como escritora. Mas como alguém que ficou.

Apresento-me novamente. Sou Vandy Cambula, professora, escritora, académica, tradutora e diretora desta revista. Contudo, há onze meses, a vida atribuiu-me um outro título, um daqueles que ninguém procura conquistar: sobrevivente do suicídio.

Perder alguém sempre foi difícil. Ao longo da minha vida, despedi-me da minha mãe, quando tinha apenas 17 anos, de uma irmã, de um irmão, de avós, de tios, de sobrinhos e de amigos. Cada ausência deixou uma cicatriz própria. Cada luto exigiu um processo de reconstrução.

Mas todas essas perdas foram ultrapassadas por uma: a de alguém com quem convivi durante apenas cinco meses e que decidiu partir por suicídio.

Há mortes que terminam num funeral. Há outras que continuam a acontecer dentro de quem fica.

Durante muito tempo, procurei compreender o que aconteceu. Procurei respostas que ninguém tinha para dar. Procurei sinais onde já só existiam silêncios. E foi nesse percurso que compreendi algo perturbador: o suicídio continua a viver num baú.

Um baú antigo, fechado a sete chaves.

Um baú onde as famílias escondem a dor por vergonha. Onde os amigos escondem as perguntas por medo. Onde as instituições escondem os números por desconforto. Onde a sociedade esconde a conversa porque não sabe como iniciá-la.

E enquanto o suicídio permanecer trancado nesse baú, continuará a sobreviver como um tabu.

Leva um e deprime muitos. Destes, uma certa percentagem não supera os traumas do evento. Segundo o DSM-5 (2022), o comportamento suicidário caracteriza-se por atos autolesivos realizados com alguma intenção de morrer.

A mesma obra distingue este fenómeno da autolesão não suicidária, em que existe dano físico sem intenção de pôr fim à vida. Embora diferentes, ambos são sinais de sofrimento emocional que exigem atenção clínica, familiar e social.

O documento é igualmente claro ao demonstrar que o suicídio raramente resulta de uma única causa. Pelo contrário, costuma surgir da acumulação de múltiplas vulnerabilidades. Histórias de abuso físico

psicológico ou sexual, negligência durante a infância, violência doméstica, conflitos familiares persistentes e relações afetivas marcadas pela dor podem contribuir para o agravamento do sofrimento mental.

A estas circunstâncias somam-se fatores sociais e económicos. O desemprego, a pobreza, a insegurança alimentar, a exclusão social, as dificuldades de habitação, a discriminação e a ausência de acesso a cuidados de saúde adequados constituem realidades que fragilizam a vida de muitas pessoas.

As relações humanas também ocupam um lugar central nesta equação. Separações, divórcios, conflitos entre pais e filhos, bullying, rejeição social e isolamento podem intensificar sentimentos de solidão, desesperança e desamparo.

Existem ainda momentos em que a vida, por si só, se torna um desafio exigente. O luto, a migração, a entrada no mundo do trabalho, a reforma, a parentalidade ou as crises espirituais e existenciais representam transições que exigem recursos emocionais nem sempre disponíveis.

Por isso, falar de suicídio não é incentivar o suicídio.

Falar de suicídio é prevenir.

É retirar o tema do baú.

Neste sentido, o DSM-5 propõe as Medidas Transversais de Sintomas como instrumentos destinados a complementar o diagnóstico clínico, permitindo uma avaliação mais abrangente da saúde mental. O seu principal objetivo é identificar sinais e sintomas que podem atravessar diferentes perturbações psiquiátricas e influenciar o prognóstico, o tratamento e a evolução do paciente. A avaliação organiza-se em dois níveis:

Nível 1 (Level 1 Cross-Cutting Symptom Measure)

Corresponde a um questionário inicial de rastreio que identifica áreas que necessitam de maior atenção clínica. Nos adultos, avalia 13 domínios principais:

- Depressão;
- Raiva;
- Mania;
- Ansiedade;
- Sintomas somáticos;
- Ideação suicida;
- Psicose;
- Problemas do sono;
- Memória;
- Pensamentos e comportamentos repetitivos;
- Dissociação;
- Funcionamento da personalidade;
- Consumo de substâncias.

A avaliação refere-se aos sintomas experienciados nas duas semanas anteriores e pode ser preenchida pelo próprio indivíduo ou por um informante quando a pessoa não possui capacidade para responder autonomamente.

Nas crianças e adolescentes (6-17 anos), a versão para pais ou cuidadores inclui igualmente indicadores de depressão, ansiedade, irritabilidade, défice de atenção, sintomas psicóticos, consumo de substâncias e ideação suicida.

Nível 2 (Level 2 Cross-Cutting Symptom Measure)

Quando o rastreio inicial revela sintomas relevantes, recorre-se a instrumentos mais específicos para aprofundar a avaliação da área identificada, auxiliando a formulação diagnóstica e a definição do plano tera-

pêutico.

Relevância para a prevenção do suicídio

Uma das contribuições mais importantes deste modelo reside no facto de considerar a ideação suicida como um domínio autónomo de avaliação. O DSM-5 reconhece que pensamentos de autoagressão ou suicídio devem ser investigados imediatamente, mesmo quando surgem de forma aparentemente ligeira, uma vez que podem sinalizar sofrimento psicológico significativo.

O instrumento evidencia ainda que o risco para a saúde mental não se limita à presença de uma perturbação específica. Sintomas como depressão, ansiedade, alterações do sono, isolamento emocional, problemas de memória, consumo de substâncias ou experiências dissociativas podem coexistir e aumentar a vulnerabilidade psicológica do indivíduo.

Avaliação da gravidade dos sintomas psicóticos

O DSM-5 (2022) inclui também uma escala destinada a avaliar a gravidade dos sintomas psicóticos, analisando dimensões como:

- Alucinações;
- Delírios;
- Discurso desorganizado;
- Comportamento psicomotor anómalo;
- Sintomas negativos (apatia, diminuição da expressão emocional);
- Défices cognitivos;
- Depressão;
- Mania.

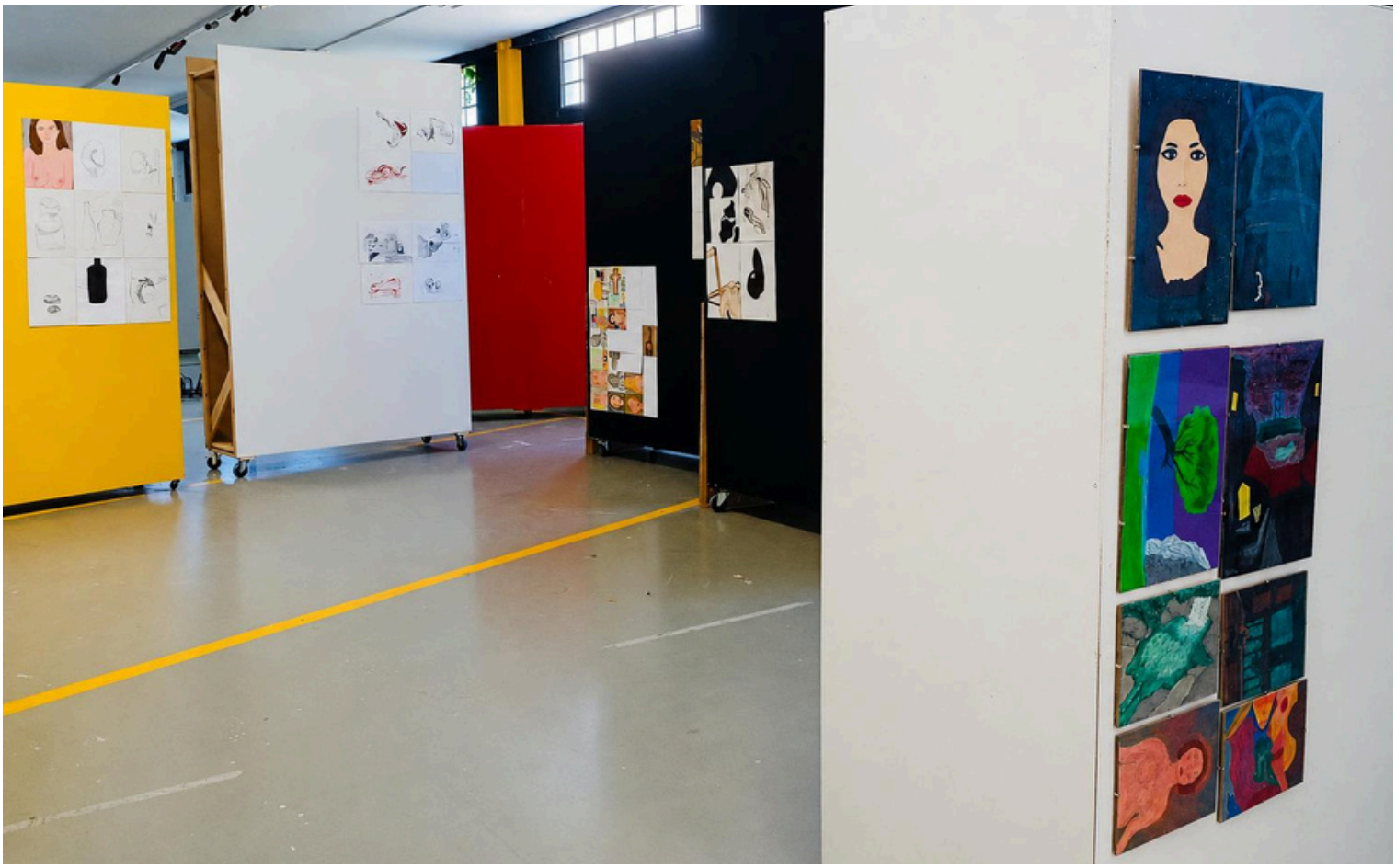
Esta abordagem permite aos clínicos compreender não apenas a presença de uma perturbação, mas também a intensidade dos sintomas e a sua evolução ao longo do tempo.

Ideia central

Em síntese, o DSM-5 defende uma visão integrada da saúde mental.

Em vez de se focar exclusivamente no diagnóstico, recomenda uma monitorização contínua de sintomas emocionais, cognitivos e comportamentais. Esta abordagem favorece a identificação precoce de situações de risco, incluindo a ideação suicida, e reforça a importância de uma intervenção atempada, multidimensional e centrada na pessoa.

NUME: a cartografia íntima de Nelson Ricardo na Safra



A exposição NUME, do artista plástico e poeta Nelson Ricardo, com curadoria de Elisa Scarpa, foi inaugurada a 5 de setembro de 2026, na Safra, em Lisboa. Amigos, admiradores e curiosos reuniram-se no espaço para conhecer um conjunto de obras que atravessa vários anos de criação artística e que propõe uma leitura simultaneamente poética, fragmentária e intimista do universo do autor.

Em entrevista à revista, Elisa Scarpa explicou que o título da exposição constitui uma das chaves de leitura do projeto. Segundo a curadora, NUME admite múltiplas interpretações: aproxima-se foneticamente de nume, evocando tanto a ideia de número como a de nome. A disposição gráfica do título, com a separação entre "NU" e "ME", sugere igualmente uma exposição simbólica do próprio artista, revelando uma dimensão autobiográfica e despojada que atravessa toda a mostra.

O percurso expositivo resulta de um cuidadoso trabalho de composição que articula desenhos, pinturas e técnicas diversas através de relações cromáticas, ritmos visuais e movimentos formais. Scarpa destaca a recorrência da figura feminina na obra de Nelson Ricardo, embora esta nunca se apresente de forma direta ou literal. A presença do corpo surge envolvida por processos de distanciamento e representação que a curadora descreve como "um pouco brechtianos", sublinhando a ideia de que a arte constitui sempre uma construção e não uma reprodução da realidade.

Para a curadora, o processo de seleção e montagem das obras revelou-se particularmente estimulante por permitir revisitar peças criadas ao longo de quase uma década. Muitas das pinturas expostas têm entre seis e nove anos e algumas ultrapassam mesmo os dez anos de existência. A organização dos painéis foi concluída antes da atribuição dos títulos, procurando evidenciar o humor sutil e a ironia frequentemente presentes no trabalho do artista.

Entre os títulos escolhidos para as composições destacam-se Para Dar Pernas ao Mundo e Cálice para Anjos Patéticos, designações que reforçam o diálogo entre o imaginário poético e a dimensão visual das obras.



Para Nelson Ricardo, a exposição representa uma nova etapa no seu percurso artístico e assinala a sua primeira mostra na Safra. Embora já tenha realizado numerosas exposições em Portugal e Espanha, país onde viveu durante alguns anos, o artista considera que este projeto assume características particulares, sobretudo pela dimensão do trabalho reunido.

A exposição integra noventa e três pinturas originais executadas em diferentes suportes e técnicas, incluindo grafite, carvão, pastel, aguarela, guache, acrílico e óleo sobre papel, tela e madeira. Grande parte destas obras foi produzida nos últimos quatro anos e encontrava-se dispersa até ao início do processo curatorial.

Segundo o artista, foi Elisa Scarpa quem encontrou as ligações visuais capazes de unir trabalhos concebidos em momentos distintos. Através da criação de painéis compostos por múltiplas obras, a curadora construiu uma narrativa visual sustentada por linhas, sombras, cor e luz, transformando fragmentos autónomos numa sequência coerente de significados.

Questionado sobre o conceito da mostra, Nelson Ricardo reconhece a forte presença do feminino na exposição. No entanto, considera que essa figura surge frequentemente ocultada por elementos abstratos, cores e fragmentações que desafiam o olhar do observador. Para o artista, a composição criada permite estabelecer conexões entre imagens aparentemente desconexas, tornando visível uma narrativa onde convivem imaginação e sensibilidade.

A relação entre pintura e poesia permanece central na sua prática artística. Nelson Ricardo afirma que ambas se desenvolvem em simultâneo e que a pintura constitui uma extensão natural da sua escrita poética. Embora muitas das suas exposições tenham coincidido com o lançamento de livros, NUME apresenta-se exclusivamente como um projeto visual, sem publicação literária associada.

O artista revela ainda que pretende continuar a pintar ao longo de toda a vida, considerando

esta prática uma necessidade permanente de criação. A mostra apresentada na Safra representa apenas uma parcela da sua produção recente, deixando em aberto a possibilidade de futuras exposições que deem a conhecer outras obras ainda não mostradas ao público.



Um dos aspetos mais singulares do projeto reside, precisamente, na transformação de trabalhos inicialmente independentes em grandes composições coletivas. Nelson Ricardo admite que passou a interpretar as obras de forma diferente depois da intervenção curatorial, considerando que os painéis adquiriram uma nova identidade. Por essa razão, os conjuntos expositivos não voltarão a ser desmantelados, permanecendo como unidades visuais definitivas.

Relativamente ao seu processo criativo, o artista explica que raramente atribui títulos às pinturas durante a sua execução.



O ponto de partida pode surgir de uma imagem, de uma ideia ou de uma impressão momentânea que se transforma gradualmente em desenho, cor e composição. Atribuir títulos às obras constituiu, por isso, uma experiência inédita no seu percurso.

A sua prática artística oscila entre a espontaneidade, o automatismo e uma certa herança surrealista, privilegiando a liberdade do gesto criativo antes da reflexão analítica. Tanto na poesia como na pintura, Nelson Ricardo procura construir universos autónomos, onde palavra e imagem coexistem sem dependência mútua. Os poemas não ilustram as pinturas, tal como as pinturas não traduzem literalmente os poemas; ambas as linguagens estabelecem antes um diálogo livre, aberto à interpretação do público.

Com NUME, a Safra acolhe uma exposição que propõe uma experiência de contemplação sensível, onde fragmentos dispersos ganham nova vida através da curadoria e da montagem. Entre o desenho, a pintura e a poesia, a mostra revela um percurso de criação contínua, oferecendo ao visitante uma viagem pelo imaginário visual de Nelson Ricardo e pelas leituras possíveis que dele emergem.



Após a inauguração da exposição, NUME regressou à Safra, no dia 26 de setembro, desta vez em colheita de versos. Numa sessão dedicada à leitura de poesia e ao encerramento da mostra, Nelson Ricardo prolongou o universo visual da sua exposição, revelando que versos e imagens emergem de uma mesma matriz criativa, onde o olhar e a linguagem se entrelaçam na construção do sensível.



Com textos de Florbela Espanca, Sophia de Mello Breyner Andresen, Albino Magaia, António Lobo Antunes, Mário Cesariny e poemas da sua própria autoria, Nelson Ricardo demonstrou como a poesia, embalada pelo blues, se transforma numa arte capaz de despertar e recriar emoções nos ouvintes.

Montado entre as obras expostas, o palco afirmou-se como um espaço de resistência criativa, capaz de sobreviver ao caos e à escassez.

Ao partilhar o microfone com o público, o artista abriu lugar à participação coletiva, permitindo uma mescla de vozes, instrumentos e sonoridades diversas.

Com esta sessão, Nelson Ricardo encerrou a temporada deixando uma mensagem implícita: a arte pode nascer de tudo.



Tocar letras

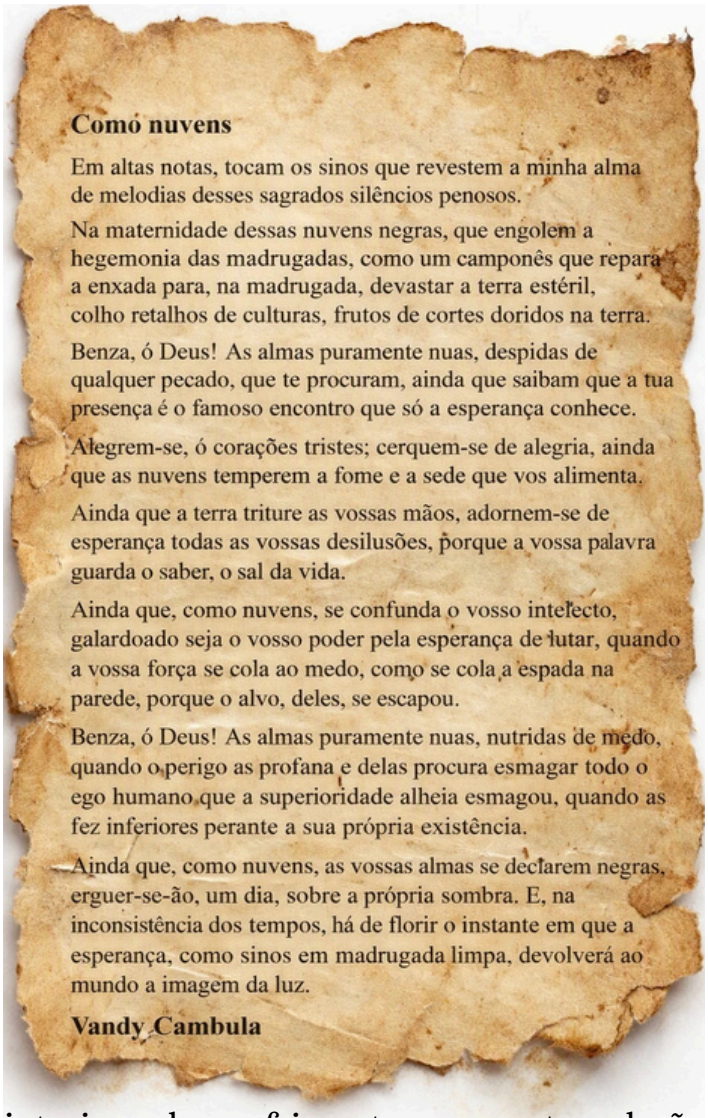
Quando a realidade magoa, torna-se mais fácil convertê-la em palavras. E, quando as palavras ferem e já não encontram eufemismos que lhes suavizem o peso, transformá-las em arte revela-se um gesto de cura possível. Há uma delicada alquimia nesse processo: adornar a dor sem a negar, permitir que ela se faça beleza ao encontro do som, até que o que antes era ferida se converta em canto.

As palavras, acompanhadas pela música, vestem-se de sossego. Já não chegam apenas como grito, mas como eco, rugindo suavemente aos ouvidos e encontrando abrigo na escuta de quem as recebe.

Tocar letras é atribuir a cada sílaba que prenuncia, anuncia e pronuncia a tristeza uma forma de beleza, para que possa ser contemplada sem aversão. É tocar a dor sem a apagar, oferecendo-lhe outra linguagem, outro corpo, outra respiração.

Neste encontro, destaca-se o poema "Como Nuvens", de Vandy Cambula, envolvido pela sonoridade ancestral da timbila moçambicana, pelo pulsar do batuque, pelos acordes da guitarra e do baixo, e pela delicada força de um coro feminino. Juntos, palavra e música entrelaçam-se numa mesma tessitura sensível, transformando a experiência poética num lugar de escuta, memória e travessia.

Neste poema, Vandy Cambula constrói, uma reflexão poética sobre a condição humana perante a dor, o medo e a adversidade, elevando a esperança à categoria de força regeneradora. Desde os primeiros versos, a atmosfera é marcada por uma profunda espiritualidade, simbolizada pelos sinos que "revestem a alma" de melodias nascidas de "sagrados silêncios penosos". O silêncio não aparece como vazio, mas como experiência



Como nuvens

Em altas notas, tocam os sinos que revestem a minha alma de melodias desses sagrados silêncios penosos.

Na maternidade dessas nuvens negras, que engolem a hegemonia das madrugadas, como um camponês que repara a enxada para, na madrugada, devastar a terra estéril, colho retalhos de culturas, frutos de cortes doridos na terra.

Benza, ó Deus! As almas puramente nuas, despidas de qualquer pecado, que te procuram, ainda que saibam que a tua presença é o famoso encontro que só a esperança conhece.

Alegrem-se, ó corações tristes; cerquem-se de alegria, ainda que as nuvens temperem a fome e a sede que vos alimenta.

Ainda que a terra triture as vossas mãos, adornem-se de esperança todas as vossas desilusões, porque a vossa palavra guarda o saber, o sal da vida.

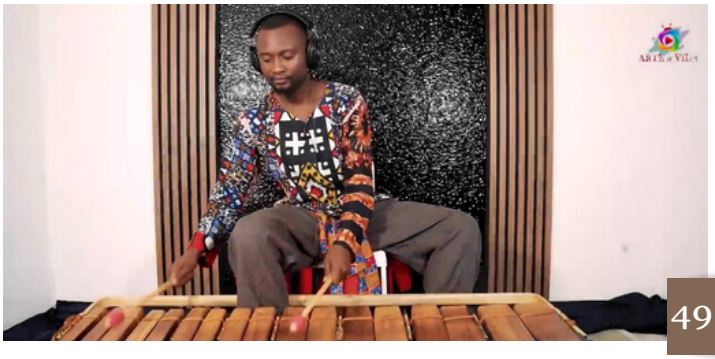
Ainda que, como nuvens, se confunda o vosso intelecto, galardoado seja o vosso poder pela esperança de lutar, quando a vossa força se cola ao medo, como se cola a espada na parede, porque o alvo, deles, se escapou.

Benza, ó Deus! As almas puramente nuas, nutridas de medo, quando o perigo as profana e delas procura esmagar todo o ego humano que a superioridade alheia esmagou, quando as fez inferiores perante a sua própria existência.

Ainda que, como nuvens, as vossas almas se declarem negras, erguer-se-ão, um dia, sobre a própria sombra. E, na inconsistência dos tempos, há de florir o instante em que a esperança, como sinos em madrugada limpa, devolverá ao mundo a imagem da luz.

Vandy Cambula

interior de sofrimento e contemplação, sugerindo que a dor pode tornar-se um espaço de aprendizado e transcendência. Nesta dimensão espiritual do poema, a timbila, sob a condução de Ergildo Zango, amplia simbolicamente a voz dos sinos, evocando uma memória ancestral que aproxima o humano do sagrado e confere profundidade à escuta da palavra poética.



A imagem das nuvens negras assume um papel central ao longo do texto. Elas representam os momentos de obscuridade que atravessam a existência humana: a tristeza, a fome, a sede, o medo e a confusão do intelecto. Contudo, as nuvens não simbolizam uma condenação permanente. Tal como na natureza, são passageiras, tornando-se metáfora da transitoriedade das crises e da possibilidade de superação. A associação entre as nuvens e o trabalho do camponês reforça essa ideia. A terra estéril, os cortes dolorosos e o labor agrícola evocam o esforço humano para produzir sentido e vida mesmo em contextos marcados pela escassez e pelo sofrimento. Nesse universo telúrico, o batuque ressoa como prolongamento do gesto agrícola, fazendo eco dos ritmos da terra e da persistência humana diante das adversidades.



O poema assume igualmente uma dimensão coletiva e solidária. A constante invocação "Benza, ó Deus!" aproxima o texto da linguagem litúrgica e dos salmos bíblicos, conferindo-lhe um tom de oração e intercessão. O eu poético não fala apenas de si; dirige-se aos "corações tristes", às "almas puramente nuas", aos que vivem marcados pelo medo e pela perceção da própria fragilidade. Dessa forma, a experiência individual converte-se numa meditação universal sobre a vulnerabilidade humana. É neste momento que o coro feminino, nas vozes da poeta Vandy Cambula e da guitarrista Cíntya Vilanculos, adquire especial significado, pois transforma a voz solitária do poema numa voz plural, sugerindo acolhimento, comunhão e partilha da dor.

A esperança constitui o eixo estruturador do poema. Ela não é apresentada como uma solução fácil nem como negação da realidade dolorosa. Pelo contrário, surge precisamente em confronto com a adversidade. Mesmo quando a terra "tritura as mãos", quando o medo paralisa a força ou quando a alma se declara negra, a voz poética insiste na necessidade de permanecer firme. A esperança surge como uma forma de resistência, capaz de adornar as desilusões e preservar a dignidade humana perante as circunstâncias mais difíceis. Nesta travessia emocional, a guitarra desempenha um papel simbólico de mediação, suavizando as tensões do discurso e conduzindo o leitor por entre as oscilações da dor e da esperança.



Há também uma sutil crítica às relações de dominação e inferiorização. Quando o sujeito poético menciona aqueles que foram feitos "inferiores perante a sua própria existência", evidencia os efeitos destrutivos das hierarquias e da violência simbólica. O medo não nasce apenas da condição humana, mas também das formas de opressão que anulam a autoestima e a consciência do próprio valor. Nesse sentido, o poema adquire uma dimensão social, ao denunciar os mecanismos que esmagam o indivíduo e ao reivindicar a recuperação da sua dignidade. Ricardo Campos reforça essa leitura ao som do seu baixo, acrescentando densidade e gravidade ao ambiente sonoro, como se sustentasse, em notas profundas, o peso das experiências humanas evocadas pelos versos.



O desfecho retoma a simbologia inicial dos sinos e conduz o leitor da escuridão à luz. As almas que se consideram negras erguer-se-ão "sobre a própria sombra", numa imagem poderosa de superação e renascimento. O percurso poético realiza, assim, um movimento circular: dos sinos que anunciam o sofrimento aos sinos que anunciam a esperança; da madrugada obscurecida pelas nuvens à madrugada limpa onde a luz finalmente se revela. A mensagem final é profundamente humanista: por mais densas que sejam as nuvens, existe sempre a possibilidade de ascender acima delas. A esperança emerge, deste modo, não apenas como sentimento, mas como saber e força vital capaz de devolver ao mundo a imagem da luz.

Esta proposta, transformada numa experiência sensorial onde palavra, voz e música se entrelaçam, confirma a capacidade da arte de converter a dor em encontro e a fragilidade em esperança. A superprodução da Arte e Vida Produções amplia essa experiência estética, reunindo poesia, interpretação e sonoridades moçambicanas numa composição de forte intensidade simbólica e emocional.

Ainda que, como nuvens, os dias se pareçam escuros e indecifráveis, na voz da poeta percebe-se uma afirmação empírica de superação. Não se trata de uma esperança idealizada, construída à distância da realidade, mas de uma esperança que conhece a fome, a perda, o medo e a fragilidade humana. Em Como Nuvens, Vandy Cambula transforma a experiência da travessia em matéria poética, recordando que nenhuma sombra é capaz de apagar definitivamente a possibilidade da luz. Entre a palavra declamada e a musicalidade que a acompanha, ergue-se um testemunho de resistência, onde a arte não nega a dor, mas atribui-lhe significado.



Talvez por isso o poema permaneça para além da sua última estrofe: porque nos recorda que, mesmo quando as nuvens cobrem o horizonte, há sempre um céu que persiste acima delas.

O **Universo KlubeSol** é a estrutura organizacional da Associação KlubeSol, composta por três entidades interligadas que trabalham de forma complementar para promover iniciativas sociais, culturais, educacionais e sustentáveis.

Dentro deste universo, a KlubeSol também colabora com a rede social e organizações locais para maximizar o impacto das suas ações. O seu foco está no desenvolvimento humano, na inovação, na sustentabilidade e na cidadania ativa.



https://klubesol.com/#equipa

Rua Da Alegria 258Z, 8700-211 Olhão, Faro



Foca-se na comercialização de energia limpa gerada por sistemas fotovoltaicos e energia das marés, promovendo a partilha de recursos e conhecimentos entre os cooperados, além de desenvolver soluções de gestão de energia com o auxílio de algoritmos inteligentes.



Fundada em 14 de junho de 2004, no concelho do Barreiro, esta entidade dedica-se à promoção de atividades culturais, sociais, recreativas e desportivas, visando a integração social, formação e lazer dos seus associados, bem como o desenvolvimento da comunidade local.



Focada na formação técnica e profissional, a Akademia prepara indivíduos para o empreendedorismo e dota-os de competências valorizadas no mercado de trabalho, promovendo a interação entre a sociedade e a tecnologia para impulsionar o progresso humano e melhorar a qualidade de vida.

KlubeSOL

Junta-te a nós e faz a diferença!

A Associação Sócio-Cultural de Animação Clube do Sol (Klubesol), convida-te a fazer parte de uma comunidade que promove o desenvolvimento pessoal, a inovação e o espírito solidário. Ao tornares-te sócio, estarás a contribuir para um futuro mais dinâmico e enriquecedor para todos!

Vantagens de seres nosso associado:

- ✓ Ligação a uma rede de pessoas que partilham os mesmos valores e interesses;
- ✓ Oportunidade de integrares projetos inovadores na área social e tecnológica;
- ✓ Acesso exclusivo a eventos culturais, formações e atividades recreativas;
- ✓ Participação ativa no crescimento e impacto da associação;

Junta-te a nós e ajuda-nos a continuar a transformar vidas!

Inscreve-te agora e faz-te sócio

964444967

(chamada para a rede móvel nacional)

@ **klubesol@sapo.pt** **www.klubesol.com**

EQUIPA KlubeSOL



NELSON SANTOS

Defendo um associativismo participativo, próximo das pessoas, onde a solidariedade e o envolvimento comunitário são a base para o desenvolvimento local.



INÊS VITORIANO

Acredito que o bem-estar nasce do equilíbrio entre corpo, mente e comunidade. No KlubeSol organizo caminhadas pela natureza, eventos sociais e culturais, e iniciativas ligadas à alimentação saudável, sempre com o foco na partilha e proximidade.



HELENA MEDEIROS

Mulher de convicções fortes, forjada pelos desafios e pela superação. Apaixonada pelo conhecimento, pelas tradições e pelo valor da partilha e da solidariedade. Cada gesto de amor e respeito pode ser a força que impulsiona a mudança!



GINA MANJUA

Escritora e ativista pela inclusão, desenvolve um percurso marcado pela literatura, diversidade, resiliência e participação social, dando voz à diferença, à superação e ao sentimento de pertença. Participa e inspira projetos culturais, educativos e sociais, acreditando que a cultura deve ser de todos e para todos.

EQUIPA KlubeSOL



ALVARO ALMEIDA

Viciado em viagens, apaixonado pela Natureza, ultra preocupado com o ambiente, e com toda a temática das energias renováveis. Procura deixar o planeta melhor do que o encontrou.



PATRICIA MEZTLI

Terapeuta de medicinas tradicionais naturais e formadora, que integra acupuntura, iridilogia, magnetoterapia, apiterapia, homeopatia, fitoterapia e terapias holísticas, apaixonada pela natureza e pela vida, com a visão da humanidade mais fraterna e digna



RUI ANDRADE

Atletismo, Desporto, Rui Andrade, Presidente do Núcleo de Atletismo do Klubesol, vive o desporto com paixão e acredita no seu poder para unir pessoas, promover saúde e criar novos desafios.



RENATO NUNES

Licenciado em Gestão e pós-graduado em Surfing e Treinador de Desporto - Grau II, vive em sintonia com o mar e a natureza. Especialista em informática, apaixonado por viagens, pelo oceano e novas descobertas.



Contactos

Nucleo Algarve: Quinta Solinha - Rua da Alegria 258Z 8700-221 Olhão

Nucleo Barreiro: Rua Almeida Garrett 35 2830-038 Barreiro

Delegação Faro: Rua Drº Olímpio Passos Valente Nr. 10 8005-160 - FARO

Delegação Fuzeta: Rua do Paiol 46 - 8700-029 Fuzeta

Polo Tecnologico : Pólo Tecnológico: Moura - Lote 1 7860-076 Moura

Telemóvel

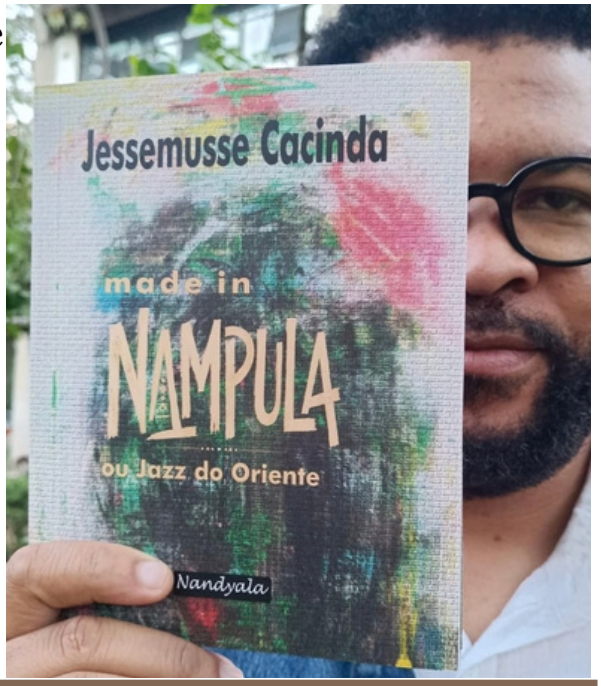
(+351) 964 444 977

E-mail

energia@klubesol.com

Social

Made in Nampula ou Jazz do Oriente



O escritor moçambicano **Jessemusse Cacinda** lança o livro "**Made in Nampula ou Jazz do Oriente**" e realiza digressão pelo Brasil.

A obra, que cruza literatura, artes plásticas e música, foi lançada na Universidade de São Paulo e marca a atual rota académica e cultural do autor em várias universidades brasileiras.

Em Moçambique, a obra está a ser editada pela Ethale Publishing, estando prevista a sua chegada aos mercados moçambicano e português muito em breve.



Concebido com a estrutura de um catálogo de arte, o livro reúne oito textos, descritos pelo autor como "peças em fragmento", que dialogam com catorze telas do artista plástico moçambicano Ruben Zacarias, radicado no Porto, Portugal. A obra aborda temas como o amor, a memória do pós-guerra, os desafios sociais e políticos contemporâneos, bem como as múltiplas formas de pertença, deslocação e construção identitária.

Embora tenha Nampula inscrita no título, a narrativa ultrapassa fronteiras geográficas. As histórias partem da cidade natal do autor, atravessam Maputo e estendem-se a cidades de Portugal, Itália e África do Sul, numa reflexão sobre mobilidades, afectos, perdas e experiências humanas partilhadas.

Para Jessemusse Cacinda, a cidade não surge apenas como cenário literário, mas como um lugar de enunciação e de leitura do mundo. "Não escrevo sobre Nampula, mas a partir de Nampula. Há uma diferença entre as duas coisas: uma cidade pode ser objecto de uma narrativa, mas também po-

de ser o lugar de onde se olha o mundo", afirma.

O autor explica que o título da obra traduz precisamente essa tensão entre origem e movimento. "Made in Nampula é origem, fabricação, pertença. Jazz do Oriente é desvio, mistura e improviso", refere, acrescentando que optou por organizar o livro em fragmentos para preservar a liberdade formal das narrativas.

Ao longo das páginas, a intimidade das personagens cruza-se com a dimensão colectiva da experiência humana. Questões como o trauma, a memória da guerra, o amor, a traição e as expectativas frustradas surgem como manifestações de realidades históricas e sociais mais amplas. "O íntimo nunca é completamente privado", observa o escritor, defendendo que as escolhas individuais são frequentemente influenciadas por contextos colectivos.

A música ocupa igualmente um lugar central na obra. Cacinda confessa ter concebido o livro como quem compõe um álbum musical. "Escrevi o livro como quem faz um álbum musical. É um livro em que a vida é inventada pela dança", afirma. Daí a presença do jazz enquanto metáfora da liberdade, da improvisação e da escuta.

Segundo o autor, o objectivo não é explicar Moçambique, mas reafirmar a importância das narrativas na construção das sociedades. "Este livro não é para explicar Moçambique, mas para reafirmar que um país também se constrói através das suas narrativas, pois a narrativa move o tempo."

O lançamento da obra coincidiu com uma digressão de um mês pelo Brasil, abrangendo os estados do Rio de Janeiro, São Paulo e Bahia. Para além da promoção do livro em livrarias, bibliotecas, centros culturais e colectivos artísticos, Jessemusse Cacinda participou em diversas atividades académicas.

No Rio de Janeiro, foi convidado a proferir a aula inaugural do Mestrado em Antropologia do Trauma da Universidade Federal Fluminense (UFF), a convite do antropólogo Júlio César Tavares. Ministrou ainda uma aula de escrita criativa para estudantes de Letras da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ).

Na Bahia, o escritor lecionou um curso sobre Afroestéticas Contemporâneas na Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB), Campus dos Malês. O posfácio de Made in Nampula ou Jazz do Oriente é assinado pela professora Tania Macedo, da Universidade de São Paulo, que aprofunda a leitura do título e da dimensão artística da obra.

Atualmente, o livro encontra-se disponível no Brasil através da editora Nandyala Livros.

Segundo o autor, trata-se de uma obra aberta a múltiplas interpretações: "Este é um livro para ler, divertir-se com a música que percorre as suas páginas e pensar. Abre muitas possibilidades de leitura."

Em Moçambique e Portugal este livro deverá chegar em breve, com um novo rosto, aos mercados livreiros.



As calhandreiras



Imagem e informação extraídas no Museu da Cidade, no palácio Pimenta, em Lisboa.

Olhado com olhos simples — ou talvez com olhos artísticos, os nervos ópticos projetam para o cérebro um objeto com impressão clara de familiaridade doméstica. Um objeto que se pode pensar ocupar lugar na cozinha ancestral portuguesa, ou talvez adornar uma superfície da sala de estar. A mesa de refeições, talvez!? Mas, ao ser observado com atenção, revela o vestígio de vidas que raramente entraram para os livros: as calhandreiras.

Esta cerâmica branca esmaltada, com o azul cobalto e corpo robusto, com certeza remonta da antiguidade. Mas o que aqui repousa não é um utensílio de convivência à mesa, mas sim para carregar o que a mesa torna inútil. Este é um calhandro.

Entre os séculos XVI e XIX, quando Lisboa não possuía rede de esgotos, o controlo das doenças dependia de um trabalho árduo, diário e profundamente invisibilizado. As calhandreiras — mulheres negras, muitas vezes escravizadas ou libertas — percorriam a cidade carregando os calhandros, grandes potes de cerâmica onde recolhiam os dejetos humanos e as sujidades domésticas.

Descalças, avançavam por ruas irregulares, mal pavimentadas, suportando o peso da cidade às costas. O seu percurso era sempre o mesmo: entrar nas casas, recolher os resíduos, atravessar vielas estreitas e íngremes, e seguir até às margens do Tejo, onde despejavam as imundícies. Era um trabalho duro, repetitivo e essencial. Em 1757, o Senado da Câmara regulamentou este serviço público, atribuindo a cada bairro um número definido de calhandreiras, reconhecendo, ainda que tardiamente, a importância da sua função. Mas a regulamentação não lhes deu voz, nem lhes devolveu o lugar que mereciam na memória da cidade.

Hoje, diante do calhandro exposto, o olhar contemporâneo deve deslocar-se: da cerâmica para as mãos que a seguraram; do objeto para o corpo que o transportou; da peça para a mulher. O calhandro é testemunho, mas as calhandreiras são a história — mulheres que, entre o labor e a invisibilidade, mantiveram Lisboa respirando.



Imagem gerada por IA

Divulgue aqui!

AKAdemia VOZES E SABER

akademiavozesesaber@gmail.com

Expressão Portuguesa
Somos Iguais Perante a Leitura

A literatura lusófona *tocou-o de alguma forma?*

Queremos ouvir a sua história.
No podcast Expressão Portuguesa,
cada leitor transforma a sua leitura num testemunho
que atravessa fronteiras e aproxima culturas.

Participe escrevendo para:
📩 expressaoportuguesa@gmail.com

Divulgue aqui!

AKAdemia VOZES E SABER

akademiavozesesaber@gmail.com



Adquira em Moçambique e Portugal, até outubro, com 10% de desconto em ocasião do setembro amarelo



Contactos:nilsioadriano@gmail.com