

Intro(In)specção

Jornal Ispa

01

Março 2026

O Amor

Um ensaio sobre o amor, de Paulo Rodrigues

Abstinência

Um ensaio relevante aos dias de hoje, de Mariana Esteves

Pelo bem dos outros

Um ensaio sobre a profissão de psicologia, de João Paiva

Núcleo isPRIDE

Uma palavrinha da Bruna Silva e da Catarina Mendes

L'amour à la mer

Um comentário de um filme romântico, de Cheila Pessoa

Miss Sarajevo

Um comentário sobre uma música criada em tempos de guerra, de Mariana Esteves

Ecopsicologia

Uma pequena apresentação de uma área da psicologia talvez desconhecida

Notícias Positivas

Três notícias positivas para animar os nossos dias



Editorial

Eis, finalmente, o primeiro número do jornal **Intro(In)specção!** Após uns longos meses de trabalho árduo, a equipa está entusiasmada para vos apresentar este novo periódico mensal que, oxalá, trará algum conforto aos leitores, sabendo que não terão falta de coisas para ler.

O **Intro(In)specção** tem o objetivo de promover diálogos ricos e edificantes capazes de induzir a reflexão sobre temas relacionados com a vida e sobre temas de carácter social e ético, bem como partilhar com a comunidade do ISPA – Instituto Universitário vários comentários sobre livros, cinema e música, algumas curiosidades, notícias positivas e umas áreas mais desconhecidas da psicologia.

Este jornal foi criado por alunos para alunos, sendo que, caso o leitor queira, podemos partilhar os seus comentários, reflexões e criações nas respetivas secções. Para tal, basta entrar em contacto connosco através das nossas redes sociais ou por email. Vejam a última página se tiverem interessados!

Ficha Técnica

Direção João Paiva

Edição Leonor Serrano, Mariana Esteves, Tomás Rocha,
João Paiva, Joana Jaleco

Redação João Paiva, Mariana Esteves, Paulo Rodrigues,
Tomás Rocha, Cheila Pessoa, Joana Jaleco

Revisão Tomás Rocha, João Paiva, Joana Jaleco

Divulgação Daniela Primoroso

Distribuição Paulo Rodrigues, Tomás Rocha, João Paiva, Cheila
Pessoa

Esta edição foi realizada com o apoio de:



Índice

- 01 | **Ensaio Existencial**
O Amor
Paulo Rodrigues
- 02 | **Espaço Cultural**
L'amour à la mer (Guy Gilles, 1965, filme)
Cheila Pessoa

Invisible Women (Caroline Criado Perez, 2019, livro)
Joana Jaleco

Miss Sarajevo (Passengers & Luciano Pavarotti, 1995, música)
Mariana Esteves

Caçador Sem Cão (Mauro Ramos, 2025, música)
Paulo Rodrigues
- 07 | **Ensaio Social**
Abstinência
Mariana Esteves
- 08 | **Espaço Núcleos**
isPRIDE
Bruna Silva (Presidente); Catarina Mendes (Fundadora)
- 11 | **Ensaio Ético**
Pelo bem dos outros
João Paiva
- 12 | **Espaço Formação**
Agenda OPP e ISPA
Tomás Rocha

Psicologia Obscura - Ecopsicologia
João Paiva
- 15 | **Espaço Lazer**
Notícias Positivas - Huntington, Helsínquia e Tubarão
João Paiva

Curiosidades - Jardim Constantino
João Paiva

Facécias, Chistes e Gracinhas
Paulo Rodrigues

Palavras Cruzadas
Tomás Rocha

E

nsaio Existencial

O Amor

de Paulo Rodrigues



Eu pergunto-me: como é possível, com tanto tema, não se encontrar em lado nenhum o palavão AMOR? É então com a indignação e rebeldia de quem vai buscar um tema "novo" tão debatido, que eu vou intro-inspecionar-me pela primeira vez neste contexto, que pede tudo menos clichés.

Ai, o amor... Que causa sabores e dissabores. Que causa borboletas e horrores. É tão bom que pode ser mau e tão mau que pode ser bom. É pior do que um pau de dois bicos, é um pau com bicos a mais! Há quem o trate como nada mais nada menos que um dever biológico, mas eu acho que isso tira toda a graça da vida. Se virmos tudo assim, não passamos de *Homo Sapiens Sapiens*. Nem valia a pena termos nomes e estas coisas todas. Escolho acreditar que Deus (ou qualquer coisa parecida, que não se redija ao lado biologicamente evolutivo da história da nossa espécie) nos tenha dado esta autoconsciência para procurarmos mais do que um buraco. De outra forma, que desperdício de corpos celulares e axónios. Reconhecendo o cariz egocêntrico desta crença, gosto de pensar que somos algo mais (sem desprezo algum pelas capacidades cognitivas do Farrisco, gato da minha namorada, que consegue abrir a porta do quarto dela durante a noite, só com uma pata, algo que para além do sono me fascina, sempre que tenho a oportunidade de presenciar tal habilidade). Não sei bem o quê, mas se Deus tivesse tanto trabalho só para sermos assim tão básicos, o ser humano deixaria certamente de ser a sua obra-prima da criação para ser a prima da obra, o que consequentemente não seria tão louvado, de certeza, pelos católicos de todo mundo. Ora portanto, sinto que (ainda) tenho uma visão muito mais encantadora do amor, outrora, nunca eu, me teria apaixonado pela Bia da 4a classe. O sentimento de ânsia, um riso que quer sair cá para fora mas parece que não sai da garganta, o doce gosto na boca de quem sabe que vai sair à rua e vai ouvir os passarinhos a cantar, como se até eles soubessem o que se passa dentro do nosso coração. No entanto, à medida que maturamos, também o coração matura e aí surgem dúvidas. Dúvidas interiores, dúvidas existenciais, dúvidas de tudo! É aí que chega a razão. Que já tanto matou e esfolou escritores pelo mundo inteiro (ainda hoje tenho pena do Álvaro de Campos). Não presta para nada, na minha opinião. Só estraga! Falta-lhe humanidade! E com ela vêm o ego e muitas outras coisas que deixam a inocência a recibos verdes, totalmente desvinculada da nossa consciência. Como é que o amor, uma coisa tão pura, consegue permanecer em funções? Só pode ser algo mais elevado. Ou biológico. Mas eu gosto mais da primeira. Enquanto a razão não tomar conta de mim.



ESPAÇO CULTURAL



L'amour à la mer

dir. por Guy Gilles

Este filme revela-se como um poema contado em forma de longa-metragem.

Geneviève, apaixonada-se impulsiva e inteiramente por Daniel, que, por sua vez, mostra-se mais relutante em entregar-se à relação, mas nem por isso é capaz de abrir mão dela. Separados pela distância, vivem a sua relação à base de cartas e encontros efêmeros; uma oscilação entre encontros e desencontros. Dá a sensação de que Guy Gilles – o diretor - tinha tantos



pensamentos por expressar que os delegou a personagens fictícias, poupando-se à vulnerabilidade de os revelar pessoalmente. Filmada em 35mm, a obra cativa desde o primeiro instante pela sua estética romântica e inconfundível. Ao variar entre cenas a preto e branco para cenas a cores vivas e intensas com o grão característico do cinema da época, é marcada uma viagem entre a nostalgia e o momento presente, livre e fresco - conjugando assim, nas doses certas, a intensidade e a delicadeza. Nada surge de forma abrupta, o que talvez explique a facilidade com que nos apaixonamos pela tela. O que caracteriza um bom filme, entre muitos outros aspetos, é a forma como todas as suas componentes se encaixam. Em L'Amour à la mer todos os elementos são feitos minuciosamente uns para os outros. Quando surge a sensação de desequilíbrio, a cena seguinte corrige a balança, criando a harmonia perfeita. Este efeito inicia-se na banda sonora, característica do cinema francês, coerente com o sentimento que cada cena transmite - no início mais romântica, no final mais grandiosa e fresca, marcando a introdução de novos pensamentos. A primeira metade da narrativa centra-se, sobretudo, na exposição do amor e do desejo de Geneviève por Daniel. É impossível ouvir alguém falar do 'seu' amor e compreendê-lo por completo. O natural, diria até saudável, é que surjam dúvidas: o que é, de facto, necessário para nos apaixonarmos perdidamente? O que confere este sentimento? Quando ocorre a transição da paixão para o amor? Essa mudança é real? Necessária? Estas questões acompanharam-me ao longo de toda a obra, mas, desta vez, não de forma frenética, graças ao trabalho irrepreensível dos atores, que nos convencem da sua honestidade desde o início. Talvez então, outro aspeto que distingue uma boa obra seja precisamente este: a capacidade de não soar a ficção, fazer o espectador sentir que a história já estava a acontecer quando alguém, por acaso, decidiu pegar numa câmara. E quando temos a sensação que o romantismo possa estar a tornar-se algo repetitivo, é-nos introduzida uma nova personagem, Guy, amigo de Daniel. No seu monólogo - para mim, a chave de ouro do filme - apresenta um outro prisma, valoriza a individualidade, a liberdade, sem desvalorizar a beleza de um amor devoto e fiel. Agarra-se acima de tudo ao vaguear.

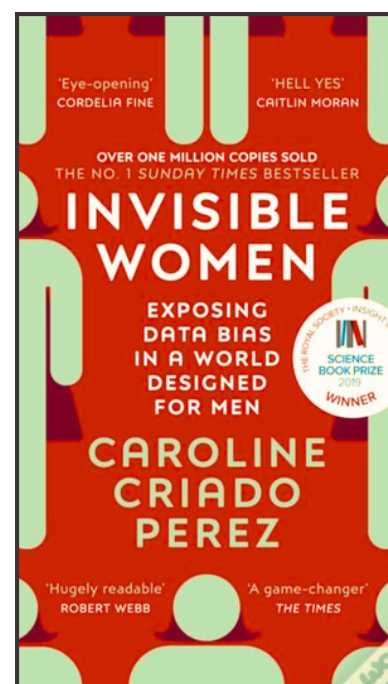
Apesar da sua atmosfera romântica e delicada, não deixo de recomendar este filme a todos os céticos, não porque acho que se vão relacionar, mas porque parece-me que, deixando a razão de lado, têm nesta obra a oportunidade de contrariar a 'despaixão' que pauta os seus dias.

INVISIBLE WOMEN

CAROLINE CRIADO PEREZ

POR JOANA JALECO

Mesmo com milhares de anos de existência, continua a haver conteúdo a esclarecer acerca do porquê de as mulheres viverem oprimidas e continuarem a ser percecionadas como uma minoria, quando, na verdade, constituem metade da população. Ainda que todas as páginas do mundo não sejam suficientes, Caroline Criado Perez fê-lo de forma astuta e brilhante no seu ensaio social *Invisible Women*, que explora como é ser-se mulher nos tempos modernos e como esses tempos modernos parecem ser ainda bastante rudimentares - "I will show that even in this super-rational world increasingly run by super-impartial supercomputers, women are still very much Beauvoir's *Second Sex* - and that the dangers of being relegated to, at best, a sub-type of men, are as real as they have ever been.". Desde diagnósticos médicos que demoram anos até ao facto de as mulheres terem uma probabilidade mais elevada de ficar em estado grave num acidente de carro do que um homem, este livro contém a análise de um total de 1269 fontes diferentes espremidas



em conteúdo chocante que grita para ser ouvido. No geral, este ensaio explora que o problema da predefinição masculina se estende não só aos assuntos mais óbvios, mas também àqueles que parecem passar completamente despercebidos. A gramática de uma língua, que apresenta frequentemente um género masculino padronizado, é um exemplo disso: "So a group of one hundred female teachers in Spanish would be referred to as '*las profesoras*'- but as soon as you add a single male teacher, the group suddenly becomes '*los profesores*'. Such is the power of the default male". No decorrer desta leitura será perceptível a grande dificuldade de corrigir este viés de género, uma vez que é algo aprendido e reforçado sistematicamente. No entanto, algo que é muito difícil não é necessariamente impossível. Para resolver esta supressão sistemática é preciso incluir mulheres em pesquisas, em tomadas de decisão e na produção de conhecimento, sendo esta uma obra essencial e colossal que alerta o leitor para essa necessidade, tendo o potencial de alterar o rumo da humanidade e de devolver às mulheres os direitos que nunca conheceram, mas que merecem. Este é um livro chocante, assustador e revoltante. E atrevo-me a dizer o que ele não é: um livro para deixar arrumado na estante.

“One of the most important things to say about the gender data gap is that it is not generally malicious, or even deliberate. Quite the opposite. It is simply the product of a way of thinking that has been around for millennia and is therefore a kind of *not thinking*.”



Miss Sarajevo

Passangers & Luciano Pavarotti



Em 1992, dá-se um grande evento histórico mundial: a Bósnia-Herzegovina declara independência da Jugoslávia. O que poderia ser o belo nascimento de um povo independente e ambicioso, acabou por se tornar num dos maiores banhos de sangue da história europeia recente: dá-se então início à Guerra da Bósnia, que envolveu as forças sérvias presentes na Bósnia e o recém-independente povo da Bósnia num conflito étnico que só se deu como encerrado 3 anos depois, em 1995. O país foi devastado por massacres e limpezas étnicas, levando a mais de 100 mil mortos, e feridas sociais, políticas e económicas que permanecem até hoje no povo bósnio.

Foi então em 1995, que os U2, em colaboração com Brian Eno e o gigante Luciano Pavarotti, lançam Miss Sarajevo, uma obra artística marcada por um dos mais marcantes eventos da Guerra da Bósnia, o Cerco de Sarajevo. A música, que nasce como reposta a este cenário de destruição, violência, fome e miséria, pretende simbolizar o ato de resistência de um povo em guerra através de uma curiosa ironia: no meio do caos de um conflito armado, no qual o simples ato de sair de casa apresentava um enorme risco de vida, foi organizado um concurso de beleza com um cartaz no qual se podia ler "Don't let them kill us". A letra da música, com diversas questões quase humorísticas como "há tempo para colocar lápis de olho e batom?" ("Is there a time for kohl and lipstick...?") retratam irónicos dilemas morais:

**É legítimo falar de
beleza, vaidade
ou até mesmo
normalidade em
contexto de uma
guerra?**



A nível melódico, a música é extremamente emocionante: a sua construção gradual, o uso contido da instrumentação eletrónica e a entrada arrebatadora da voz de Pavarotti criam um clímax que não é apenas estético, mas simbólico: a música obriga o ouvinte a sentir o peso da guerra sem recorrer a descrições verbais.

Pessoalmente, eu não vivi na época em que decorria este episódio, mas a época em que vivo tem diversos eventos curiosamente semelhantes a este. Na Ucrânia, em Gaza, no Sudão, na Síria, em Mianmar, no Congo, e em tantos outros territórios em que constam os cerca de 120 conflitos armados atuais esta é a realidade: massacre, morte, medo, fome, tristeza, e... muita esperança. Um simples concurso de beleza pode parecer inadequado numa ocasião em que a vida é mera sobrevivência, mas o que ele representa justifica todos os riscos que apresenta.

Assim, "Miss Sarajevo" não é apenas uma canção sobre a guerra: é uma importante reflexão sobre o papel da arte e da esperança em contextos de vida ou de morte, mostrando como a música pode ser, ao mesmo tempo supérflua e um imprescindível sinal de resistência.



CAÇADOR SEM CÃO

Mauro Ramos ft. Manuel Rocha

Para além da sua genialidade e profundidade, decidi escolher esta música numa espécie de desaire ilusório e disruptivo, provavelmente conduzido pela minha inocência, que ainda me faz acreditar que é possível florescer no **cenário musical português** sem ser filho de algum dos Carreiras. Como tal, partilho mais uma criação do meu amigo e ídolo, Mauro Ramos, em colaboração com Manuel Rocha, **Caçador Sem Cão**. Uma analogia a um estilo de vida que não é para todos, nem mesmo para o **Caçador Sem Cão**.



Ego. Todos nós nascemos autocentrados, mas só alguns morrem assim. Caçador Sem Cão retrata a vida de um Caçador que procura algo inalcançável: a validação do **Ego**. O mesmo **Ego** que matou Narciso e por certo muitos outros Homens. É essa a ilusão criada nesta alegoria. E que maneira melhor de saciar essa angústia do que ser amado? Agarrar a pessoa pelo coração e cortar-lhe as asas, não restando nada mais a não ser o corpo. O Caçador procura isso, numa espécie de relação predador-presas, sem rei nem roque. A animosidade da melodia assobiada ao longo da música contrasta com o vazio de um caçador errante, que todos dias volta a casa para **amanhã voltar a caçar**.

Abstinência

A Terra está no universo como estão, as plantas, nela mesma, estáticas, mas mesmo assim, exaustas. Os grandes políticos governam como quem joga monopólio e os mais pequenos cidadãos apostam como quem joga poker. Nada passa de jogos de tabuleiro em ponto grande, na (grande) casa de bonecas que é o nosso planeta.

Planos de expansão e conquista física e económica levaram a uma guerra incomparavelmente maior a todas as outras grandes guerras da história, catástrofe diretamente proporcional ao avanço científico-tecnológico do século XXI. Um clima pós apocalítico onde o amanhã chegou sem um amanhecer e muitos já não viviam. E os que viveram... não iam viver para ver.

O céu estava mais claro do que nunca, embora a visão embaciada das pessoas não as permitisse reconhecer esse facto. O medo e o pânico já se haviam instalado há dias quando ameaças vazias e ataques covardes eram, ainda, vazios e covardes, até que deixaram de o ser. O documento que negociava esta pena de morte coletiva já continha todas as assinaturas necessárias das pessoas superimportantes para ser considerado legal, embora sendo o menos moral possível.

A bomba mais desastrosa e inútil alguma vez inventada foi lançada, deixou de ter objetivo ao ser usada e passou a ser inútil a partir do momento onde não se ganhou nada.

Mariana Esteves

Milhões de vidas se foram a partir desse momento, assim como o céu azul e candente que alegrava, inevitavelmente, o mundo. Até a cor do céu os donos do mundo roubaram, até o Mundo não pode ser negociado... Mas quem lhes deu esse direito? As pessoas, que, sem quererem, se foram. As pessoas que naquele dia foram condenadas à pena de morte por leis que elas próprias criaram.

Um dia levou mais de um ano a passar para o amanhã, foram mais de 365 dias para que amanhecesse daquele céu amarelo apocalítico cujos únicos que conseguiram observar estavam loucos. Foi um acontecimento que levou a uma nova era do mundo onde Deus já não era Deus, as pessoas já não eram pessoas e a vida já não era vida. As pessoas que já não eram as pessoas estavam longe de descobrir o real acontecimento da história que já não era história que levou o mundo que já não era o mundo a deixar de ser o mundo, mas a verdade continuou a ser a verdade:

A Terra está no universo como estão, as plantas, nela mesma, estáticas, mas mesmo assim, exaustas. Os grandes políticos jogam um monopólio que já não é o monopólio, mas os cidadãos continuam a apostar no mesmo poker que custou a vida da humanidade passada.

ESPAÇO NÚCLEOS





Bruna Silva | Presidente do Núcleo

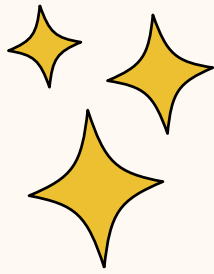
Nesta primeira edição da newsletter Intro(in)specção, quero partilhar a enorme satisfação que escrevo enquanto representante do Núcleo isPRIDE. É um orgulho fazer parte deste projeto e contribuir para uma iniciativa que valoriza a partilha, o diálogo e reflete o espírito colaborativo e inclusivo que queremos ver crescer no Ispa.

O Núcleo isPRIDE é um núcleo LGBTQIA+ e feminista pertencente ao Ispa – Instituto Universitário, cuja missão é promover a literacia em saúde, a igualdade e o respeito pela diversidade, dentro e fora da comunidade académica. Trabalhamos para incluir todas as pessoas, independentemente da sua orientação sexual, identidade ou expressão de género, promovendo o envolvimento ativo em temas como sexualidade (infecções sexualmente transmissíveis, métodos contraceptivos, consentimento, entre outros), saúde mental, direitos humanos e cidadania, pilares essenciais para construir um ambiente académico mais consciente, empático e seguro.

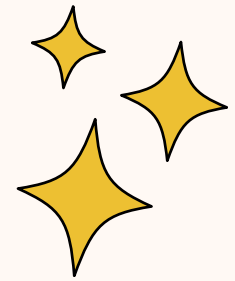
Ao longo do ano letivo, organizamos eventos, campanhas e workshops que visam sensibilizar e criar espaços seguros de aprendizagem e partilha. Paralelamente, desenvolvemos propostas e projetos apresentados à instituição, contribuindo para políticas e práticas mais inclusivas, assentes em valores de respeito, empatia, igualdade e pertença.

O Núcleo isPRIDE é também uma rede de apoio e visibilidade, com impacto tanto na comunidade estudantil como na docente. Acreditamos que sensibilizar e empoderar as pessoas docentes é essencial para fortalecer o papel que têm na criação de espaços livres de preconceito e discriminação, podendo sempre contar connosco nesse caminho.

No que diz respeito à minha experiência, encontrar esta comunidade foi um ponto de viragem: fez-me sentir incluída, ouvida e parte de algo maior. É esse sentimento que queremos continuar a cultivar, mostrando que todas as pessoas têm lugar nesta causa, nem que seja como aliadas. Afinal, estas temáticas tocam-nos a todas as pessoas, tanto na vida pessoal como na nossa prática enquanto futuros profissionais de Psicologia.

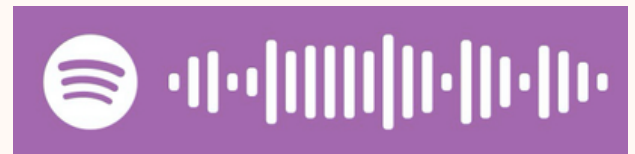


Sugestão Cultural

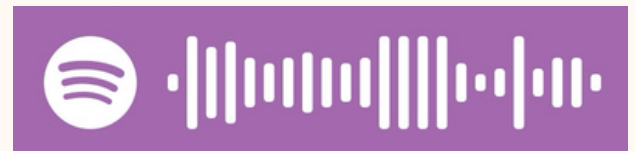


Recomendo o álbum **From the Pyre** das The Last Dinner Party, uma banda queer, feminista e intimista, que nos presenteou o seu segundo álbum em 2025. Neste podemos ouvir músicas como **“This is the Killer Speaking”** e **“The Scythe”**, dois singles poderosos e poéticos, como TLDP são. Pessoalmente, não posso deixar de mencionar a brilhante **“Rifle”**, que considero ser das músicas mais impactantes do meu 2025.

Q From the Pyre 



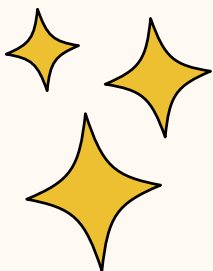
This is the Killer Speaking



The Scythe



Rifle



Este álbum está nos meus preferidos do ano, tomem nota! :)

Catarina Mendes | Fundadora do Núcleo isPRIDE

ENSAIO ÉTICO

Pelo bem dos outros

João Paiva



Esta pergunta é direcionada para os estudantes e praticantes da Psicologia. Alguma vez pensaram no poder que esta profissão traz?

Não me refiro a cometer erros acidentalmente e termos de voltar atrás com a pessoa e corrigirmo-nos. Não, não me refiro a esses erros. Refiro à facilidade que temos, com esta profissão, de voluntária e intencionalmente, dizer ou fazer certas coisas que comprometem o bom desenvolvimento e o crescimento da pessoa que se abre diante nós.

Quando começamos a aprender psicologia, e até nos primeiros anos de prática, estamos constantemente sob supervisão de um professor ou orientador. Contudo, no momento em que passamos para a prática independente, não há ninguém ao nosso lado que nos guie; a não ser que queiramos, claro. Então, sendo que não estamos a ser supervisionados, o que é que nos orienta as decisões e atitudes?

O indivíduo à frente do psicólogo, a não ser alguém formado na área ou alguém com bastante conhecimento sobre a profissão, não tem uma noção clara e completa das regras que o regem, como, por exemplo, o código deontológico. Devemos explicá-lo ou, pelo menos, dar a entender, ao longo das sessões, dos princípios que devem orientar o psicólogo. Os utentes/clientes não sabem que o psicólogo tem de obter certificados para poder

exercer da forma como atua; quer se dizer, para poder aplicar a psicanálise, tem de se obter uma especialidade nessa área, e o mesmo serve para qualquer outro modelo de intervenção. O autodidatismo, a aprendizagem por conta própria, não permite a alguém exercer de tal forma – ou nos piores dos casos, exercer psicologia, no geral –, porque não houve supervisão nem confirmação das habilidades por parte de uma instituição regularizadora.

Para além da formação do psicólogo, os utentes/clientes não têm a perceção dos nossos conhecimentos, nem da abertura ou transparência que devemos ter. Um psicólogo bem que pode entender manipular o seu utente/cliente para beneficiar-se e a pessoa nem entende o que está a acontecer.

A facilidade que o psicólogo tem de ir contra o código deontológico é surpreendente, mas a grande maioria deles não o faz. Porquê?

A razão, na minha opinião, é simples: o nosso sentido de justiça, de querer ajudar, e, talvez, de querer melhorar o mundo é maior do que qualquer impulso intrusivo que surja. O nosso compasso moral e a nossa consciência não nos permitem atuar contra o bem da pessoa que nos procura. Assim, ajudamos as pessoas, não porque somos obrigados ou pressionados, mas porque é simplesmente a coisa certa a fazer.

ESPAÇO FORMAÇÃO

MARÇO

2026

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
	2 	3	4 	5	6	7
 8	9 	10	11	12	13	14
15	16 	17	18	19	20	21
22	23 	24	25	26	27	28
29	30 	31				

MASTER CLASS | “Thinking ahead: When, why and how would you preregister your study?”

Local: ISPA
04/03 - 17h30



3.º Encontro de Psicologia Clínica Psicanalítica

Local: ISPA
04/03 - 14h-16h



Art for the Blues

Local: ISPA
Início: 23/02
(12 sessões todas as segundas das 17h-18h30)



Inscreve-te aqui!



 **Eventos OPP**

 **Eventos ISPA**

 **Outros Eventos**

PSICOLOGIA OBSCURA

Existe uma miríade de aspetos que influenciam ou afetam a mente humana no dia-a-dia, desde as coisas que achamos mais insignificantes como a altura da nossa secretária de trabalho até às coisas mais estranhas e sem evidente explicação que possam acontecer nas nossas vidas. Ora, naturalmente, algumas destas áreas vão tornar-se obscuras, porque, talvez infelizmente, não têm tanta importância na prática comum da psicologia. Por estas e outras razões, a rubrica Psicologia Obscura procura iluminar as áreas desconhecidas ou pouco conhecidas da psicologia.

ECOPSICOLOGIA

A **Ecopsicologia** é um ramo da Psicologia que talvez muitos dos leitores já tenham lido algo relacionado com o seu objeto de estudo, mas não tenham explorado a sua área na totalidade. Nesta pequena rubrica, apenas vou dar uma pequena introdução ao que é a Ecopsicologia com a esperança de fomentar interesse suficiente n@ leitor@ para aprofundar mais por sua conta. Esta área da Psicologia partilha alguns dos temas da Psicologia Ambiental, outro ramo talvez mais conhecido.

Ora, como podem imaginar, **a Ecopsicologia preocupa-se com o impacto que a Natureza, ou a falta dela, tem na componente psicológica do ser humano**, algo que, nas sociedades atuais, está a interessar os investigadores por causa da urbanização e do rápido crescimento populacional. **Na prática, este ramo está ligado à Ecoterapia.**

Quantos de nós, residentes urbanos, passeamos pela floresta ou por parques naturais regularmente? Quantos de nós apreciam a conexão com a Natureza que, no dia-a-dia, nos falta tanto? Quantos de nós realmente vivemos em conjunto com a Natureza e não a tomamos como algo separado do ser humano?

Já reparam? Pelo menos para quem vive no meio urbano, o contacto com a Natureza é tão limitado que nos esquecemos do facto que o ser humano, que nós, também fazemos parte Dela.

Para terminar, deixo algumas coisinhas para quem estiver interessado pesquisar: ***The Voice of the Earth: An Exploration of Ecopsychology*** de Theodore Roszak foi uma das principais obras que impulsionou o estudo da Ecopsicologia; a revista científica ***Ecopsychology*** da editora Mary Ann Liebert, Inc.; a **Sociedade Internacional de Ecopsicologia**, ou IES, para os interessados em seguir conferências e outras formações; e, para quem também gosta da teoria da vinculação, deixo a sua adaptação ecopsicológica, a ***Mother Nature Attachment Theory*** de Matthew Jenkins (2022; 2024).

FREE PARKING 	M220 KENTUCKY AVENUE	CHANCE 	M220 INDIANA AVENUE	M240 ILLINOIS AVENUE	M200 B & O RAILROAD 	M260 ATLANTIC AVENUE	M260 VENTNOR AVENUE	M150 WATER WORKS 	M280 MARRIN GARDENS	GO TO JAIL 
M200 NEW YORK AVENUE	M180 TENNESSEE AVENUE	COMMUNITY CHEST 	M180 ST. JAMES PLACE	M200 PENNSYLVANIA RAILROAD 	M160 VIRGINIA AVENUE	M140 STATES AVENUE	M150 ELECTRIC COMPANY 	M140 ST. CHARLES PLACE	M300 PACIFIC AVENUE	M300 NORTH CAROLINA AVENUE
										
M180 ST. JAMES PLACE	M200 PENNSYLVANIA RAILROAD 	M160 VIRGINIA AVENUE	M140 STATES AVENUE	M150 ELECTRIC COMPANY 	M140 ST. CHARLES PLACE	CHANCE 	PARK PLACE M350	LUXURY TAX  PAY M100	M320 PENNSYLVANIA AVENUE	SHORT LINE  M200
JUST VISITING 	CONNECTICUT AVENUE M120	VERMONT AVENUE M100	CHANCE 	ORIENTAL AVENUE M100	READING RAILROAD  M200	INCOME TAX PAY M200	BALTIC AVENUE M60	COMMUNITY CHEST  M60	MEDITERRANEAN AVENUE M60	COLLECT M200 SALARY AS YOU PASS GO 

Notícias Positivas

Nos dias de hoje, quase tudo o que passa nos noticiários da televisão são notícias pesadas e sombrias, relacionadas com acidentes e mortes. Até as redes sociais, que seriam um apto espaço para partilhar acontecimentos positivos, sofrem do mesmo problema, porque parece que é mais fácil captar a nossa atenção com o choque do que com o bom. Com esta rubrica Notícias Positivas, pretendemos espalhar algumas das coisas boas que têm acontecido no mundo e, assim, dar um bocadinho de esperança aos leitores.



Foi criada uma cura para doença de Huntington

Este ano, a uniQure, uma empresa de biotecnologia focada em terapia genética, publicou informação acerca do desenvolvimento de uma nova terapia genética, AMT-130, para curar a doença de Huntington, uma doença neurodegenerativa que destrói o cérebro. Os resultados do estudo foram, de modo geral, muito positivos, podendo observar um desaceleramento da progressão da doença e uma boa resposta ao tratamento.

Fonte: <https://www.uniquire.com/programs-pipeline/huntingtons-disease>



Helsínquia teve um ano sem acidentes de viação fatais

De Julho de 2024 a Julho de 2025, a capital da Finlândia, Helsínquia, registou zero mortes devido a acidentes de viação, uma conquista enorme para a segurança dos pedestres. Este feito incrível deve-se a uma série de medidas implementadas, como a redução do limite de velocidade, ruas desenhadas com o foco na segurança dos pedestres (passeios elevados, melhor iluminação), uma rede densa e conectada de infraestrutura cicloviária separada, e através da integração de passeios e ciclovias com meios de transporte públicos em excelentes condições.

Fonte: <https://zagdaily.com/places/helsinki-records-zero-road-deaths-in-past-year/>

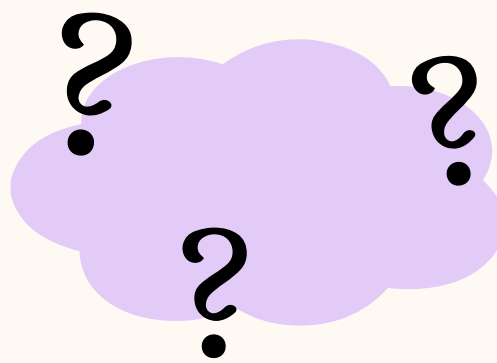


Uma espécie de tubarão foi reencontrada após 50 anos

Em 1973, uma nova espécie de tubarão, *Gogolia filewoodi*, foi cientificamente descrita a partir de um único indivíduo: uma fêmea grávida, que tinha sido pescada uns anos antes, em 1970. Este tubarão foi registado perto do rio Gogol, na Papua-Nova Guiné. Infelizmente, a partir desse dia, nunca mais voltou a ser avistada por investigadores. Até que, em 2020 e em 2022, uma equipa de investigadores a trabalhar num projeto, que apoia o Plano Nacional de Ação em Tubarões e Raias do país, falaram com pescadores locais e voltaram a reencontrar esta espécie de tubarões elusiva. Após 50 anos, registaram-se mais 6 indivíduos!

Fonte: <https://doi.org/10.1111/jfb.70196>

Curiosidades



Numa altura onde temos tanta informação na ponta dos dedos, é estranho não fazermos uso dela para confirmar alguma ideia ou teoria que tenhamos sobre qualquer coisa que nos venha à cabeça. Aqui na rubrica Curiosidades, vamos usufruir do nosso livre-arbítrio para fazer exatamente isso: pesquisar na internet alguma coisinha que desperte uma gota que seja de interesse e partilhar convosco, leitores, o que descobrimos.

Jardim Constantino

Não sei se todos conhecem, mas há um jardim muito bonito, apesar de pequeno, na Rua Pascoal de Melo chamado Jardim Constantino. Sabem a origem do nome? Este Constantino não é aquele do Império Romano ou do Império Bizantino, não, este Constantino é aquele que foi o Rei dos Floristas! E a estátua que ornamenta o jardim, erguida em 1925 e com autoria de Francisco Santos, por razão alguma, não é deste rei. Como bem disse Mário Costa no número 69 da Revista Municipal de Lisboa no ano de 1956, bem que podia ser um busto na sua homenagem, não podia?

Para os curiosos e interessados, recomendo ler o artigo acima mencionado, porque vou abreviar bastante a vida deste bom homem até chegar à sua coroação.

Constantino José Marques nasceu em Moncorvo a 1802 e faleceu em França a 1873. As tias de Constantino, durante a sua adolescência, ingressaram-no no convento de S. Francisco de Moncorvo onde havia um jardim e foi aí que este protagonista começou a apreciar as flores e a estudá-las. Mas esta época não durou muito; ser frade não era para Constantino e, então, aos 14 anos decidiu fugir.

Foi apenas em 1834, em Génova, quando pôde começar a aprender a arte dos arranjos florais através da Mme. Vieillard, mas esta estadia durou pouco tempo. Por motivos políticos teve de sair de Génova e, entretanto, chegou a Paris, onde finalmente colocou as suas aprendizagens em ação e tornou-se florista.

Em 1839 era fornecedor da Casa Real de França e deu-se este episódio que causou a sua fama aumentar:

«A rainha Amélia encomenda-lhe uma coroa de flores de laranjeira para o casamento de uma das filhas. Constantino leva-lhe duas para escolher.

«- Só quero uma.

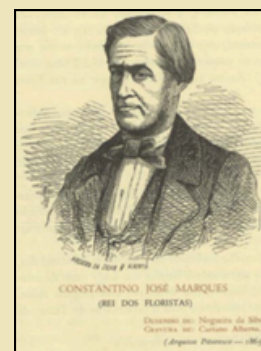
«- Ficam as duas para Vossa Majestade preferir a que mais lhe agradar.

«- É desnecessário; são perfeitamente iguais.

«- Ainda assim...

«E retirou-se. No dia seguinte foi ao Paço. A rainha disse-lhe estas palavras de que os primeiros jornais europeus se fizeram eco:

«- As suas flores têm apenas uma diferença das naturais, estas murcham; as suas não.»



Poucos anos depois desta cena, após visitar vários países para melhorar a sua arte e depois de sofrer um grave acidente do qual nunca recuperou, França aclamou Constantino de «o Rei dos Floristas» em cerca de 1845.



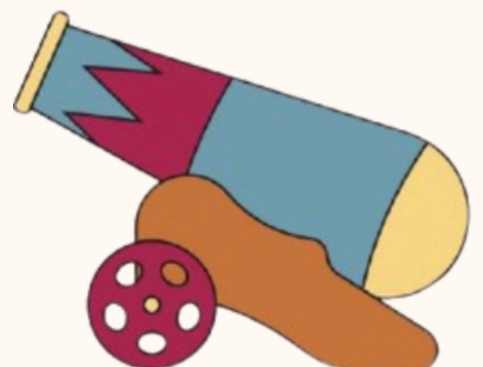
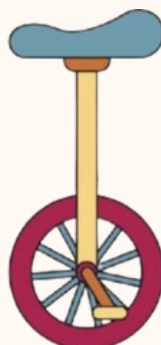
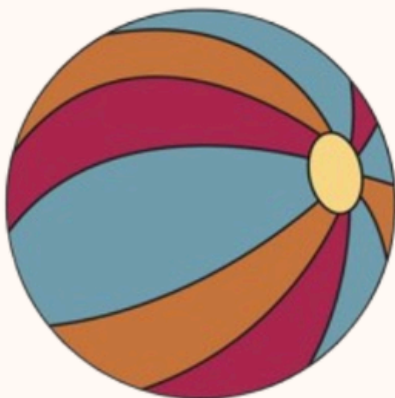
FACÉCIAS



Não é para me gabar, mas esta é provavelmente a aba mais oca que vocês vão ler no jornal até agora. A ideia tem potencial, o nome do segmento nem eu sei o que significa, mas temo que o problema seja mesmo do escritor. E esse mesmo escritor, enquanto pensava no que ia escrever, ligou ao amigo (também ele escritor para este jornal), amigo este que lhe sugeriu que fizesse uma sátira social. E como tal, sendo o escritor telefonado muito mais sensato que o telefonador, esta crónica não tem nada a ver com isso. Apetece-me desabafar sobre outras coisas. Farto estou eu de ouvir os problemas da sociedade e estou a estudar para ser psicólogo, quanto mais quem for ler isto. Eu às vezes questiono-me: será que os psicólogos de vez em quando também se passam com a quantidade de problemas que ouvem diariamente? Melhor ainda: será que algum psicólogo já explodiu por este mesmo motivo **EM PLENA CONSULTA?** Eu sinto que isso de certa forma até humanizaria o psicólogo aos olhos do paciente, já que este teria a oportunidade de presenciar um comportamento que lhe permitiria identificar-se com uma sensação tão comum como é nos tempos que correm, a frustração no trabalho, sendo esta reação, na minha opinião, até potencialmente benéfica para ambas as partes. Mas quem sou eu, senão alguém que está a estudar para ser psicólogo.

Autor:

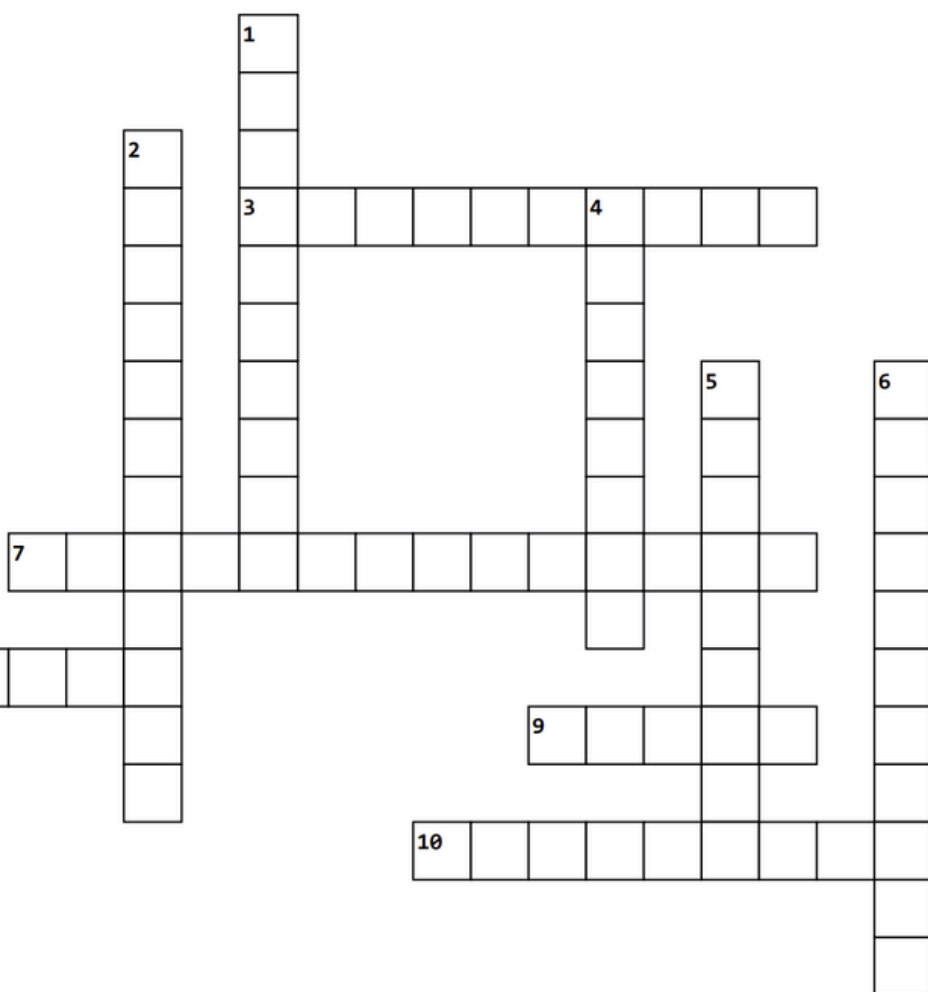
Paulo Rodrigues



PALAVRAS CRUZADAS



Scaneia para resolver!



Horizontal:

3. Quando dois seres se entreadutam de modo a obter um mesmo fim.
7. Estado civil onde duas pessoas vivem juntas mas não estão formalmente casadas.
8. Modelo de relacionamento onde uma pessoa se compromete com 2 ou mais parceiros românticos por vez.
9. Capital do amor.
10. Modelo de relacionamento onde uma pessoa se compromete com um único parceiro romântico por vez.

Vertical:

1. Primeira forma de amor/ligação, segundo a psicologia.
2. Vinculo de confiança entre duas pessoas.
4. Pessoa que não sente atração sexual ou muito pouca.
5. "Hormona do Amor".
6. Dimensão central do ser humano, abrangendo não apenas o ato sexual, mas uma energia que motiva a procura de amor, intimidade, prazer e afeição.

**TENS ALGO QUE QUEIRAS PARTILHAR COM O ISPA?
ESTE É O ESPAÇO IDEAL!
ENTRA EM CONTACTO CONNOSCO:**



introinspecaoispa@gmail.com

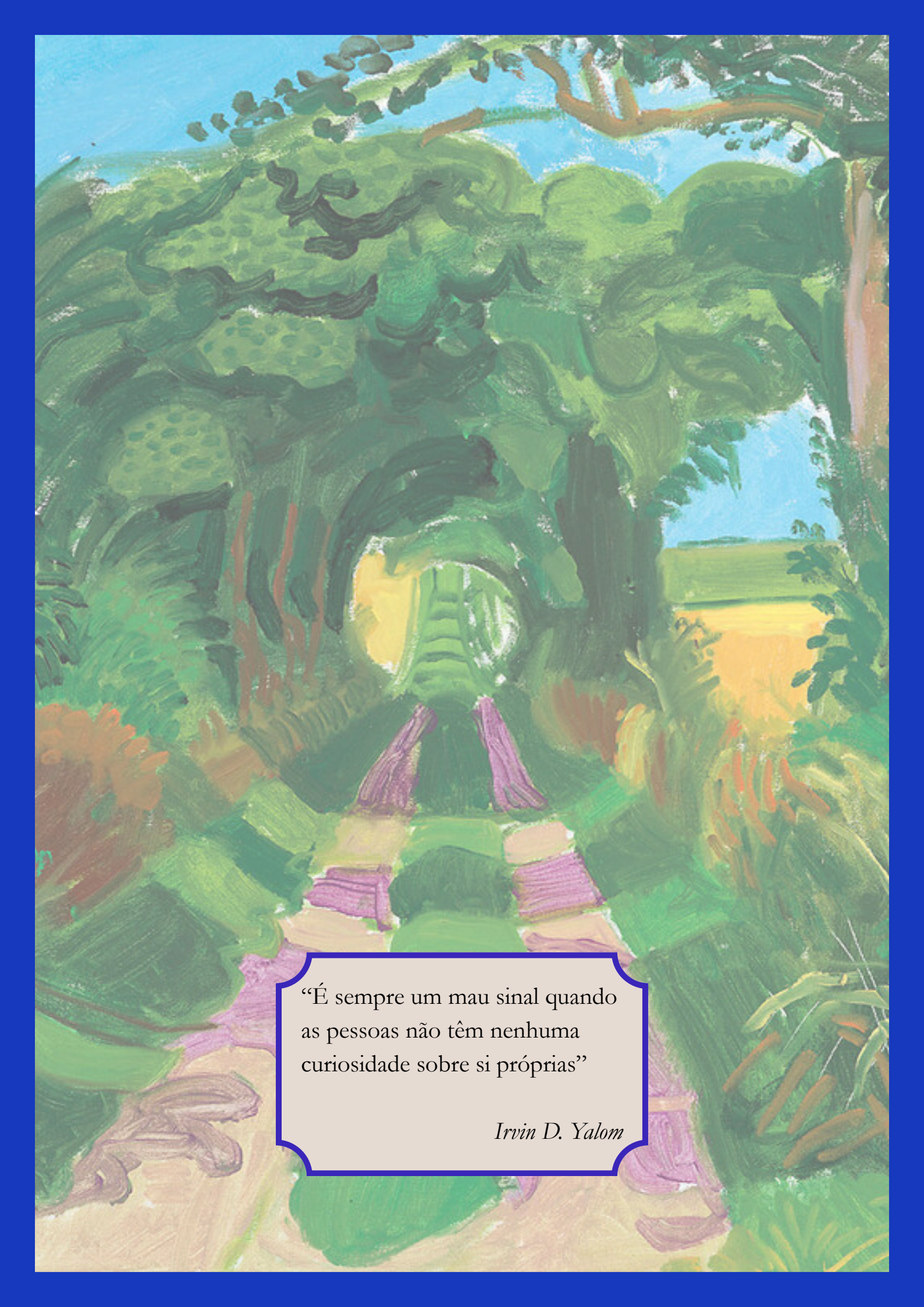


@introinspecao_ispa



**RESPONDE TAMBÉM A ESTE
INQUÉRITO SOBRE A
IMPORTÂNCIA DO JORNAL PARA
OS ESTUDANTES!**





“É sempre um mau sinal quando
as pessoas não têm nenhuma
curiosidade sobre si próprias”

Irvin D. Yalom