

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

*Irvin D. Yalom*

**POR FAVOR NÃO REMOVER ESTA PUBLICAÇÃO  
DO ISPA- INSTITUTO UNIVERSITÁRIO**

# Intro(*In*)specção

Jornal Ispa

02

Abril 2026

## Momento Presente

Uma mensagem importante para não nos esquecermos do aqui e agora, de Tomás Rocha

## 25 de abril, a desinstitucionalização e a saúde mental

Entrevista ao Professor José Ornelas por Mariana Esteves

## Teoria do Carrinho de Compras

Um teste de caráter ou virtuesignaling? de João Paiva

## Núcleo isPRIDE

Uma palavrinha da Bruna Silva e uma reflexão importante escondida num comentário literário de Carlota Cunha e Rocha

## Ordem Moral

Um comentário de um filme sobre a herdeira do Diário de Notícias, de Cheila Pessoa

## A Fúria do Açúcar

Os Fúria do Açúcar estão de volta, um comentário sobre a famosa banda, de Paulo Rodrigues

## Catarina e a Beleza de Matar Fascistas

Um comentário sobre uma peça de teatro que nos faz pensar sobre os limites da proteção da liberdade, de Leonor Patrício

## Notícias Positivas

Três notícias positivas para animar os nossos dias



## Editorial

Após umas longas semanas e uma pequena pausa de férias da Páscoa — que bem que podia ser maior — voltamos com a segunda edição do jornal para este mês especial de abril. Como todos sabemos, penso eu, abril é um mês que simboliza a **liberdade**, devido aos corajosos que lutaram por isso e pela democracia, e, portanto, dedicamos esse tema ao nosso ensaio social, que consta com um convidado muito especial, e a alguns dos nossos comentários culturais.

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 estudantes para estudantes, 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** Esmeralda Carreira, Joana Jaleco, João Paiva

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

Esta edição foi realizada com o apoio de:



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

 [introinspecaoispa@gmail.com](mailto:introinspecaoispa@gmail.com)

 [@introinspecao\\_ispa](https://www.instagram.com/introinspecao_ispa)

O INGRESSO NO ENSINO SUPERIOR É UM MARCO MUITO IMPORTANTE NA VIDA DOS ESTUDANTES, ESPECIALMENTE PARA OS DESLOCADOS, UMA VEZ QUE IMPLICA SAIR DA CASA DOS PAIS PELA PRIMEIRA VEZ, BEM COMO FICAR LONGE DA SUA REDE DE APOIO, EXIGINDO UMA CONSTRUÇÃO PRECOCE DE AUTONOMIA.

ASSIM, A SALA ABERTA NASCE COM O OBJETIVO DE PROPORCIONAR UM AMBIENTE ACOLHEDOR PARA AQUELES QUE SE ENCONTRAM GEOGRAFICAMENTE DESLOCADOS OU QUE SE SENTEM DESLOCADOS (SEJA PELOS SEUS VALORES PESSOAIS, CULTURA, ENTRE OUTROS) DA COMUNIDADE ACADÊMICA ONDE ESTÃO INSERIDOS.

A SALA ABERTA FUNCIONARÁ ATRAVÉS DE SESSÕES PRESENCIAIS EM GRUPO, ESTRUTURADAS E DINAMIZADAS POR ESTUDANTES E PARA ESTUDANTES. O PRINCIPAL OBJETIVO DESTAS SESSÕES É CRIAR UM ESPAÇO QUE PROMOVA O ESPÍRITO DE PARTILHA E ENTREAJUDA, ATRAVÉS DA PARTILHA DE EXPERIÊNCIAS ACADÉMICAS E PESSOAIS, BEM COMO DA DISCUSSÃO DE TEMAS E ESTRATÉGIAS CONSIDERADOS RELEVANTES PELO GRUPO, RELACIONADOS COM O CONTEXTO ACADÊMICO E COM O SENTIR-SE DESLOCADO. AS SESSÕES REALIZAR-SE-ÃO NO EDIFÍCIO DA ANTIGA CAIXA GERAL DE DEPÓSITOS.

NESTE SEMESTRE, SERÁ APENAS REALIZADA UMA SESSÃO DE ABERTURA, NO DIA 7 DE MAIO ÀS 12H30. A SALA ABERTA NÃO CONSTITUI UM ESPAÇO DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA, NEM DE QUALQUER OUTRO TIPO DE INTERVENÇÃO TERAPÉUTICA.

ACOMPANHA-NOS NO INSTAGRAM @SALAABERTA\_ISPA26 PARA FICARES A PAR DAS NOVIDADES!

PELA EQUIPA DA SALA ABERTA,

FRANCISCA ALMEIDA E INÊS COUTINHO



**INSCREVE-TE!**



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



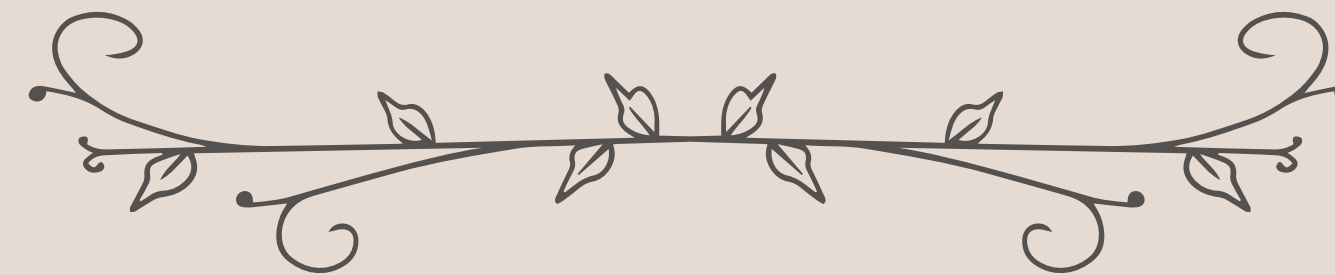
Sumo que em horas, segundos, minutos,  
ao beber, faz  
nada importar, nada interessar,  
nada mais permite o que a tela permite:  
Liberdade infinita, como pássaro que, ao bater as asas,  
parte do céu e da lua brilhante oferecida como presente,

Fazendo da tela,  
com pontos pontiagudos e superfície plana,  
um ecrã preenchido por um guião imperfeito de almas e luzes,  
luzes estas alcançadas pelo sentimento de felicidade incalculável,  
Impossível de calcular, traçado e marcado por um ponto de interrogação caótico e gigante,  
como quem aprende a escrever  
e a sentir pela primeira vez o contorno suave da letra  
que o aquece como cobertor em dias de inverno.

Mas porquê? Porquê? Porque -

porque naquelas horas, minutos e segundos  
é-se livre,  
livre de tudo o que o preocupa e faz envelhecer,  
relembrando o poder da humanidade,  
que perdura e vive a tela  
como quem precisa de água para matar a sede  
a sede que só acaba quando se é espremido, comido e sugado  
pelas cores e brilhos da tela,

que em tempos foi preta, pontiaguda e plana,  
e imortal,  
porque ora um, ora outro, ansioso por mais uma história,  
olha a lua e celebra-a  
deixando uma parte de si, algo invisível e leve como o vento,  
deixar passar como ondas do mar que batem batem em cheio na tela -  
tela plana, escura e repleta de amor,  
que sai da ponta dos dedos,  
e da ponta dos dedos nasce esperança,  
formando um jardim  
com todos os sonhos do mundo.



# Índice

|  |    |
|--|----|
| <b>Ensaio Existencial</b>  |    |
| Momento Presente<br><i>Tomás Rocha</i>   | 1  |
| <b>Espaço Cultural</b>   |    |
| Ordem Moral (Mário Barroso, 2020, filme)<br><i>Cbeila Pessoa</i>   | 3  |
| The Help (Kathryn Stockett, 2009, livro)<br><i>Joana Jaleco</i>  | 4  |
| Catarina e a beleza de matar fascistas (Tiago Rodrigues, teatro)<br><i>Leonor Patrício</i>   | 5  |
| A Fúria do Açúcar: A retomada da pastilha (A Fúria do Açúcar, banda musical)<br><i>Paulo Rodrigues</i>                                   | 6  |
| <b>Ensaio Social</b>   |    |
| 25 de abril, liberdade e a desinstitucionalização da saúde mental: Uma entrevista<br>ao Professor José Ornelas<br><i>Mariana Esteves</i> | 7  |
| <b>Espaço Núcleos</b>  |    |
| Núcleo de Desporto<br>Tiago Silva (Presidente)   | 10 |
| isPRIDE<br>Bruna Silva (Presidente); Carlota Rocha e Cunha   | 11 |
| <b>Ensaio Ético</b>  |    |
| Teoria do carrinho de compras<br><i>João Paiva</i>   | 13 |
| <b>Espaço Formação</b>   |    |
| Agenda Formativa<br><i>Tomás Rocha</i>   | 14 |
| Psicologia Obscura - Psicolinguística<br><i>João Paiva</i>   | 16 |
| <b>Espaço Lazer</b>  |    |
| Notícias Positivas<br><i>João Paiva</i>  | 18 |
| Curiosidades<br><i>João Paiva</i>  | 19 |
| Pé d'Atleta<br><i>Paulo Rodrigues</i>  | 20 |
| Facécias, Chistes e Gracinhas<br><i>Paulo Rodrigues</i>  | 21 |
| Palavras Cruzadas<br><i>Tomás Rocha</i>  | 22 |
| <b>Espaço Leitor</b>   |    |
| Comentários<br><i>Leonor Serrano (Moderadora)</i>  | 24 |
| Momento de Contemplação<br><i>Tomás Rocha e Leonor Serrano (Moderadores)</i>   | 25 |
| Partilha Livre<br><i>Leonor Serrano (Moderadora)</i>   | 26 |

# **E**nsaio Existencial Momento Presente

de Tomás Rocha

Num mundo onde governa tão banalmente a dicotomia do ato de remoer o passado e do ato de tentar adivinhar o futuro, o momento presente fica desprovido de atenção. Destes três, este último, apesar de estar mesmo à nossa frente, ironicamente, é o único que não se vive, que não se sente. Submerge, lentamente, por entre os incertos alicerces do passado enquanto, simultaneamente, define à sombra de um futuro ainda não materializado.

Creio ser de consenso geral a falta de importância dada ao momento vigente e creio também que quem não concorda com isso possivelmente nunca parou para refletir sobre o assunto. É um momento astuto e que beira o matreiro, passa por nós, atravessa-nos de forma tão silenciosa e sagaz que nem damos por ele. Passa por debaixo do radar humano, coisa que se torna fácil dado que este está demasiado ocupado, demasiado sobrecarregado a contrapor vivências passadas enquanto simultaneamente antepõe a vastidão de possibilidades para os momentos futuros. Quase como tentar ouvir uma melodia suave em meio a uma avenida estrepitosa. Chega a ser cómico perceber que só vamos sentir o agora no momento futuro sob a forma de uma memória que já não vai estar no nosso controlo, sob a forma de algo para o qual a nossa percepção já chegou tarde demais. Quase como se o domínio do nosso ser nos escape por desatenção, por entorpecimento de um mundo onde a fruição do agora já foi consumida por ecos do passado e visões do futuro. Um presente que nos trespassa mais rápido do que os nossos

recetores sensoriais conseguem captar, como se ao tentarmos tocar no agora fosse como tentar alcançar um lume quente despoletando assim uma reação que através de um arco reflexo nos coloca em segurança em 200 milissegundos impedindo-nos de queimar. Mas neste caso impede-nos de sentir, de fruir, de aproveitar... Algo que não controlamos e que já se tornou tão automático que parece inevitável.

Certamente que ao detetarmos esta dessensibilização para o instante atual queremos imediatamente puxar o travão de emergência deste processo, mas rapidamente nos apercebemos que este não existe. Não existe uma solução milagrosa nem fantástica para esta problemática tão comum. Existe sim uma possibilidade, uma fagulha de esperança de, aos poucos, conseguirmos deixar de remexer exaustivamente o outrora e de tentar desvendar incansavelmente o futuramente. Recomendo, por fim, que tente sentir as pequenas coisas relativas ao agora enquanto lê, num sofá calmo e confortável se estiver no aconchego de casa, um assento que nos permite refletir e ver o mundo enquanto olhamos por uma pequena janela que serve de luneta para o mundo exterior em meio a um meio de transporte ou talvez um banco em meio a um jardim cheio de sons, de cheiros e de vislumbres certamente incríveis... Pois caso ainda não tenha ficado claro quando realmente lê algo garanto que não está a remoer o passado ou a tentar adivinhar o futuro, está sim a viver algo no momento presente.



# A tela-mãe

de Beatriz Coelho

Nasce uma tela, presa em retângulo,  
bicos pontiagudos e superfície limpa e plana.

Luzes apagadas, bancos assentes,  
Moldados de acordo com a alma de um —  
de um espectador, indivíduo, ser humano,  
contido como o sol naquele momento,  
como se nada fosse, mas fosse tudo:  
tudo o que lhe resta e espera

do universo inteiro que o envolve,  
e nada mais —  
nada mais consegue abalar o abismo interno  
do infinito que corre dentro dele como sangue,  
que a tela provoca e faz arder,  
dando espaço à dor como um fósforo  
que queima e queima a ponta dos dedos.  
E da ponta dos dedos nasce uma flor,  
esta com raízes cheias de cores novas, inteiras,  
criadoras de pétalas com perfume mágico  
que sai do riso de um bebé.

A tela move-se, vive e revive,  
toca, rastejando como mel, no batimento forte e barulhento,  
mas quieto —  
quieto que sussurra do coração,  
das veias, das células internas do corpo,  
das articulações ora de um, ora de outro,

outro que perdura, alimenta e faz voar,  
faz voar tudo o que tem medo de deixar a terra,  
permitindo-lhe sonhar, sentir, amar  
amar a vida, o incerto e o doce,  
o doce da crocância,  
som da vitória e prazer,

o prazer do desejo,  
desejo de querer ser espremido na tela  
como laranja que permite ao interior deslizar no copo para o sumo

# MOMENTO DE CONTEMPLAÇÃO



Tinha um pequeno comentário em mente quando era para escrever isto, mas acabei por me esquecer ao ver as nuvens. Às vezes quando estamos tão focados numa coisa, não reparamos no que está à volta.

- João Paiva



Caminhos.

- Prof<sup>a</sup>i Teresa Almeida  
Rocha

# ESPAÇO CULTURAL



# Ordem Moral

dir. por Mário Barroso

Dirigido por Mário Barroso, Ordem Moral recupera um dos casos de internamento psiquiátrico mais mediáticos em Portugal, no séc. XX. “Em 1918, Maria Adelaide Coelho da Cunha, herdeira e proprietária do Diário de Notícias, abandona o luxo social, cultural e familiar em que vive para fugir com um chauffeur 26 anos mais novo”, lê-se na sinopse da RTP - mas seria essa fuga, de facto, uma tentativa de viver o amor, ou um veículo necessário para a sua liberdade?

Durante toda a narrativa, Maria Adelaide é tratada quase como inimputável - tão fora de si que não compreenderia a dimensão do seu próprio desvio - sendo constantemente paternalizada pelos homens à sua volta: o marido, o filho, os médicos. Estes não demoram a diagnosticá-la como histérica (do grego *hystera*, útero), um rótulo típico da época, associado a comportamentos emocionais femininos.

O que poderia ser interpretado como escolha ou inconformismo torna-se, assim, sintoma - como se o próprio feminino constituísse uma patologia. Para estes homens, constituía. Só uma louca ousaria ser livre.

De uma perspetiva psicológica, torna-se inevitável surgirem questões sobre os homens da época que manifestavam sintomas semelhantes. Em que saco eram esses colocados? A neurastenia (considerada, na altura, um equivalente masculino da histeria) surgia em relatórios médicos como uma doença respeitável, associada a homens intelectuais, cujo excesso residia no pensamento.

Quando associada ao homem, a patologia era entendida como resultado de uma racionalidade levada ao limite, já na mulher, esse excesso era apenas emocional e comprometeria aliás a razão, justificando a sua descredibilização.

A mesma intensidade, lida de forma oposta: nobre num caso, desviante no outro.

*“O homem é uma inteligência servida por órgãos (...) a mulher é um útero servido por órgãos.” - Egas Moniz*

Então, o que é que a condenou? A imoralidade, a histeria, ou o ser mulher?

Nesta obra, sente-se, quase no corpo, o sufoco de Maria Adelaide, que muitas vezes esbate-se com aquele que parece ser o de Maria de Medeiros.

Num mês que celebra o ser livre, é impossível não pensar em todas as que não o foram, ou que romperam com quem as queria impedidas de o ser. Maria Adelaide, Carolina Beatriz Ângelo, Maria Lamas, Maria de Lourdes Pintassilgo - todas as mães, avós, irmãs, amigas. Na escrita deste comentário, na música que ouço no caminho até à faculdade, nos filhos que escolherei ou não ter, nas relações que me permito viver, nos dias em que vou votar, nos livros que decido ler, na roupa que ousou vestir, no tom elevado com que escolho falar - em todos os meus atos de liberdade, levo-as sempre comigo.

E é essa sensação de liberdade e consciencialização do nosso poder de escolha (que se solidifica quase que como um dever de ser honrado e vivido) que permanece connosco depois dos créditos finais.



## O QUE DIZEM OS NOSSOS LEITORES



*Quando li o jornal fiquei admirada com a qualidade e criatividade da sua edição. Em termos de escrita penso que o espaço cultural tem um grande destaque. Fiquei curiosa para ver as próximas edições, acho que foi um projeto muito bem concretizado.*

— Leonor Mesquita



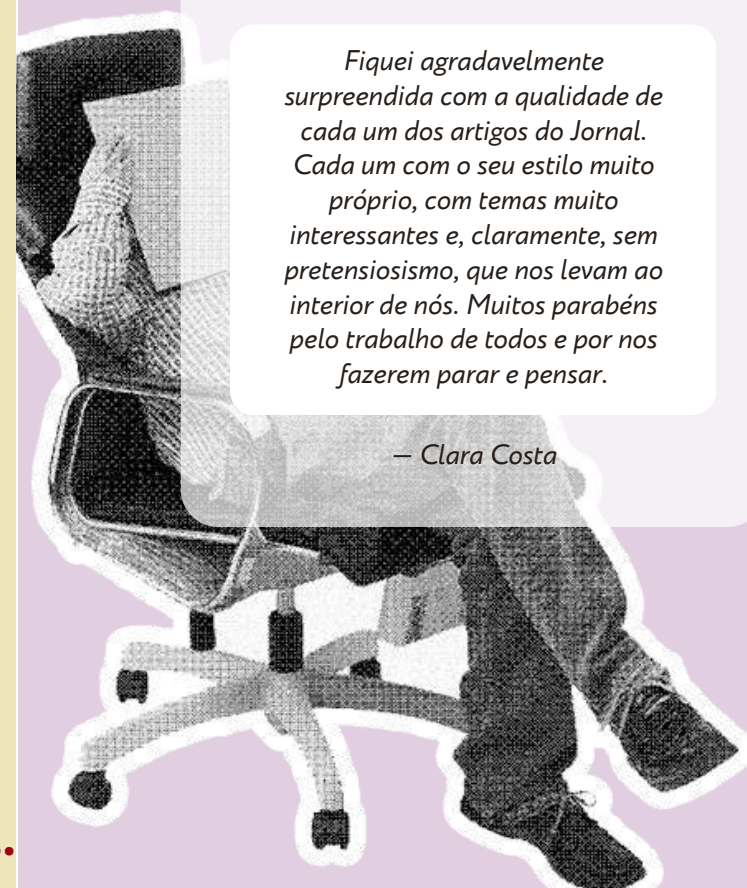
*Como estudante do ISPA, sinto que o jornal Intro(In)specção é um organismo vivo que espelha as nossas inquietações. O que mais me tocou foi a ausência de verdades absolutas; o projeto apresenta pontos de vista que inspiram e abrem o diálogo, sem nunca o fechar. Aqui, como mencionou Bruna Silva, a missão do nosso Instituto de “promover a literacia em saúde, a igualdade e a diversidade” ganha vida na prática e na disponibilidade genuína de partilha. Com entusiasmo vejo tantos de nós abertos ao exercício de conhecer o outro. Mais do que um periódico, o jornal torna-se uma ferramenta de autoconhecimento através de cada detalhe: da imagem e cores escolhidas para a capa e última página até ao próprio nome. Para mim, a leitura do jornal foi um convite ao ajustamento criativo (Gestaltês): em vez de nos fecharmos nos livros, criamos pontes. Afinal, um psicólogo está e sempre estará em constante (trans)FORMAÇÃO. À equipa, obrigada por alimentarem a nossa curiosidade coletiva. Força para resistir!*

— Rebeca Portela



*Fiquei agradavelmente surpreendida com a qualidade de cada um dos artigos do Jornal. Cada um com o seu estilo muito próprio, com temas muito interessantes e, claramente, sem pretensiosismo, que nos levam ao interior de nós. Muitos parabéns pelo trabalho de todos e por nos fazerem parar e pensar.*

— Clara Costa



*Dá-nos a tua opinião!*

[introinspecaoispa@gmail.com](mailto:introinspecaoispa@gmail.com)

[@introinspecao\\_ispa](https://www.instagram.com/introinspecao_ispa)

e S P A Ç O

I E I t o r

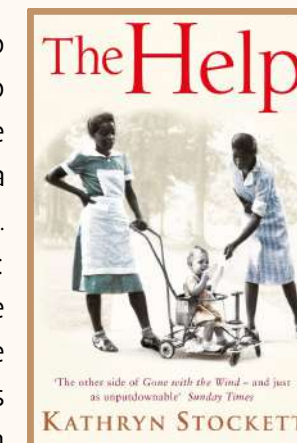


KATHRYN STOCKETT

América – mais especificamente, Jackson, Mississípi, 1962 – constitui o enquadramento histórico-temporal desta obra. É neste contexto do movimento dos direitos civis negros que Kathryn Stockett explora, em *The Help*, o que significava ser uma pessoa negra num sistema de supremacia branca, responsável por perpetuar uma sociedade profundamente desigual. A narrativa desenvolve-se através do olhar de três personagens fictícias: Aibileen, Minny e Skeeter. Aibileen e Minny são melhores amigas e partilham a profissão comum à maior parte das mulheres da comunidade negra: trabalham como empregadas domésticas para famílias brancas, mas guardam em silêncio o barulho da opressão. Já Skeeter é uma jovem branca e recém-licenciada que falha redondamente em compreender a existência dessa opressão.

Neste romance histórico, a autora relembra e retrata este período de segregação legal “*Where black maids raise white children, but aren't trusted not to steal the silver...*” e onde o princípio (i)lógico de “*separate but equal*” governava. Pessoas como Aibileen e Minny tinham de enfrentar este sistema de segregação no dia-a-dia, que era forçado em diversos espaços públicos, como casas de banho, hospitais, cabines telefónicas, parques, bibliotecas, restaurantes, transportes, escolas e numa infinidade de outros sítios, que ficarão por mencionar por serem assustadoramente demasiados. A vida social era organizada por duas cores, e qualquer pessoa negra que desafiasse estas normas era rapidamente detida e punida. Por outro lado, e não fugindo muito à promessa de punição, indivíduos brancos que se opunham a este sistema ou desafiavam igualmente o sentido (não) integrativo destas leis enfrentavam sanções sociais, como o isolamento e a limitação da sua ascensão social – consequências que, ainda assim, estavam longe de se equiparar à violência e repressão sofridas pela população negra.

Entre a repressão direta sobre pessoas negras que lutavam pelos seus direitos (ou que sofriam em silêncio por falta deles) e a marginalização de brancos que apoiavam o movimento pelos direitos civis, estavam reunidas todas as condições para a manutenção de uma segregação sólida e institucionalizada. Este sistema era sustentado pelo Estado, não apenas através das leis já referidas, mas também por outras que proibiam a promoção ou defesa pública da igualdade social. No entanto, é precisamente neste contexto que a narrativa se transforma. As personagens, conjuntamente, contribuem para uma história simultaneamente comvente e perturbadora, assumindo um papel fundamental na contestação deste sistema e na afirmação da dignidade e igualdade humanas. Neste mês de abril, e num período atual onde a culpabilização do outro é algo corriqueiro, é urgente lembrar a velha máxima de Zeca - “Em cada rosto igualdade” e colocá-la em prática, para que em cada esquina esteja um amigo, não um inimigo.



**TAMBÉM EM FILME**

caso tenha interesse em consultar as leis em vigor na época nos diferentes estados consulte este link:

<https://jimcrowmuseum.ferris.edu/links/misclink/examples.htm>



# “Catarina e a beleza de matar fascistas”

texto e encenação de Tiago Rodrigues

Assistir à peça “Catarina e a beleza de matar fascistas” de Tiago Rodrigues não é uma experiência confortável. Numa altura em que se celebra a liberdade, talvez seja precisamente o desconforto que mais precisamos.

Catarina surge como figura de rutura: rebelde, mas não no sentido superficial da palavra. A sua rebeldia não é estética, é ética. Ela encarna uma pergunta que atravessa toda a peça e que, inevitavelmente, nos atravessa a mente: resolve-se o mundo a falar ou a matar? Vivemos agarrados à ideia (quase romântica) de que o diálogo é sempre a solução. E em muitos casos, é. Mas a peça obriga-nos a confrontar o limite dessa crença. Haverá um momento em que falar deixa de ser suficiente? Haverá um ponto em que a tolerância se transforma em cumplicidade?

Uma das ideias que mais ecoa é a de que pequenos problemas podem comprometer grandes problemas. Ao aceitarmos discursos de ódio em nome da liberdade de expressão, estaremos a proteger a liberdade... ou a fragilizá-la? A peça não oferece respostas fáceis e é precisamente aí que reside a sua força.

Entre referências a pensamentos que oscilam entre a resistência pacífica e a ação mais radical, somos colocados perante um dilema desconfortável: como deve uma sociedade reagir a discursos fascistas e extremistas? Ignorar? Debater? Ou combater ativamente?

Num contexto como o do 25 de Abril, esta questão torna-se ainda mais relevante. A liberdade conquistada não foi fruto de um consenso tranquilo, mas de rutura, risco e confronto. Isso obriga-nos a perguntar: o que significa hoje defender essa liberdade?



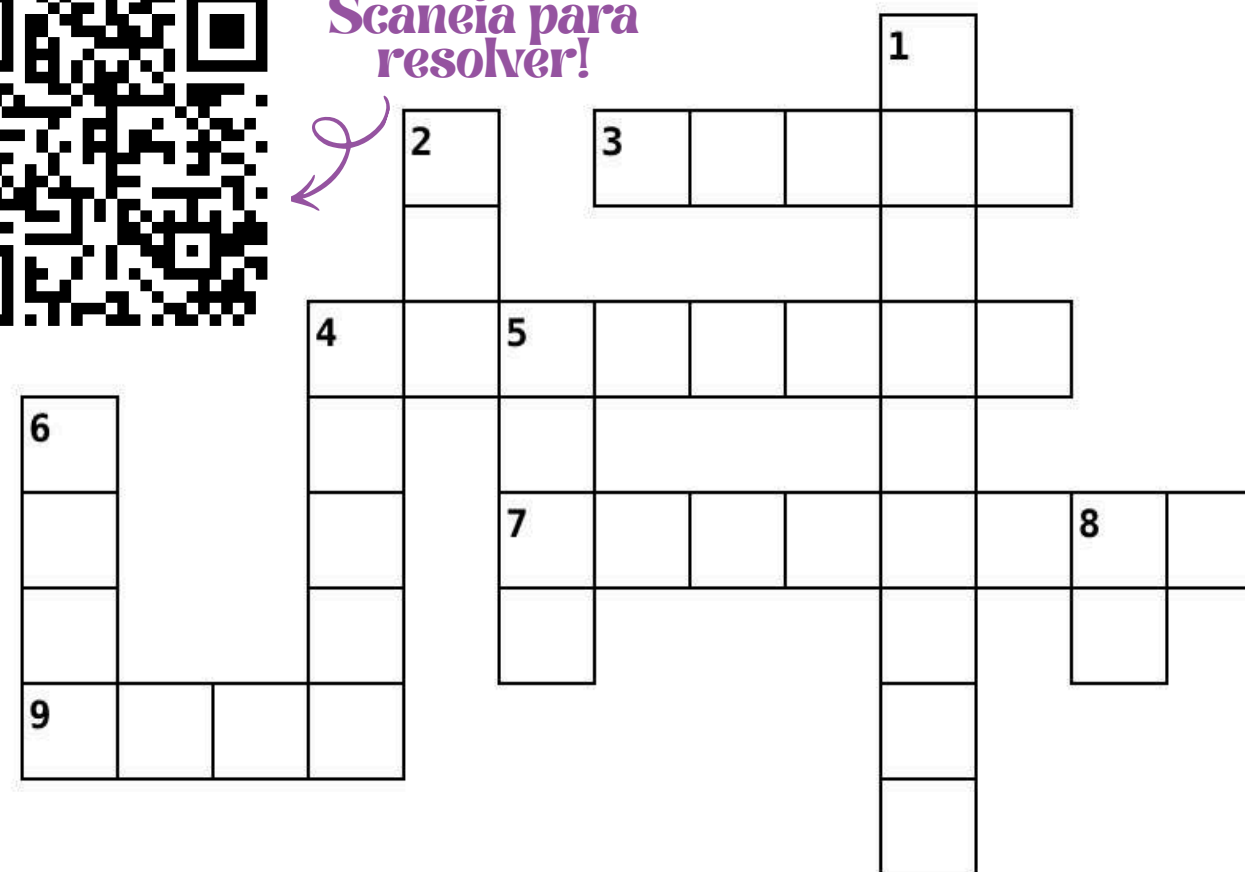
Talvez a resposta esteja na própria peça enquanto objeto artístico. A arte, aqui, não é apenas representação, é arma. Não no sentido literal, mas como instrumento de confronto, de questionamento e de inquietação. Uma arma que não mata, mas que obriga a pensar e, por vezes, isso pode ser ainda mais perturbador. “Catarina e a beleza de matar fascistas” não nos diz o que pensar. Faz algo mais difícil: obriga-nos a escolher até onde estamos dispostos a ir para defender aquilo em que acreditamos. E talvez a verdadeira questão não seja se existe um tempo para o diálogo e outro para a violência. Talvez a questão seja: quem decide quando esse tempo muda?

**Leonor Patrício**

# PALAVRAS CRUZADAS



Scaneia para resolver!



### Horizontal:

- 3. Através de que meio de comunicação foi dado o sinal para o início da revolução?
- 4. Cargo militar que completa “... de abril”.
- 7. Que tipo de regime foi derrubado?
- 9. Quantos membros tinha o grupo que esteve na base do movimento que levou à criação do MFA.

### Vertical:

- 1. Capacidade de agir sem constrangimentos ou medos, agindo segundo a própria natureza.
- 2. Movimento responsável por iniciar a revolução (sigla).
- 4. Flor que representa o 25 de abril.
- 5. Polícia política do estado novo.
- 6. Quem saiu à rua no 25 de abril?
- 8. Sigla da rádio utilizadas para a passagem das senhas.



O Facécias, Chistes e Gracinhas é uma crónica humorística breve, no fundo, daquilo que vem à cabeça dos autores do jornal, durante o mês transato. O que significa o nome da crónica? Só perguntando ao João, mesmo.

Este mês vou falar de trabalhos de grupo, ou como eu gosto de lhes chamar, roleta russa. Ou corre muito bem ou muito mal. E depois é muito giro porque ficamos a conhecer *modus operandi* muito diferentes.

Há sempre o indivíduo que quer fazer tudo sozinho. O que quer fazer tudo sozinho, menos o trabalho. Depois há o pior inimigo do Turnitin, o chamado “Técnico em Ciências Computacionais e Inteligência Artificial”, ou seja, o que faz tudo no ChatGPT. Também temos o espécime que faz tudo à última. Eu suspeito que as pessoas deste tipo devem ter uma maldição ou qualquer coisa assim, ao estilo lobisomem, que faz com que elas só trabalhem assim que veem a lua, em madrugadas de véspera de entrega de trabalhos. É muito estranho. Enfim, há muitos perfis que se pode apanhar. Por exemplo, em termos de disponibilidade para realizar reuniões, há sempre um coleguinha que diz que vai aparecer e tal, mas depois quando chega a hora da reunião, ligas-lhe e ele está a pescar bacalhau na Noruega com mais dois ursos polares, encasacados, por causa das temperaturas negativas. Efetivamente, é muito estranho. Mas acontece, juro.

Depois na apresentação, há sempre um sujeito que passa o tempo todo a ler. Eu ponho-me a pensar: se este indivíduo fosse cego, não apresentava mais. Ou então tinha que ir para a apresentação com cartões em braille, mas ia dar muito mais nas vistas que ele estava a ler (tem piada porque eu escrevi “vistas” e estamos a falar de invisuais).

Mas pronto, isto é tudo muito peculiar. Prometo que gosto muito de pessoas cegas, isto era tudo a brincar, até tenho amigos que são, portanto, boas leituras e vemo-nos daqui a um mês (perceberam? “vemo-nos”).



**Autor:**  
**Paulo Rodrigues**



## RECOMENDAÇÃO MUSICAL

# A FÚRIA DO AÇÚCAR A RETOMADA DA PASTILHA

A FÚRIA  
CONTRA-ATACA!  
ESTÁ DE VOLTA  
À CARGA!

ESTE MÊS, A RECOMENDAÇÃO DE MÚSICA PORTUGUESA RECAI SOBRE UM CONJUNTO DENOMINADO A FÚRIA DO AÇÚCAR. PARA QUEM NÃO CONHECE, A FÚRIA DO AÇÚCAR É UM CONJUNTO DE MÚSICA POP, LIGADO AO HUMOR. FUNDADO POR JOÃO MELO, OS FÚRIA DO AÇÚCAR TIVERAM O SEU AUGE APÓS O LANÇAMENTO DO SEGUNDO DISCO O MARAVILHOSO MUNDO DO ACRÍLICO (1997), COM HITS COMO A MÚSICA “EU GOSTO É DO VERÃO” DEPOIS DE MAIS DE DUAS DÉCADAS EM HIATO, O GRUPO VAI RETORNAR ESTE ANO COM A TOUR “A RETOMADA DA PASTILHA”, QUE TEVE INÍCIO JÁ NO PASSADO DIA 27 DE MARÇO, COM UMA NOVA FORMAÇÃO. A NOVA FORMAÇÃO MANTÉM-SE ENCABEÇADA POR JOÃO MELO, E INCLUI RUCA REBORDÃO, NORTON DAIELLO, CIRO BERTINI E MAURO RAMOS.

ADMITO QUE TENHO UM CARINHO ESPECIAL POR ESTE CONJUNTO, CULPA DO MEU PAI QUE ME DEU A CONHECER QUANDO ERA PEQUENO, PEÇAS COMO “NO CUME DA SERRA” E “LOJA DO MESTRE ANDRÉ” (QUE FALA DE TUDO MENOS DO PIFARITO), QUE CLARAMENTE ULTRAPASSAVAM A MINHA CAPACIDADE DE COMPREENSÃO DAS SUAS LETRAS. REVISITAR UM CATÁLOGO TÃO RICO DEPOIS DESTES ANOS TODOS TEM QUALQUER COISA DE MÁGICO E PODER OUVI-LO AO VIVO TENHO A CERTEZA QUE AINDA SERÁ MAIS ESPECIAL.

EU GOSTO É DO VERÃO



**PAULO RODRIGUES**

## 25 de abril, liberdade e a desinstitucionalização da saúde mental

Uma entrevista ao Professor José Ornelas



Mariana Esteves

**Mariana Esteves (ME):** No dia 25 de abril de 1974, o professor tinha 21 anos. Onde estava, concretamente, e o que viu nas ruas nesse dia?

**José Ornelas (JO):** [...] Eu estava a viver em Lisboa, era aluno do Ispa. Dirigi-me aos sítios onde o processo estava a ter a ter lugar. Passando pelo Rossio, onde havia algumas movimentações, mas ainda estive no Carmo, assisti àquele processo todo da rendição dos governantes da ditadura, do processo de negociação que houve no Carmo. Estive também, naquele processo, quando houve uma manifestação na António Maria Cardoso, em que a PIDE começa a disparar sobre a multidão de forma indiscriminada e acaba por assassinar, assim, naquele momento 4 pessoas. [...] Por conseguinte, eu não fui apanhado totalmente de surpresa com o 25 de Abril [...] temos várias décadas em que há muitos movimentos para derrubar a ditadura, na década de 30, 40... [...] eu sou da geração de 70. A geração de 70 era uma geração com 20/21 anos que está empenhada a finalmente terminar a ditadura. E nós decidimos não sair do país, não nos exilarmos, e lutarmos por todos os meios que podiam existir para derrubar a ditadura, então o que fizemos foi conquistar as universidades, por exemplo, no Ispa nós fazíamos comícios, fazíamos greves... Eu em 1973 fui suspenso com mais cerca de 100 alunos em toda a Academia de Lisboa. [...] suspenso queria dizer que não podíamos voltar à escola, [...] depois a 12 de outubro de 1972, houve o acontecimento que moldou muito a minha geração, que foi o assassinato do estudante Ribeiro Santos, na faculdade de Económicas, aqui no ISEG por 2 agentes da PIDE. [...] ele era nosso colega da mesma geração. [essa situação] criou em nós ainda mais empenho, mais dedicação e menos medo da ditadura. [...] A pessoa que liderou o 25 de Abril, Otelo Saraiva de Carvalho, nas suas entrevistas, dizia que “foi escolhido o 25 de Abril para evitarmos um derramamento de sangue no 1º de Maio”. [...] para evitar que houvesse um embate muito previsível entre os estudantes, principalmente entre as manifestações que se estavam a organizar e a tropa de choque da ditadura [...].

**ME:** O professor também teve uma grande importância na área da saúde mental e na desinstitucionalização. Então, antes do 25 de abril de 1974, como é que funcionavam os hospitais psiquiátricos em Portugal? Havia espaço para ouvir as pessoas ou elas eram só isoladas da sociedade e funcionava de uma forma totalmente diferente de hoje em dia?

**JO:** Os hospitais psiquiátricos antes do 25 de Abril eram uma situação dramática. Estavam completamente cheios de pessoas abandonadas. Depois de conquistada a liberdade com o 25 de Abril e desde então tenho-me dedicado a essa outra ditadura, quer dizer, o 25 de Abril não transformou completamente a sociedade portuguesa. O que o 25 de Abril fez foi a conquista de liberdade em primeiro lugar, a liberdade de expressão, a liberdade de imprensa, e depois a questão da democracia. Mas a revolução propriamente das instituições, como as instituições psiquiátricas, as universidades, ou as instituições empresariais, levou muito tempo, e continua ainda hoje nesse processo de transformação.

Continua na próxima página

## ÁRBITROS, TREINADORES, PRESIDENTES E ESTRUTURA: HÁ LIBERDADE A MAIS



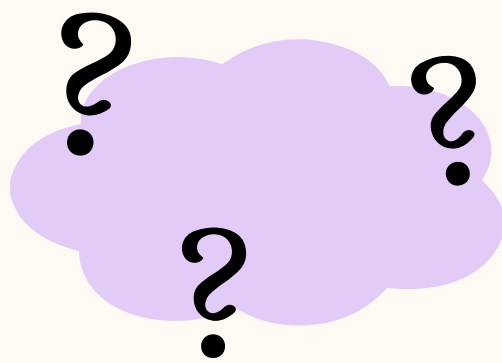
*Esta secção do jornal é dedicada ao mundo do desporto, mais especificamente à esfera futebolística e às suas polémicas inacabáveis que assumem protagonismo nas capas de jornal diariamente. Aqui, o objetivo passa por dissecar essas questões imparcialmente e com muito amor à camisola do desporto, da ética e da verdade desportiva.*

Em abril, há liberdade a mais no paradigma futebolístico português. É triste, mas tudo indica que sim. Vivemos num tempo em que é normal um treinador chegar à conferência de imprensa e comentar decisões de arbitragem com a maior autoridade sobre o assunto. Agora, se me permitem, vamos recuar um pouco. Passemos a dissecar a etimologia da palavra “treinador”. Treinador é alguém que foi contratado para treinar. Ponto final. Quando ele fala na conferência de imprensa, ele vai para falar das táticas do jogo, do estado físico dos seus jogadores, das decisões que fez ao longo dos 90 minutos, não do lance de arbitragem polémica ao minuto 35 da 1ª parte. Isto parece-me claro. Mas qual é o verdadeiro problema disto? O problema disto é que este tipo de discurso condiciona a arbitragem do jogo seguinte, e do seguinte, e do seguinte e do seguinte. Seja de que clube for, a imprensa faz destes comentários capa e no dia a seguir, o árbitro já não pode dormir descansado na sua própria casa, sem ter segurança à porta. E a verdade desportiva do jogo seguinte, fica, sim, condicionada. O árbitro, para além de profissional, é um ser humano, como todos nós. Tem medos, tem preocupações e elas não são diferentes das nossas.

Muitos argumentam que a causa do problema está na imprensa, mas a imprensa desportiva não quer saber da verdade desportiva, nem dos árbitros para nada. Isto é um problema para o futebol e como tal, deve ser resolvido pela FPF (Federação Portuguesa de Futebol). E este problema não está só na comunicação dos treinadores: a própria estrutura da maioria dos clubes acha que tem direito a fazer comentários sobre a arbitragem, desde entrevistas presidenciais a tweets sobre lances polémicos. Como é que isto passou a ser a normalidade?

A meu ver, a solução para isto é muito simples: cada insinuação deste género, que possa vir a condicionar a arbitragem e tenha sido proferida por parte do treinador do clube, presidente ou estrutura, daria direito a coima. Há demasiada “liberdade de expressão” no futebol. Não cabe ao treinador, nem ao presidente dizer se o jogo foi bem ou mal arbitrado. Deixem isso para quem está a ver a bola no café da esquina. Qualquer dia, chegamos ao ponto, onde até os jogadores podem comentar a arbitragem dos lances no fim do jogo. Cinjam-se às vossas funções. Mais bola e menos paleio.

PAULO RODRIGUES



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.

## Jogo do Pau

Novamente, o tema desta curiosidade remete para Portugal e, dado que este mês é uma recordação da nossa história e de liberdade, achei que seria pertinente escrever sobre o esquecido Jogo do Pau, uma arte marcial tradicional portuguesa que usa a vara como arma de combate.

A origem do Jogo do Pau é incerta. Não há registos sobre o jogo antes do século XIX e, por isso, há dificuldades em traçar uma história para esta modalidade. Sabemos que o Jogo do Pau é natural das áreas montanhosas do norte do país e é uma arte criada por pastores, que andavam com os seus cajados, para autodefesa. Não obstante, existem hipóteses de que o Jogo do Pau tenha raízes celtas e influências indianas. Questões militares também ajudaram o Jogo do Pau a consolidar as suas regras, formas, método e eficácia.

Infelizmente, as zonas rurais do país enfrentam uma série de desafios que, muitas vezes, forcem a migração e o deslocamento para as grandes cidades em procura de mais qualidade de vida. Ora, uma diminuição de pessoas em contacto com esta arte marcial levou-a ao esquecimento. Ainda por cima, houve legislações contra o porte de paus em feiras, locais de demonstrações e atuações.

Hoje em dia, o Jogo do Pau é considerado um desporto ou uma arte de demonstração. Em fevereiro deste ano estavam ativas, no total, 16 escolas do jogo do pau espalhadas de norte a sul do país, com duas delas nos Açores, uma em França e outra na Suécia.

Curiosamente, apesar deste esquecimento, existem vestígios lexicais da sua presença. “Põe-te a Pau” é um bom exemplo, já que faz alusão ao Pau, podendo significar algo relacionado com levantar a guarda, ou seja, ficar atento ao Pau do adversário. O que pode ter acontecido é que o significado original foi esquecido ao longo dos anos porque cada vez mais pessoas fora da comunidade original usavam a expressão. No entanto, a ideia original de “fica alerta” permaneceu. Mas não me citem nisto porque é apenas uma teoria.

Se estiverem interessados em saber mais sobre o Jogo do Pau, existe a Associação Desportiva e Cultural do Jogo do Pau Português, com algumas demonstrações em vídeo no site deles e um site estilo Wikipédia sobre o Jogo do Pau com todo o tipo de informações relacionadas com esta arte [<https://jogodopau.wiki>].



**ME:** Em que momento é que começou a relacionar a experiência de estar preso com a forma como a sociedade tratava as pessoas internadas nos hospitais psiquiátricos?

**JO:** Tem uma coisa em comum, porque as pessoas que estão internadas nos hospitais psiquiátricos, especialmente se foram internadas de forma compulsiva, contra a sua vontade, perdem a liberdade, muitos deles até sem irem perante um juiz, e isso é uma coisa muito idêntica, quando fui preso a primeira vez antes de 25 de Abril, em 1973, em Coimbra, em dezembro de 1973, quatro meses antes do 25 de Abril, também nós éramos presos e não éramos apresentados logo perante o juiz, não havia advogados, não tínhamos acesso a advogados, ou seja, havia uma situação de perda de completa de liberdade. [...] quando fui preso [...] também nunca fui perante um juiz, não tínhamos advogados, não tínhamos acesso a médicos da nossa confiança, ou seja, a perda de liberdade também era total.

**ME:** E foram essas experiências, então, que o levaram a pensar sobre a forma como as pessoas eram tratadas nos hospitais psiquiátricos?

**JO:** Não, como eu lhe disse, tudo isso é um processo... Por exemplo, depois do 25 de novembro, voltei para a escola, voltei para o Ispa para completar o curso, porque durante 2 anos só me dediquei a estes processos políticos, não estive a estudar durante o ano letivo 1974/75 e 1975/76, só me dediquei a esta atividade política. [...] quando voltei, em novembro de 1976 [...] tinha ouvido falar que nessa altura estavam a encerrar um hospital psiquiátrico em Trieste, o hospital de *São Giovanni* e então meti-me num autocarro e fui a uma conferência em Milão [...] e fui visitar essa experiência que me marcou muito profundamente, porque foi a ideia de que era possível realizar esse sonho de muito jovem de [...] retirar, libertar completamente as pessoas que estavam institucionalizadas em hospitais psiquiátricos e transitá-las, não para a rua, mas para a Comunidade. E só para terminar depois, quando terminei o curso no Ispa em 1979 consegui uma bolsa de estudos e fui para os Estados Unidos e a minha tese de doutoramento feita na *Boston University* é toda dedicada à desinstitucionalização e à libertação das pessoas com doença mental.

**ME:** Se o 25 de Abril trouxe liberdade política, o que é que acha que ainda falta conquistar na área da saúde mental?

**JO:** A liberdade política das pessoas com doença mental, ou seja, por exemplo, sempre que uma pessoa seja internada compulsivamente, seja apresentada perante um juiz no prazo máximo de 48 horas para o juiz, só depois de ouvir a pessoa e colocar todas as questões que são obrigatórias dos direitos humanos, decidir se ela tem que perder a liberdade ou não, porque isso não é uma prática ainda hoje exercida, ou seja, muitas vezes [...] somente tomam decisões baseadas em relatórios médico-psiquiátricos e achamos que isso é contra os direitos humanos. [...] Por conseguinte, ainda há um caminho longo a fazer, ainda me continua a lembrar as prisões [...] por exemplo, nos Açores, existe um hospital psiquiátrico em que tem um jornal que se chama “o irresponsável”, ou seja, chama as pessoas com doença mental de irresponsáveis. Isso é o que ainda falta fazer... [...] que haja mudança.

**ME:** É o que ainda falta conseguirmos atingir, certo?

**JO:** Infelizmente, mas estas questões mais ligadas à relação entre as pessoas, a satisfação e ao bem-estar do ser humano, [...] porque as questões essenciais da revolução ainda estão por fazer, conseguimos a liberdade em geral, conseguimos a democracia liberal, conseguimos algum desenvolvimento, mas agora falta aquilo que se diz na Constituição americana, de *pursue of happiness*, ou seja, a realização da felicidade.

# ESPAÇO NÚCLEOS

## 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 forma de detetar cancro do ovário em quem apresenta sintomas iniciais

Num estudo publicado em setembro de 2025, uma equipa de investigadores criou uma forma inovadora de detetar cancro do ovário através de análises de sangue que utilizam os lípidos e uma seleção de proteínas como biomarcadores e, usando *machine learning*, criaram um modelo capaz de detetar as alterações nos biomarcadores com cerca de 90% de precisão de diagnóstico.

Fonte: <https://doi.org/10.1158/2767-9764.CRC-25-0140>



### Cantar ajuda a aliviar os sintomas de depressão pós-parto

Num estudo experimental de outubro de 2025, cujo objetivo era avaliar a eficácia clínica e de implementação e a relação custo-benefício de uma intervenção baseada no cantar em mães com depressão pós-parto, concluiu que esta intervenção teve um efeito mais duradouro e mais adequado do que as atividades mãe-bebê baseadas na comunidade, bem como apresenta uma melhor relação custo-benefício.

O estudo foi realizado na Inglaterra e o programa de intervenção é: Melodies for Mums (M4M).

Fonte: <https://doi.org/10.1192/lbp.2025.10377>



### Velocidade de desflorestação volta a diminuir na Colômbia

Nos primeiros 9 meses de 2024, perdeu-se 48 500 hectares de floresta para a desflorestação. Em 2025, no mesmo espaço de tempo, perdeu-se 36 280 hectares. Uma redução de 25%! Isto é graças a programas como “Conservar Paga”, que oferece o equivalente de cerca de 200€ a mais de 5000 famílias para manter ou restaurar a floresta que se encontra nas suas propriedades.

Fonte: <https://news.mongabay.com/2026/01/colombia-poised-for-another-drop-in-deforestation-in-2025-data-show/>

# ESPAÇO LAZER



## NÚCLEO DE DESPORTO



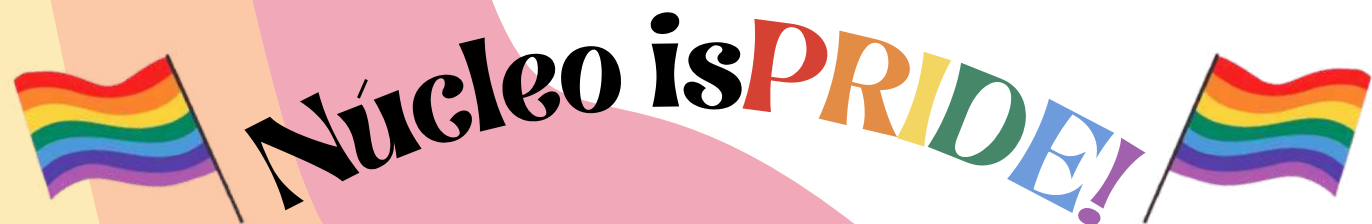
TIAGO SILVA | PRESIDENTE DO NÚCLEO DE DESPORTO

Olá malta, hoje vão aprender um pouco sobre o departamento do desporto do Ispa e quem somos. Atualmente somos constituídos por duas equipas, uma de futsal masculino e outra de voleibol feminino. Todos os anos participamos num torneio universitário organizado pela ADESL na Cidade Universitária. Caso queiram fazer parte de alguma das nossas equipas, basta ficarem atentos às nossas redes sociais, as captações ocorrem no início do primeiro semestre. Não só somos representados em jogos coletivos como também temos atletas que representam a nossa instituição em modalidades como triatlo, judo, natação, entre outras. Para esta época, a equipa de voleibol tem 3 jogos previstos até ao final do ano letivo que decorrerão nos dias **13 de abril** no CEDAR, e dias **24 de abril** e **4 de maio** na Cidade Universitária. Relativamente à equipa de futsal, os jogos irão decorrer nos dias **15 de abril**, **22 de abril** e **28 de abril**, no pavilhão 1 da Cidade Universitária. Infelizmente, não dá para assistir aos jogos de voleibol, dado que o pavilhão não está equipado com bancadas. Já os de futsal, estão convidados a assistir e apoiar a equipa. Caso não queiras perder um jogo ou gostasses de ver uma das modalidades há oportunidade de assistirem alguns dos jogos que são gravados pela ADESL, publicados no YouTube. Temos alguns projetos em mente que também convidam toda a comunidade ispiana que se quiser juntar a o fazer, no entanto, precisamos de alguns ajustes primeiro antes de podermos divulgá-los, por isso fiquem atentos! O nosso objetivo enquanto departamento não se limita ao desenvolvimento da atividade física mas também ao das competências psicossociais nomeadamente cooperação, interação, espírito de equipa e resiliência. O desporto não só permite trabalhar estas habilidades, como também a desenvolver mecanismos de autocontrolo, de tolerância à frustração e a desenvolver estratégias de coping que permitam gerir o stress e pressão adjacentes ao contexto. Com isto tudo queremos dizer que, não se trata apenas de performance competitiva ou de hobbies, acreditamos na importância deste departamento porque o desporto é um meio de desenvolvimento de inúmeras capacidades que se acabam por tornar bastante úteis no dia-a-dia.



Posto isto, temos uma conta no Instagram, [@desporto\\_aeispq](https://www.instagram.com/desporto_aeispq), onde podem fazer-nos perguntas e entrar em contacto connosco. Também estão convidados a propor ideias e iniciativas que tenham relacionadas com desporto através deste mesmo meio, até porque desta forma aumentamos a probabilidade de implementar atividades que vão de encontro ao vosso interesse.





**Bruna Silva | Presidente do Núcleo**

A liberdade é bonita e desejada, mas será, de facto, acessível a todas as pessoas?

Vivemos dentro de uma pequena bolha: sabemos o que nos é mostrado sobre o mundo, conhecemos relativamente bem o que se passa em Portugal, um pouco do que acontece no nosso bairro, e aquilo que carregamos na nossa experiência pessoal. Mas o mundo é maior do que isso, maior do que a nossa bolha e do que as nossas crenças. Como serão as outras bolhas? Como será viver enquanto pessoa de uma minoria de género? Ou de uma minoria étnica e racial? Ou enquanto pessoa com deficiência?

No dia 20/03/2026, foram votadas, na Assembleia da República Portuguesa, medidas relacionadas com a autodeterminação de género, com o objetivo de reformular a lei aprovada em 2018. Não me irei alongar sobre o conteúdo dessas propostas ou das alterações em discussão. Ainda assim, importa referir que, em simultâneo, circulou uma petição para descriminalizar as chamadas “terapias” de conversão da orientação sexual, que já reunia cerca de 17 mil assinaturas. Acresce também a realização de uma marcha e iniciativa “pró-vida”, com posicionamentos contra a interrupção voluntária da gravidez e a eutanásia.

Perante este contexto, importa questionar: onde estão os fundamentos científicos, a humanização e a empatia? A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) como muitas outras entidades de referência, por exemplo, tem vindo a emitir pareceres baseados em conhecimento científico, sendo sistematicamente ignorados. Não é coerente defender uma posição “pró-vida” quando, na prática, se limitam escolhas individuais e se impõem obrigações ou proibições sobre os outros. A reflexão sobre estes temas exige responsabilidade, informação e respeito pela autonomia.

A todas as pessoas que leram até aqui, fica um apelo: defendam os vossos direitos, mas também os de quem não tem a mesma voz ou visibilidade. Existem pessoas, iguais a nós, que continuam a sofrer e, em alguns contextos, a morrer por circunstâncias que não escolheram ou por não terem a possibilidade de escolher.

A liberdade é bonita, mas não é garantida nem permanente. Quando me perguntam porque continuamos a marchar em junho (na marcha do orgulho LGBTQIA+) é sobre isto que falo.



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.



## Psicolinguística



A Psicolinguística é o ramo da Psicologia que integra a linguística e a psicologia, para criar a área de estudo que pretende perceber a aquisição da linguagem, perceber como as pessoas a usam e a compreendem na comunicação, e como a linguagem é processada e representada no cérebro.

Acredito que esta área já tenha algum grau de familiaridade com os leitores, já que a Psicolinguística partilha dos interesses da Psicologia da Cognição. Não obstante, acredito também que, por ser percebida como parte da Psicologia da Cognição, a amplitude do seu objeto de estudo não seja totalmente claro.

A área da linguística é vasta. Desde o registo e análise das línguas que envolve a fonologia, a sintaxe e a morfologia até à forma como entendemos e interpretamos a linguagem que se apoia na semântica e na pragmática. De modo geral, há imensa coisa que podemos relacionar com a psicologia e os seus aspetos – desde a parte cognitiva, com o desenvolvimento da linguagem e teorias da informação, até à parte existencial, com a identidade e significados.

Hoje em dia, com o crescimento exponencial das redes sociais, a criação de comunidades online com linguagens específicas e a circulação de *memes*, a Psicolinguística ganha mais um objeto de estudo.

Para quem estiver interessado em saber mais sobre a Psicolinguística, a biblioteca do Ispa possui alguns livros introdutórios à área, entre outros que exploram a infância e o desenvolvimento da linguagem. Alguns dos autores principais são: Noam Chomsky, Steven Pinker, Jean Aitchison e George Miller. Mais recentemente, temos Fernanda Ferreira, uma investigadora psicolinguista portuguesa da UC Davis, editora-chefe da *Glossa Psycholinguistics*, um jornal dedicado à publicação de contribuições à área correspondente.

“Promoção do bem-estar e saúde mental nos Estudantes no ensino superior”

Local: Ispa  
06/05 - 14h30



32º Colóquio de Psicanálise da SPP

Local: Ispa  
07/05 a 09/05



Ciclo de Cidadania em Saúde Mental – O Cidadão-Terapeuta

Local: Ispa  
07/05 - 17h30



Digital Neurotherapeutics Centre Inauguration

Local: Fundação Champalimaud  
15/05 - 09h00 às 17h30



“Sobre a relevância da investigação colaborativa: desenvolvimento, adaptação e validação de medidas em Psicologia”

Local: Ispa  
20/05 - 14h30



“Fish Muay Thai: the Biology of Winning in Siamese Fighting Fish”

Local: Ispa  
27/05 - 14h30



## Sugestão Cultural



“Onde é que elas andam?” | Carlota Rocha e Cunha

Há uma livraria em Lisboa chamada Greta. Vende livros escritos por mulheres e pessoas não-binárias, organiza debates, é um espaço para quem não cabe noutros moldes. Nos últimos meses, a renda subiu. As vendas não acompanharam. A Greta pode fechar.

Os espaços que existem fora da norma tendem a ser dos mais afetados pelas leis implacáveis do mercado. A lógica económica que determina o que fica aberto e o que encerra favorece o que já existe em abundância, o que é igual e replicado aqui e no outro lado do mundo, e encarece o que é raro, o que é dissidente, o que ocupa o espaço de formas que não se rendem às lógicas da criação pelo lucro.

A liberdade de ser e existir é uma questão interior, mas cada vez mais é uma questão de “onde”. Precisamos de lugares para existir, para nos encontrar, para reconhecermo-nos umas nas outras. Quando esses lugares desaparecem, a pergunta que fica no ar é sempre a mesma: e agora, onde é que elas andam?

Onde é que elas andam? Pergunta a livraria da Lorena Travassos quando publica o livro do mesmo nome, com uma seleção de textos escritos por mulheres e pessoas lésbicas.

Quando se extinguem os locais onde podemos existir livremente, onde nos divertimos sem o medo da violência e abuso, quando são privatizados os terceiros lugares, ponto de encontro para a discussão e contacto humano, percebe-se a razão do título – e da própria existência - do livro. A liberdade existe, também, em livrarias que teimam ser diferentes, que têm um espaço de encontro à volta de livros com vozes marginalizadas, em livros que chegam às mãos de quem precisa deles, em comunidades que têm onde se reunir. Quando essas condições se estreitam, a liberdade deixa de ser um campo aberto e passa a ser uma brecha que deixa circular uma pequena, pequeníssima fonte de oxigénio.

Onde é que elas andam, se os espaços que as acolhiam já não existem?

Por enquanto, a Greta ainda existe. E o livro também. Onde é que elas andam? Aqui, ainda. E isso depende, em parte, de **nós**.



# ENSAIO ÉTICO

## Teoria do Carrinho de Compras de João Paiva

A Teoria do Carrinho de Compras, também conhecida como Shopping Cart Theory, foi criada por um usuário anónimo do fórum 4chan em 2020 e, de acordo com o utilizador, o carrinho de compras é o teste decisivo ideal para comprovar se um indivíduo é capaz de se autogovernar. O autor começa por afirmar que retornar o carrinho depois de fazermos as nossas compras é uma tarefa fácil e conveniente, e que todos consideram como a coisa moralmente correta, mas entende que podem existir emergências que nos impedem de o fazer. Ele explica como nada nos impede de retornar o carrinho ao seu devido lugar e como nada nos impede de deixá-lo onde o bem entendemos. Para concluir, o autor deixa uma sentença brutal para quem falha em retornar o carrinho à sua estação: "a pessoa que é incapaz de fazer isso não é melhor do que um animal, um verdadeiro selvagem que só pode ser obrigado a fazer o que é certo através de ameaças com a lei e a força que está por trás dela." A minha questão é: terá ele alguma razão, será isto um sinal de policiamento de virtudes, ou virtue-signaling, ou será isto uma discussão do sexo dos anjos? Ora, arrumar o carrinho mostra uma intenção de manter o local arrumado e uma vontade de ajudar os colaboradores do supermercado. Não custa realmente nada para além de uns breves minutos e, para os mais jovens, alguma diversão em correr com o carrinho. Por quase zero esforço, ajudamos o próximo e mantemos a decência do espaço. Contudo, guardá-lo pode colocar uma criança sem supervisão - que, por si, leva à questão "porque não levar a criança também?", mas pode haver razões, dando especial interesse à razão médica.

### INTRO (IN) SPEÇÃO

R. do Jardim do Tabaco 34  
1149-041 Lisboa  
introinspecaoispa@gmail.com

Também se compreende não guardar o carrinho numa situação aguda de saúde, como um ataque cardíaco ou um AVC, por exemplo, ou então se houver uma condição crónica de saúde que afete a mobilidade e a motricidade. Não guardar o carrinho surge apenas como um ato compreensível apenas em emergências, em condições de saúde crónicas ou se der lugar a situações de risco. Pelo contrário, um indivíduo com saúde ou, pelo menos, encontrando-se capaz de fazer o tal ato, e não guardar o carrinho revela uma despreocupação com o meio onde se encontra e em mantê-lo arrumado, e uma desconsideração pelos outros transeuntes que usufruem do espaço. Talvez o autor não esteja assim tão longe de ter razão, apesar de não ter justificação para chamar as pessoas de "animais" e de "selvagens". Talvez este teste, apenas podendo ser feito por observação de terceiros de modo a evitar enviesamentos de desejabilidade social, requeira mais investigação ou, pelo menos, mais estudo da minha parte para perceber as razões lógicas por detrás de não arrumar o carrinho. Caso estejam interessados em ver alguém a policiar a arrumação dos carrinhos procurem o canal Cart Narcs no YouTube para dar umas risadas ou ficar assustados com a reação das pessoas.

### TOTAL

OBRIGADO POR LER ATÉ AO FIM!  
POR FAVOR, ARRUME O SEU CARRINHO DE COMPRAS



Cart Narcs

# ESPAÇO FORMAÇÃO

## MAIO

2026

| DOM | SEG | TER | QUA        | QUI       | SEX       | SÁB       |
|-----|-----|-----|------------|-----------|-----------|-----------|
|     |     |     |            |           | 1         | 2         |
| 3   | 4   | 5   | 6<br>Ispa  | 7<br>Ispa | 8<br>Ispa | 9<br>Ispa |
| 10  | 11  | 12  | 13         | 14        | 15<br>Ψ   | 16        |
| 17  | 18  | 19  | 20<br>Ispa | 21        | 22        | 23        |
| 24  | 25  | 26  | 27<br>Ispa | 28        | 29        | 30        |
| 31  |     |     |            |           |           |           |